

Если происходят ужасные события ...

Что Вы можете переживать...

Повторное переживание

- Гнетущие мысли или представления о событии, когда Вы бодрствуете или спите
- Сбивающие с толку эмоциональные или физические реакции на раздражители, напоминающие о травматическом опыте
- Чувство, как будто событие повторяется снова и снова («flash-back»)

Реакция избегания и дистанцирование

- Избегают говорить, думать о травматическом событии, испытывать похожие чувства
- Избегают напоминаний о событии (места и люди, с которыми связано случившееся)
- Ограниченные эмоции, эмоциональная глухота
- Чувство дистанцированности и отчужденности, социальное дистанцирование
- Потеря интереса к деятельности, которая обычно нравилась

Физическое возбуждение

- Постоянное ожидание опасности, готовность мобилизоваться, напуганность
- Нервозность и приступы бешенства
- Проблемы со сном, проблемы с концентрацией, невнимательность

Травма и воспоминание о потерях

- Места, люди, виды, звуки, чувства, напоминающие о событии
- Могут вызывать представления, мысли, чувства и физические реакции
- Самые частые примеры: вдруг слышатся громкие звуки, запах огня, сирены пожарных машин и машин скорой помощи, места, где произошло событие, люди с увечьями, похороны, годовщины события, теле-радио передачи о событии

Что помогает...

- Поговорить с другими людьми и получить моральную поддержку.
- Заняться любимыми делами, которые отвлекают от груза проблем (напр., спортом, хобби, чтением).
- Хорошо выспаться и полноценно обедать.
- Попытаться не нарушать дневной ритм.
- Включать в расписание дня приятные занятия.
- Проводить время в обществе других людей.
- Применять метода расслабления (напр., дыхательные упражнения, медитацию, успокаивающие беседы с самим собой).
- Делать перерывы в работе.
- Умеренные телесные нагрузки.
- Посетить профессиональные консультации.
- Вести дневник.

Что не помогает...

- Употреблять алкоголь и другие одурманивающие вещества для снятия стресса.
- Всячески избегать мыслей и разговоров о событии.
- Бешенство или насилие.
- Переесть или недоесть.
- Злоупотребление телевизором или видеоиграми.
- Перекладывать вину на других.
- Работать сверх меры.
- Отдаляться от членов семьи и друзей.
- Не прислушиваться к себе.
- Делать рискованные вещи.
- Пренебрегать приятными занятиями.