

Почуття провини за те, що ви вижили, самозвинувачення: думки під час стресу  
Погана концентрація: втрата ясності розуму  
Головні болі та фізичний дискомфорт: стрес також впливає на ваше фізичне здоров'я

Перераховані вище емоції зрозумілі та природні. Вони можуть відрізнятися за силою і тривалістю, але з часом вони слабнуть. Щоб впоратися з цими почуттями, ви повинні дозволити їм вийти назовні. Це не означає, що ви втратите контроль та будете відчувати ще більший біль. З іншого боку, придушення емоцій може привести до все більш і більш складних проблем.

### Що я МОЖУ зробити?

Змініть своє життя. Важливо відновити відчуття захищеності та безпеки. Вам можуть допомогти наступні поради.

Дайте собі час: можуть знадобитися тижні і місяці, щоб навчитися жити з тим, що сталося

Якомога швидше поверніться до своїх повсякденних справ, таких як робота чи школа

Спілкуйтеся з родиною, друзями та іншими людьми, які можуть вас підтримати

Корисно зустрічатися з людьми, які пройшли через подібні ситуації

Відвідуйте поминальні служби та похорони

Висипайтесь, правильно харчуйтеся і займайтеся фізичними вправами

Поговоріть про подію та її наслідки, коли будете готові

Не хвилюйтеся, якщо ви плачете або засмучуетесь, коли говорите про цю подію

Бережіть себе! Люди, які пережили серйозну травму, більш схильні до нещасних випадків.

### Як я можу допомогти своїй дитині?

Залишайтеся поруч та намагайтесь перекопати дитину, що боятися нічого, допоможіть йому відчутися в безпеці.

Будьте чесними та враховуйте вік дитини та стадію розвитку, коли пояснюєте факти. На емоційне відновлення дитини впливає інформація, яку вона отримує.

Дайте дитині можливість висловити свої почуття в грі, малюванні та розмові.

Допоможіть дитині дотримуватися розпорядку дня: режиму харчування, сну, відвідування школи, активного відпочинку та хобі.

Знайдіть час, щоб повеселитися разом. Це допомагає зменшити страх і тривогу.

Діти, на відміну від дорослих, не виражають сильних емоційних реакцій протягом тривалого періоду часу. Вони можуть деякий час сумувати і хвилюватися, але, коли починають грати, швидко забувають. Зверніть увагу, що деякі реакції з'являються не відразу, інші можуть з'явитися знову через тривалий час. Не соромтеся звернутися за професійною підтримкою, якщо ви не впевнені або виникне така необхідність.



# Психологічна допомога

> Реакції та шляхи подолання психологічної травми



Червоний Хрест  
Ісландії  
Efstaleiti 9  
103 Reykjavík  
Sími 570 4000  
central@redcross.is  
www.redcross.is

Úkraínskur

## Реакція на травматичні події

Травмуючі події, такі як нещасні випадки, серйозні тілесні ушкодження, насильницькі напади, стихійні лиха, самогубства або звалтування, не можна передбачити. Саме тому люди ніколи не бувають готові до них.

Якщо ви пережили подібного роду подію або були її свідком, то, швидше за все, на вас це вплинуло. Важко сказати, як це діє на людей, тому що це залежить від конкретної людини. Ви можете відчувати, що всі ваші надії зруйновані, не знати, як впоратися з сильними емоціями, і тому відчувати себе пригніченим та дуже стривоженим. Спочатку ці реакції матимуть сильний вплив на ваше повсякденне життя.

Зазвичай завдяки власним зусиллям і за допомогою вашої родини, друзів або інших близьких вам людей сильні реакції з часом слабшають. Однак, незважаючи на те, що травмуюча подія сталася досить давно, нерідко можуть виникати спогади. Спогади можуть бути викликані місцями, зображеннями, звуками, запахами або розмовами про схожі події.

## Що мені слід очікувати?

Нормально, якщо ви відчуваєте стрес, а симптоми продовжуються протягом декількох тижнів. Ступінь стресу буде залежати від серйозності події, вашого рівня толерантності та обставин, в яких ви опинилися. Чим ви ближче до травмуючої події, тим сильніше будете відчувати її вплив. Ця подія також може глибоко засмутити ваших друзів та родичів.

## Типові реакції, які виникають відразу після травмуючої події

### Шок

Почуття заціпеніння та порожнечі, нечіткість мислення, порушене відчуття реальності

- Відірваність від власних почуттів та навколишнього середовища

### Заперечення

Вам важко прийняти те, що сталося

Ви поводитесь так, ніби нічого не сталося

Через кілька годин або днів ці симптоми зникнуть, з'являться інші реакції.

## Типові реакції протягом перших тижнів після події

**Плач і смуток:** те, що сталося, заподіює біль, втрата викликає глибоку печаль  
Страх і тривога: чи не трапиться знову щось жахливе? Що буде...? Що станеться, якщо...?

Оніміння та/або стан, схожий на сон: біль занадто сильний, щоб витримати.

Кошмари, проблеми зі сном: спогади уві сні, занадто сильний стрес

Нав'язливі думки про подію: небажані повторювані образи, звуки і запахи

Втома: системи організму піддаються невимірному стресу

Безпорадність та відсутність ініціативи: стрес, що впливає на думки і емоції

Гнів: можна використовувати для подолання страху, пов'язаного з подією

Уникнення людей і місць, що нагадують вам про подію: втеча від стресових ситуацій

## Що я НЕ повинен робити?

Не стримуйте свої почуття. В таких обставинах нормально відчувати сильні емоції.

Придушуючи емоції, ви будете відчувати себе ще гірше.

Не вживайте наркотики та алкоголь. І те, і інше допомагає послабити емоції, але може завадити вам змиритися з тим, що сталося. Якщо вам потрібні якісь ліки, зверніться до лікаря.

За таких обставин не варто приймати серйозні рішення щодо свого життя. Зараз ви не здатні мислити продуктивно та можете зробити вибір, про який пізніше пошкодуєте.

## Коли мені потрібна професійна допомога?

Більшість людей вважають, що стрес і сильні емоції з часом зникнуть, але – ще раз зазначимо – це буде залежати від конкретної людини. Якщо будь-який із перерахованих нижче симптомів не зник протягом 4-6 тижнів і продовжує вас турбувати, вам слід звернутися за професійною допомогою.

Якщо ви все ще не можете впоратися зі своїми емоціями, знаходитесь у стані сильного стресу і відчуваєте себе порожнім та виснаженим

Якщо вам не вистачає особистої ініціативи, або ви відчуваєте необхідність чимось себе зайняти, щоб перестаньте думати про цю подію

Якщо вас продовжують мучити кошмари або проблеми зі сном

Якщо наслідки події мають серйозний вплив на ваш шлюб або відносини, наприклад, впливають на ваше сексуальне життя

Якщо ви відчуваєте, що схильні до невдач

Якщо ви почали надмірно пити або приймати ліки

Якщо ваша працездатність не повертається до нормального рівня

Якщо ви хочете поговорити про свої почуття і переживання, але вам не до кого звернутися

## Де я можу отримати професійну допомогу?

Ви можете зателефонувати у Червоний Хрест Ісландії за телефоном екстреної допомоги **1717** цілодобово — ви отримаєте або пряму допомогу, або інформацію про те, куди звернутися. Дзвінки безкоштовні, анонімність та конфіденційність гарантовані.

## Червоний Хрест Ісландії

Червоний Хрест Ісландії був створен для надання масової медичної та соціальної допомоги відповідно до угоди з Департаментом Цивільного Захисту Ісландії. Філії Ісландії відкривають притулки для масової допомоги під час катастроф і надзвичайних ситуацій, де людям надається перша допомога — інформація, продукти харчування та одяг, а також вживають заходи для збереження сімей. Червоний Хрест Ісландії також надає допомогу під час несподіваних катастрофічних подій, окрім масових лих, таких як пожежі або затоплення будинків.