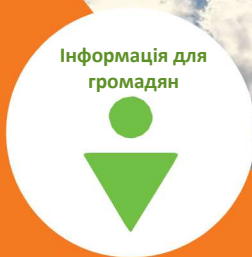




Федеральне відомство
з питань цивільної оборони
та захисту населення від
наслідків стихійних лих

Усунення стресових ситуацій

український



©Rosel Eckstein/Pixelio

Інформація для постраждалих

У цій брошурі ми хотіли б надати інформацію, яка може виявитися важливою і корисною у вашій ситуації.

Можливі реакції

Надзвичайні гнітючі події, серед яких нещасні випадки, акти насильства або катастрофи, а також раптова смерть близької людини, викликають у багатьох людей сильні реакції та почуття. У подібному стані можуть виявитися очевидці, особи, які надають допомогу, а також родичі зниклих безвісти та загиблих.

Після подібних переживань у багатьох практично відразу виникають наступні реакції:

- Безпорадність
- Страх
- Пригніченість
- Почуття провини
- різкі перепади настрою
- Розгубленість
- Нездатність виконувати повсякденні дії

Ці та подібні реакції є нормальними після надзвичайно гнітючих подій. Зазвичай реакції вщухають через кілька днів. Але іноді можуть виникати додаткові симптоми, такі як:



Федеральне відомство з питань цивільної оборони та захисту населення від наслідків стихійних лих (BBK). Діяти спільно. Жити в безпеці.

- сильна нервозність, лякливість
- Порушення сну, кошмари
- Почуття марності, безнадійності
- Прогалини в пам'яті, проблеми з концентрацією уваги
- тяжкі спогади або нав'язливі образи
- Втрата апетиту, сильна втома
- підвищена потреба в алкоголі або заспокійливих засобах

З кожним наступним тижнем подібні реакції зазвичай зменшуються і зрештою зникають зовсім.

Що ви можете зробити для себе?

Якщо ви пережили особливо стресову подію, буде корисним надати собі можливість відпочити. Знайдіть час на осмислення того, що сталося, та повернення до тями.

- Приділяйте більше уваги і часу своїм поточним потребам.
- Не пригнічуйте свої почуття, поговоріть про це з близькими людьми.
- Намагайтеся якомога швидше повернутися до свого звичного розкладу дня.
- Дайте собі час. Не очікуйте, що час просто зітре ваші спогади. Ваші нинішні почуття займатимуть вас ще довгий час.
- Також приділяйте час тим речам, які зазвичай приносять вам задоволення і допомагають розслабитися.
- Не соромтеся звертатися за психологічною та душепокікувальною допомогою.

Що можуть зробити рідні та друзі?

Розуміння з боку рідних та друзів може значною мірою допомогти постраждалим краще впоратися з пережитим. Найчастіше відчуття того, що ви не одні, дуже добре впливає на самопочуття. Коли постраждалі люди розповідають про свої переживання, то

- слухайте.
- поділіть їм достатньо часу.
- серйозно ставтеся до почуттів постраждалих.

Після деяких подій необхідно організовувати та робити різні речі. Практична підтримка може сприяти значному полегшенню. По суті, важливо надати підтримку постраждалим, щоб вони могли якнайшвидше повернутися до звичного способу життя.

Подальша допомога

Іноді події можуть бути настільки напруженими, що здається доцільним звернутися за професійною допомогою. Особливо це стосується тих випадків, коли звичайні реакції, описані вище, тривають більше 4 тижнів. Особливими ознаками є випадки, коли

- У вас створюється враження, що ваші відчуття та почуття протягом тривалого часу не приходять у норму.
- Вас постійно мучать кошмари або ви постійно страждаєте від порушень сну.
- У вас часто виникають небажані спогади про цю подію.
- Ви уникаєте певних ситуацій або місць, які нагадують вам про подію або пов'язані з нею.
- Після події ви стали більше курити, випивати, вживати наркотики або великі дози ліків.
- Ваша працездатність постійно знижується.
- Ваші стосунки сильно страждають або виникають складнощі у сексуальній сфері.
- Ви не можете ні з ким поговорити про свої почуття, хоча відчуваєте необхідність в цьому.

Поставтеся до цих ознак серйозно. У цьому випадку надто важливо звернутися за допомогою до фахівців, щоб уникнути серйозних супутніх ускладнень. У країні існує низка установ, які можуть надати вам підтримку. До них відносяться, наприклад, консультаційні кабінети, психотерапевти, спеціалісти-травматологи, душепокікувальники та лікарі.