

Когда мне нужна помощь специалиста?

В большинстве случаев стресс и сила эмоций слабеют с течением времени. Однако надо повторить, что это индивидуально. Если что-либо из нижеперечисленного не начало слабеть через 4 – 6 недель и продолжает вызывать у Вас беспокойство, лучше всего обратиться за консультацией к специалисту.

- Если Вы всё ещё эмоционально неуравновешены, испытываете стресс, пустоту и изнеможение
- Если Вы безынициативны или Вам необходимо быть занятым/занятой, чтобы избежать мыслей о травматическом событии
- Если у Вас продолжают кошмары и Вы плохо спите
- Если последствия серьёзно отражаются на Вашем браке/связи, например, на половой жизни
- Если Вам кажется, что с Вами часто происходят несчастные случаи
- Если Вы начали неумеренно употреблять лекарства и алкоголь
- Если Ваша работоспособность не восстанавливается
- Если Вы хотите поговорить о Ваших чувствах и переживаниях, но Вам не с кем поговорить

Специалист поможет человеку разобраться, какие последствия повлекло за собой травматическое событие, справиться со своими эмоциями и страхами, а также активизировать свои адаптационные способности.

Где можно получить помощь специалиста?

Телефон доверия Красного креста, **1717**, работает круглосуточно. По этому номеру можно получить непосредственную поддержку или информацию о том, куда можно обратиться. Телефонный разговор бесплатен, анонимность и полная конфиденциальность гарантируется.



Исландский Красный Крест

Исландский Красный Крест осуществляет массовую помощь, а также социальную поддержку в соответствии с договором с исландским Управлением по защите населения. Отделения Красного Креста открывают центры массовой помощи в чрезвычайных ситуациях и во время бедствий, в которых людям предоставляется первая помощь – информация, питание, одежда, а также осуществляется воссоединение семей. Красный Крест реагирует также на чрезвычайные происшествия, не представляющие массовой опасности, например, пожары и наводнения в домах.

Психологическая поддержка

> при травматических



Последствия травматического события

Травматические события – это, к примеру, несчастный случай, тяжёлая травма, насилие, стихийное бедствие, самоубийство, изнасилование. Такие события не предупреждают о себе заранее, и поэтому люди никогда к ним не готовы.

Если Вы пережили событие, подобное вышеперечисленным, или стали свидетелем такого события, то вероятно, что оно оказало на Вас влияние. Невозможно предсказать, насколько такое влияние сильно, поскольку оно индивидуально. Вследствие подобных событий Вам может показаться, что положение безнадежно. Вы не знаете, каким образом Вам справиться с теми сильными эмоциями, которые Вы испытываете, и следствием этого часто являются сильные душевные муки и плохое самочувствие. Такое состояние на первых порах окажет большое влияние на Вашу повседневную жизнь.

Обычно эти сильные реакции ослабевают с течением времени, и этому способствует самопомощь, а также помощь семьи, друзей и знакомых. Однако нет ничего неестественного в том, что воспоминания о травматическом событии приходят к Вам даже по прошествии значительного времени. Различные вещи могут оживить эти воспоминания – например, места, образы, звуки, запахи или обсуждение похожих событий.

Чего можно ожидать?

Вполне естественно, если у Вас возникнет стресс, который может продолжаться несколько недель. От серьёзности события, Вашей выносливости и жизненных обстоятельств в это время зависит, насколько сильным будет стресс. Чем больше событие Вас касается, тем больше влияние, которое оно окажет на Вас. Оно может также глубоко затронуть Ваших друзей и родственников. Травматические события могут поначалу вызвать шок и эмоциональное потрясение.

Обычные реакции непосредственно после травматического события

Шок Ошеломлённость, сбивчивость мыслей, ощущение нереальности, пустоты «Отключённость» от собственных чувств и того, что происходит вокруг Вас

Отрицание Трудно принять то, что произошло

Человек ведёт себя так, как будто ничего не произошло

Через несколько часов или дней шок проходит – и на смену ему приходят новые реакции.

Обычные реакции в первые недели

Плач и скорбь – случившееся вызывает боль, утрата вызывает скорбь

Страх и тоска – случится ли снова что-нибудь ужасное? Что будет...? Что, если...?

Состояние онемения и/или как во сне – боль слишком велика для того, чтобы её чувствовать

Кошмары, проблемы со сном – человек снова переживает происшедшее во сне, стресс слишком велик

Навязчивые мысли о происшедшем – различные образы, звуки и запахи становятся навязчивыми

Усталость – организм работает в условиях сильнейшего стресса

Беспомощность и безынициативность – стресс приводит в беспорядок мысли/идеи

Гнев – придаёт силы для того, чтобы бороться с ужасом, который вызывает происшедшее

Избегание людей и мест, которые напоминают Вам о травматическом событии – избегание стрессовых ситуаций

Угрызения совести из-за того, что Вы спаслись, обвинение себя в случившемся – мышление под стрессом

Проблемы с концентрацией – мозг выведен из равновесия

Головная боль и физическое недомогание – стресс имеет также физические проявления

Вышеописанные реакции понятны и естественны. Они бывают различной силы и длительности, однако определённо ослабевают с течением времени. Для того, чтобы справляться с этими эмоциями, необходимо позволить им проявиться. Если Вы не сдерживаете свои чувства, это не означает, что Вы потеряете контроль над собой и сильнее почувствуете боль. Напротив, подавление своих чувств может вызвать другие, даже более сложные проблемы.

Что я МОГУ сделать?

Полезно жить шаг за шагом, день за днём. Важно вернуть и укрепить то чувство уверенности и безопасности, которое у Вас было раньше. Для достижения этого хорошо следующее:

- Терпение – чтобы научиться жить с тем, что произошло, могут потребоваться недели и месяцы
- Как можно скорее вернуться в повседневную рутину – например, на работу, в школу
- Хорошо встречаться с другими людьми, пережившими такие же события, как и Вы
- Ходить на поминальные мероприятия и похороны
- Заботиться о сне, питании и движении
- Говорить о травматическом событии и его последствиях, когда Вы к этому готовы
- Не беспокоиться о том, что Вы заплачете или придёте в возбуждение, когда заговорите о событии

Будьте осторожны! Люди, недавно пережившие серьёзную травму, чаще попадают в несчастные случаи

Чего НЕ НУЖНО делать?

- Не подавляйте Ваши чувства – сильные эмоции естественны в данных обстоятельствах, а подавляя их, Вы ухудшаете своё самочувствие.
- Избегайте лекарств и алкоголя – то и другое помогает притуплять эмоции, однако может помешать Вам примириться с происшедшим.
- В данных обстоятельствах разумно не принимать важных решений, касающихся Вашей жизни.
- Ваш ум не вполне ясен, поэтому Вы можете принять решение, о котором потом будете жалеть.

Как я могу помочь моему ребёнку?

- Быть рядом и убеждать ребёнка в том, что никакой опасности нет; это создаст уверенность.
- Быть честным/честной и объяснять факты с учётом возраста и развития ребёнка. Эмоциональное восстановление ребёнка зависит от информации, которую он получит.
- Дайте ребёнку возможность высказаться по-своему – в игре, в рисунках или в словах.
- Постарайтесь, насколько это возможно, чтобы каждодневная жизнь ребёнка шла, как обычно. Следите за регулярными приёмами пищи, за сном, посещением школы, досугом и соблюдением других общих правил, например, в какое время ребёнку можно гулять на улице.
- Постарайтесь, чтобы семья проводила время вместе за какими-нибудь положительными занятиями – для того, чтобы победить страх и воспоминания, которые его вызывают.

Дети отличаются от взрослых тем, что сильные эмоциональные реакции у них редко продолжают долго подряд. Дети могут быть грустны и полны отчаяния в течение некоторого времени, однако потом вдруг забудутся в интересной игре. Обратите внимание, что некоторые реакции проявляются не сразу, а другие могут проявиться снова по прошествии довольно долгого времени. Без колебания обращайтесь к специалистам за советом и поддержкой, если Вы не вполне уверены в себе или если возникнет необходимость.