

Если происходят ужасные события ...

могут возникнуть жалобы. Например:

- Ощущения безысходности и безнадежности – как в отношении своей жизни, так и в отношении других
- Печаль или раздражительность
- Проблемы с концентрацией
- Постоянная настороженность, напуганность
- Притупленность чувств, безрадостность
- Стремление избегать людей, мест или занятий
- Неприятные сны.

Эти жалобы – нормальная реакция на ненормальное событие!

Если эти проблемы кажутся непосильными или не проходят, обращайтесь сюда:

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.