

Polega na okazywaniu troski, budowaniu poczucia bezpieczeństwa drugiej osoby, podtrzymywanie na duchu, uspakajanie, przekazywanie pozytywnych emocji. Rozmowa, bycie blisko, gotowość do pomocy sprzyja niwelowaniu poczucia bezradności, osamotnienia, niepokoju.

Wsparcie emocjonalne

Pokierowanie osobą bądź sytuacją w sposób konkretny, wskazanie kierunku działań, doradzanie, pomoc w załatwieniu spraw w sytuacji, gdy dana osoba ma z tym trudność. Dostarczanie pomocnych "instrumentów" niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania.

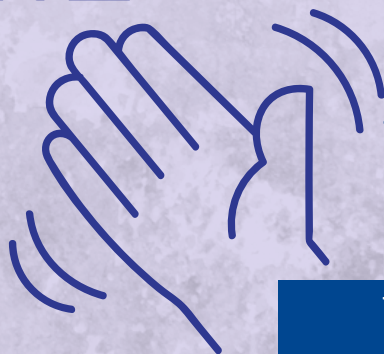
Wsparcie instrumentalne

Zapewnienie rzetelnej wiedzy i informacji na temat aktualnej sytuacji i możliwości jak najlepszego radzenia sobie z zaistniałymi okolicznościami. Im więcej osoba posiada danych na temat sytuacji, tym większą kontrolę nad nią odczuwa.

Wsparcie informacyjne

WSPARCIE SPOŁECZNE

1. Pomoc dostępna jednostce lub grupie w sytuacjach trudnych, stresowych, przełomowych, a których bez wsparcia innych nie są w stanie przezwyciężyć.
2. Rodzaj interakcji społecznej podjętej przez jedną lub dwie strony w sytuacji problemowej, w której dochodzi do wymiany informacji. Wymiana ta może być jednostronna lub dwustronna, może być stała lub zmieniać się.
3. Otrzymywanie pomocy ze strony znaczących i bliskich osób lub instytucji, w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji.



Wsparcie materialne

Inaczej rzeczowe. Pomoc finansowa (rzeczowa) kierowana bezpośrednio do osoby potrzebującej bądź pomoc w postaci konkretnych czynności czy usług, mająca na celu zredukowanie stresu i poczucia bezradności w obliczu trudnej sytuacji.

Wsparcie duchowe

Pomoc w sytuacji kryzysu i cierpienia duchowego. Adresowana w szczególności do osób poszukujących sensu życia, mających pytania egzystencjalne, itd.



Regulator ludzkich
emocji - dzięki
wsparciu społecznemu
jesteśmy w stanie
poprawić swoje
samopoczucie i uzyskać
pożądane przez nas,
pozytywne stany
emocjonalne

Równowaga psychiczna
- utrzymywanie
pozytywnych
kontaktów społecznych
pomaga utrzymać
nasze zdrowie
psychiczne w dobrym
stanie

Ochrona - korzystając
ze wsparcia
społecznego i
dostarczając je innym
tworzymy barierę
ochronną dla swojego
organizmu w
stresujących
sytuacjach

WSPARCIE SPOŁECZNE - KORZYŚCI

Pomoc ze strony
bliskich osób (oraz
pomaganie innym)
wzmacnia, pobudza i
pozytywnie wpływa na
nasz rozwój osobisty

Wzrasta poczucie
własnej wartości i
poczucie kontroli nad
okolicznościami - a co
za tym idzie, rośnie
wiara we własne
możliwości i
prawdopodobieństwo
poradzenia sobie z
wyzwaniem

Otrzymywanie rad i
wsparcia od innych
osób wpływa na naszą
ocenę sytuacji -
pozwala spojrzeć na nią
w inny, lepszy, bardziej
konstruktywny sposób
(wtedy przestaje ona
być postrzegana jako
sytuacja bez wyjścia)

