

# НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА КРИЗОВІ ПОДІЇ

## Як розпізнати нормальні реакції на стресову подію?

Травматичні події та їх вплив є унікальними для кожної особи. Однак існують певні типові реакції, що є природними для усіх. Розуміння цих реакцій є першим кроком до їх подолання та до емоційного відновлення.



### Фізіологічні реакції

- Виснаження або втома:** відчуття постійної втоми.
- Порушення сну:** труднощі зі сном, нічні жахіття.
- Фізичні захворювання:** головні болі, проблеми зі шлунково-кишковим трактом або напруга у м'язах.
- Зміни апетиту:** втрата апетиту або надмірний апетит.



### Когнітивні реакції

- Труднощі з концентрацією:** проблеми з концентрацією уваги, нерішучість.
- Розгубленість:** Почуття дезорієнтації або труднощі запам'ятовування.
- Занепокоєння:** нав'язливі думки про подію та її наслідки.
- Переоцінка особистих та релігійних цінностей.**

### Емоційні реакції

- Тривога і страх:** постійна тривога та страх за майбутнє.
- Відчуття горя та втрати:** глибокий сум через пережиті втрати.
- Дратівливість або гнів:** часті зміни настрою, дратівливість, гнів, злість та агресія.
- Почуття безпорадності:** непереборне відчуття, що ви не можете змінити ситуацію.



### Поведінкові реакції

- Відсторонення:** ізоляція та уникнення соціальних зв'язків.
- Вживання алкогольних чи наркотичних речовин** як способу заспокоєння.
- Зміни у поведінці,** наприклад, гіперактивність або ж навпаки оніміння.
- Уникнення людей або місць,** які нагадують про травматичний досвід.



## Коли звертатися за професійною допомогою?

Відчувати на собі вплив кризових подій – це нормально. Однак якщо вони проявляються довгий час чи посилюються, це є ознакою потреби у додатковій підтримці, а саме:

**Постійний дистрес:** якщо інтенсивні емоційні або фізичні симптоми зберігаються протягом кількох тижнів.

**Втручання у повсякденне життя:** коли непереборні почуття, думки чи фізичні симптоми значно впливають на повсякденну діяльність, як-от роботу, стосунки чи турботу про себе.

**Шкідливі думки чи поведінка:** якщо у вас є думки про заподіяння шкоди собі чи іншим, або якщо ви зловживаєте психоактивними речовинами як спосіб заспокоєння.

**Труднощі справлятися з нагадуваннями про травму:** якщо ви не можете впоратися зі стресом, спричиненим нагадуваннями про події, такими як повідомлення новин.

**Емоційне заціпеніння або відстороненість:** якщо ви відчуваєте емоційне заціпеніння, відчуженість від інших або не можете отримувати задоволення від діяльності, яка вам колись подобалася.

Пам'ятайте, що звернення за допомогою є показником сили, а не слабкості.



Funded by the European Union

