

Советы для взрослых людей после травмирующего события

Чувства и поведение	Реакции	Примеры, что можно сделать или сказать
<p><u>Сильный страх или волнение:</u> Напряжение и страх часто проявляются после травмирующих событий. Взрослые люди могут излишне переживать за будущее, страдать бессонницей и нарушением концентрации, а также ощущать беспокойство или нервничать. Эти реакции могут сопровождаться учащенным сердцебиением и потливостью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Делайте дыхательные упражнения и (или) упражнения на расслабление. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Для успокоения найдите в течение дня время на упражнения для расслабления. Они способствуют нормализации сна и сосредоточенности, придают сил. ▶ Попробуйте сделать следующее упражнение на дыхание: Медленно вдохните через нос и полностью наполните легкие воздухом. В это время говорите себе: «Мое тело наполняется спокойствием». Медленно выдохните через рот и выпустите воздух из легких. В это время говорите себе: «Мое тело освобождается от напряжения». Повторите это 5 раз, не спеша. Выполняйте это упражнение в течение дня столько, сколько Вам нужно.
<p><u>Переживания или стыд за свое поведение:</u> Травмирующие события вызывают у многих людей сильные психические реакции, например, страх, испуг, проблемы со вниманием, стыд за свое поведение или чувство вины. Подобные реакции после травмирующего события можно ожидать и понять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Поговорите в подходящий момент о Вашем поведении с членом семьи или другом. ▶ Поймите, что реакции такого вида – нормальное явление, и чтобы они прошли, потребуется какое-то время. ▶ Исправляйте чрезмерные самообвинения реалистичной оценкой того, что действительно можно было бы сделать. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Найдите подходящее время и место, если хотите с кем-нибудь поговорить. Прежде узнайте, не будет ли этому человеку в тягость, если Вы будете говорить о своих чувствах. ▶ Усвойте, что Ваши чувства естественные, что Вы не «сошли с ума», а также что Вы не виноваты в травмирующем событии. ▶ Если Ваши чувства проявляются месяц или больше, стоит обратиться за профессиональной помощью.
<p><u>Чувствуете себя перегруженными требующими выполнения делами:</u> Например, такие заботы, как ведение домашнего хозяйства, приготовление пищи, подготовка документов для страховой компании, уход за детьми, воспитание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Определите свои приоритеты. ▶ Найдите информацию о службах, услугами которых Вы можете воспользоваться для выполнения задач. ▶ Составьте план, который делит каждую задачу на небольшие легковыполнимые части. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Составьте список дел и решите, какое из них нужно выполнить в первую очередь. Занимайтесь каждый раз только одним делом. ▶ Узнайте, какие учреждения могут Вам помочь решить Ваши проблемы и как их можно найти. ▶ Доверьтесь практической помощи членов семьи, друзей или городских структур - везде, где только уместно.
<p><u>Страх, что событие повторится и реакции на напоминания:</u> Люди, пережившие катастрофу, зачастую боятся, что может случиться новая беда. Кроме того, они реагируют на предметы и явления, которые напоминают им о событии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Усвойте, что многие вещи могут Вам напомнить травмирующее событие (люди, места, звуки, запахи, чувства, время суток). ▶ Осознайте, что репортажи о катастрофе в средствах массовой информации могут стать напоминанием и вызвать страх, что катастрофа повторится. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Если Вы вспомните травмирующее событие, скажите себе: «Я испугался, потому что вспомнил о катастрофе, но сейчас все по-другому: сейчас катастрофа не происходит, я в безопасности». ▶ Ограничьте просмотр новостей в средствах массовой информации так, чтобы Вы получали только необходимую информацию.

<p><u>Резкое изменение взглядов, мировоззрения и представления о себе:</u> Нередко после травмирующего события у пострадавших меняются взгляды, например, религиозные убеждения, доверие к другим людям и социальной обстановке, вера в собственные силы и желание помочь другим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ После травмирующего события избегайте важных изменений в жизни, если они не являются необходимыми. ▶ Помните, что Ваше мужество и ощущение своей успешности усилятся, если Вы будете разбираться с осложнениями после катастрофы. ▶ Примите участие в коммунальных мероприятиях по преодолению чрезвычайной ситуации 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Усвойте, что возвращение к более структурированному распорядку дня помогает принимать решения. ▶ Напомните себе, что катастрофа может также иметь и положительный эффект на то, что Вы цените и на что Вы тратите свое время. ▶ Обдумайте свое участие в коммунальных проектах по преодолению последствий катастрофы.
<p><u>Злоупотребление алкоголем и наркотиками, азартные игры или рискованное сексуальное поведение:</u> После травмирующего события многие люди чувствуют себя бесконтрольно, запуганно, безнадежно, озлобленно и ведут себя подобным образом, чтобы почувствовать себя лучше. Это может привести к проблемам особенно в тех случаях, когда и до травмирующего события имелись случаи злоупотребления алкоголем, алкоголизма или наркотической зависимости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Осознайте, что злоупотребление алкоголем и наркомания – опасные способы справиться с травмирующим событием. ▶ Найдите информацию о местных организациях оказания помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Поймите, что злоупотребление алкоголем, наркомания или прочие виды зависимости могут привести к бессоннице, проблемам в работе, сложностям в отношениях и нарушениям здоровья. ▶ Воспользуйтесь уместной помощью.
<p><u>Резкое изменение в межличностных отношениях:</u> Многие пострадавшие чувствуют себя по отношению к членам своей семьи и друзьям по-другому. Например, чрезмерно заботятся или излишне беспокоятся о безопасности других. Также они могут быть расстроены реакциями членов семьи и друзей или могут чувствовать себя отторгнутыми от семейного круга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Осознайте, что семья и друзья – значимый вид поддержки после несчастного случая. ▶ Отнеситесь с терпением к тому, что разные члены семьи по-разному выздоравливают. ▶ Если Вы расстроены или у Вас стрессовое состояние, примите помощь других членов семьи в воспитании детей или в решении повседневных забот. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Не стесняйтесь просить помощи у других, потому что думаете, что обремените их этим. Большинство людей после травмирующего события чувствуют себя намного лучше, когда им помогают. ▶ Вместо того чтобы давать советы членам семьи и друзьям или заставить их «просто преодолеть это», не стесняйтесь справляться об их состоянии. Покажите им, что Вы их понимаете и можете их выслушать, а если надо, то предложите и руку помощи. ▶ Проводите больше времени за разговорами в кругу семьи о том, как вы все себя чувствуете. Скажите: «Знаете, то, что мы раздражаем друг друга, это абсолютно нормально после того, что мы с вами пережили. Я считаю, что мы на удивление хорошо справляемся с ситуацией. Хорошо, что мы есть друг у друга».

<p>Чрезмерная злость: Определенная степень злости понятна, и после травмирующего события даже ожидаема, особенно, если что-то кажется несправедливым. Если же злость сопровождается применением насилия, то это уже серьезная проблема.</p>	<p>▶ Постарайтесь справиться со злостью таким образом, чтобы это принесло Вам облегчение и не навредило.</p>	<p>▶ Контролируйте свою злость, взяв тайм-аут, чтобы её унять. Удалитесь от стрессовых ситуаций, поговорите с другом о том, на что Вы злитесь, сделайте физические упражнения, отвлекитесь с помощью приятных занятий или разрешите ситуацию, которая Вас злит. ▶ Поймите, что злость не принесет Вам желаемого, а, наоборот, может отрицательно повлиять на важные отношения. ▶ Если Вы начали применять грубую силу, то стоит сразу же обратиться к специалисту.</p>
<p>Проблемы со сном: Проблемы со сном – естественное явление после травмирующего события, т.к. потерпевшие беспокоятся и переживают о потерях и об изменениях в жизни. В таком состоянии тяжело заснуть, иногда человек просыпается несколько раз за ночь.</p>	<p>▶ Убедитесь, что у Вас правильный режим сна.</p>	<p>▶ Постарайтесь каждый день ложиться спать в одно и то же время. ▶ Вечером не пейте напитки, содержащие кофеин. ▶ Уменьшите употребление алкоголя. ▶ Увеличьте дневную физическую нагрузку. ▶ Расслабьтесь перед тем, как лечь спать. ▶ Сократите дневной сон до 15 минут и не ложитесь спать после 16ч.</p>

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsnct.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."