Primeiro, diminuir a pressão.

Você não precisa explicar tudo agora. Qualquer pessoa pode pedir uma pausa. Este guia orienta convivência e apoio inicial; não diagnostica nem substitui atendimento profissional.

Peça uma coisa possível

Se conseguir, diga ou mostre: “Estou no limite. Preciso de silêncio e de uma pausa.” Não conseguir formular o pedido não elimina sua necessidade de cuidado.

Escolha espaço ou companhia

Você pode dizer: “Fica por perto sem conversar” ou “Quero ficar só por um momento”. Vá a um lugar mais tranquilo se for seguro; ninguém deve bloquear sua saída.

Interrompa o conflito

Evite decidir relações, trabalho ou moradia no auge da tensão. Se perceber que vai gritar ou ferir alguém, interrompa a conversa e peça distância. A outra pessoa também pode se afastar.

Combine o próximo contato

Quando possível, indique quem pode ajudar e quando vocês podem checar como estão. Uma pausa não exige resolver tudo nem promete que a crise terá passado em um prazo fixo.

Frase de apoio: “Não consigo conversar sobre isso agora. Preciso que a discussão pare.”