

# Коли Трапляються Жахливі Речі, це те, що Ви Можете Відчувати

## Миттєві Реакції

Існує широкий спектр позитивних і негативних реакцій, які постраждали можуть почувати під час і відразу після катастрофи. До них належать:

	<b>Негативні Реакції</b>	<b>Позитивні Реакції</b>
<b>Когнітивні</b>	Розгубленість, дезорієнтація, занепокоєння, нав'язливі думки та образи, самозвинувачення	Цілеспрямованість і рішучість, гостріше сприйняття, мужність, оптимізм, віра
<b>Емоційні</b>	Шок, смуток, горе, страх, гнів, заціпеніння, дратівливість, почуття провини та сорому	Відчуття залученості, виклику, мобілізації
<b>Соціальні</b>	Надзвичайна замкнутість, міжособистісні конфлікти	Соціальна зв'язність, альтруїстична поведінка допомоги
<b>Фізіологічні</b>	Втома, головний біль, напруга м'язів, біль у животі, прискорене серцебиття, перебільшена реакція на здригання, труднощі зі сном	Пильність, готовність реагувати, підвищена енергійність

**Поширені негативні реакції, які можуть продовжуватися, включають:**

### Нав'язливі реакції

- Тривожні думки або образи події під час наяву чи сну
- Несприятливі емоційні або фізичні реакції на нагадування про досвід
- Відчуття, ніби досвід повторюється знову ("спогади")

## **Реакції ухилення та відторгнення**

- Уникнення розмов, думок та почуттів, пов'язаних з травмуючою подією
- Уникнення спогадів про подію (місця та люди, пов'язані з подією)
- Обмеження емоцій; почуття німоти
- Почуття відстороненості та відчуженості від інших; соціальне відсторонення
- Втрата інтересу до приємних занять.

## **Реакції фізичного збудження**

- Постійно бути "на чеку" в очікуванні небезпеки, легко налякати чи зробити нервовим
- Дратівливість або спалахи гніву, відчуття "на грані"
- Труднощі із засипанням, проблеми з концентрацією чи увагою.

## **Реакції на травми та нагадування про втрату**

- Реакції на місця, людей, пам'ятки, звуки, запахи та почуття, що нагадують про катастрофу
- Нагадування можуть викликати тривожні уявні образи, думки та емоційні/фізичні реакції.
- Загальні приклади: раптові гучні звуки, сирени, місця, де сталася катастрофа, зустрічі з людьми з обмеженими можливостями, похорон, річниці катастрофи, телевізійні/радіо новини про катастрофу.

## **Позитивні зміни у пріоритетах, світогляді та очікуваннях**

- Більш глибоке усвідомлення того, що сім'я та друзі цінні та важливі
- Вирішення проблем, пов'язаних із труднощами (шляхом вживання позитивних заходів, зміни спрямованості думок, використання гумору, вживання).
- Зміна очікувань щодо того, чого очікувати день у день, і те, що вважається "гарним днем".

- Зміна пріоритетів (більше уваги приділяти якісному часу із сім'єю та друзями).
- Підвищення прихильності до себе, сім'ї, друзів та духовної/релігійної віри

## **Що допомагає**

- Звернення до іншої людини за підтримкою або проведення часу з іншими людьми
- Заняття позитивною відволікаючою діяльністю (спорт, хобі, читання)
- Отримання достатнього відпочинку та здорове харчування
- Дотримування нормального графіка
- Планування приємних занять
- Робити перерви
- Згадка про кохану людину, якої вже немає
- Зосередження на чомусь практичному, що ви можете зробити прямо зараз, щоб краще впоратися із ситуацією
- Використання методів релаксації (дихальні вправи, медитація, заспокійливі розмови з самим собою, заспокійлива музика)
- Участь у групі підтримки
- Помірні фізичні вправи - Ведення щоденника
- Звернення до психолога

## Що не допомагає

- Вживання алкоголю чи наркотиків, аби впоратися із ситуацією
- Крайнє уникнення думати чи говорити про подію чи смерть близької людини
- Насильство чи конфлікт
- Переїдання чи недотримання режиму харчування
- Надмірне захоплення телевізором або комп'ютерними іграми
- Звинувачення інших
- Занадто багато роботи
- Надзвичайна замкнутість по відношенню до сім'ї або друзям
- Відсутність піклування про себе
- Здійснення ризикованих вчинків (безрозсудне водіння, зловживання психоактивними речовинами, недотримання адекватних запобіжних заходів)
- відмова від приємних занять