

Коли трапляються жахливі речі

Нижче наведені поширені негативні реакції, які ви можете відчувати:

- Безнадійність щодо свого життя та майбутнього інших людей
- Легко відчувати смуток чи роздратування
- Проблеми з концентрацією уваги
- Постійне почуття страху, легко налякати
- Заціпеніння чи відсутність задоволення
- Уникнення людей, місць та занять
- Некомфортні сновидіння

Ці скарги – нормальна реакція на аномальну подію!

Що допомагає

- Спілкування з іншою людиною для підтримки чи проведення часу з іншими
- Залучення позитивних відволікаючих занять (спорт, хобі, читання)
- Повноцінний відпочинок та здорове харчування
- Намагайтеся підтримувати нормальний графік
- Планування приємних заходів
- Робіть перерви
- Спогади про кохану людину, яка померла

- Зосередьтеся на чомусь практичному, що ви можете зробити прямо зараз, щоб краще керувати ситуацією
- Використання методів релаксації (дихальні вправи, медитація, заспокійлива розмова з самим собою, заспокійлива музика)
- Участь у групі підтримки
- Вправи в помірних кількостях
- Ведення щоденника
- Звернення за консультацією

Що не допомагає

- Вживання алкоголю або наркотиків для подолання ситуації
- Екстремне уникнення думати чи говорити про подію чи смерть близької людини
- Насильство або конфлікт
- Переїдання або відсутність апетиту
- Надмірне використання телевізора або комп'ютерних ігор
- Звинувачення інших
- Забагато роботи
- Надзвичайне відсторонення від родини чи друзів
- Не доглядання за собою
- Робити ризиковані дії (необережне водіння, уникнення приємних речей, зловживання психоактивними речовинами, неадекватне споживання, запобіжні заходи)
- Відмова від приємних занять