

Коли стаються жахливі речі

Що ви можете відчувати

Безпосередні реакції

Існує широке різноманіття позитивних та негативних реакцій, які вцілілі люди можуть відчувати під час та одразу після війни чи стихійного лиха. Серед них є:

| Вид | Негативні реакції | Позитивні реакції |
|--------------|---|--|
| Когнітивні | Спантеличення, дезорієнтація, неспокій, нав'язливі думки та образи, самозвинувачення | Рішучість намірів, гостріше сприйняття, хоробрість, оптимізм, віра |
| Емоційні | Шок, смуток, скорбота, сум, страх, злість, заціпеніння, роздратованість, відчуття провини та сором | Відчуття залученості, виклику та мобілізованості |
| Соціальні | Надмірний синдром відміни або «ломка», міжособистісні конфлікти | Соціальна єдність та альтруїстичне бажання допомоги |
| Психологічні | Втома, головний біль, напруга в м'язах, біль у шлунку, прискорене серцебиття, підвищена подразливість, проблеми зі сном | Пильність, готовність відповіді, підвищена енергійність |

Типові негативні реакції, що можуть продовжуватись:

- Нав'язливі реакції
- Тривожні думки чи образи травматичних подій наяву та уві сні
- Засмучуючі емоційні чи фізичні реакції при нагадування пережитих подій
- Відчуття, що пережиті події відбуваються знову («флешбеки»)

Реакції уникання та «ломки»

- Уникання розмов, думок та відчуттів, пов'язаних з травматичними подіями
- Уникання нагадувань про подію (місця і люди, пов'язані з тим, що трапилось)
- Обмежені емоції, відчуття заціпеніння
- Відчуття відокремлення та відстороненості від інших, соціальна «ломка»
- Втрата інтересу до зазвичай приємних активностей

Фізичні збуджені реакції

- Постійно перебувати напготові та пильнувати за безпекою, здригатися від звуків та нервово себе відчувати
- Роздратованість чи спалахи гніву, відчуття «на грані»
- Труднощі із засинанням та сном, проблеми з концентрацією чи уважністю

Реакції на нагадування про травму та втрати

- Реакції на місця, людей, види, звуки, запахи та відчуття, що нагадують про війну чи стихійне лихо
- Нагадування можуть викликати тривожні образи, думки та емоційні/фізичні реакції
- Типові приклади нагадувань: раптові голосні звуки, сирени, місцевості, де відбувались травматичні події, вигляд людей з інвалідністю, похорони, роковини подій та теле-радіоновини про війну чи стихійне лихо

Позитивні зміни в пріоритетах, світобаченні та очікуваннях

- Посилене відчуття цінності та важливості сім'ї та друзів
- Приймання виклику труднощів – кроки у бік позитивних дій, зміна фокусу думок, використання гумору, прийняття
- Зміна очікувань щодо того чого чекати день за днем, та що є «хорошим днем»

- Зміщення фокусу пріоритетів в сторону якісного часу з сім'єю та друзями
- Підвищена прихильність до себе, сім'ї, друзів та духовної віри

Коли помирає близька людина, типовими реакціями є:

- Відчуття спантеличення, заціпеніння, зневіри, збентеження та загубленості
- Відчуття злості на людину, яка загинула чи на людей, які несуть відповідальність за її смерть
- Сильні фізичні реакції, такі як нудота, втома, тремор та слабкість в м'язах
- Відчуття провини за те, що залишився живим
- Інтенсивні емоції, такі як інтенсивний смуток, злість чи страх
- Підвищений ризик фізичних захворювань чи травм
- Зниження продуктивності чи труднощі в прийнятті рішень
- Постійні неконтрольовані думки про загиблу людину
- Відчуття туги, суму та бажання пошуку людини, що загинула
- Діти та підлітки частіше турбуються, що вони чи батьки можуть загинути
- Діти та підлітки можуть відчувати сильну тривожність, коли розлучаються з батьками та близькими людьми

ЩО ДОПОМАГАЄ

- Попросити підтримки у когось чи просто проводити час з людьми
- Відволікти себе позитивною активністю – спорт, хоббі, читання
- Забезпечити собі достатній відпочинок та здорове харчування
- Намагатися дотримуватись нормального розпорядку дня
- Планувати приємні активності
- Робити перерви
- Поринати у спогади про близьку людину, що загинула
- Зосереджуватись на чомусь практичному, що ти можеш зробити зараз, щоб покращити ситуацію
- Використовувати різні методи розслаблення – дихальні вправи, медитація, заспокійлива саморозмова, спокійна музика
- Брати участь у групах підтримки
- Сповідувати поміркованість
- Вести щоденник
- Звернутись за психологічною допомогою

ЩО НЕ ДОПОМАГАЄ

- Звертатись до алкоголю чи наркотиків, щоб впоратись
- Відвертатись від сім'ї та друзів
- Переїдати чи відмовлятись від їжі
- Відмовлятись від приємних активностей
- Перепрацьовувати
- Вчиняти насилля чи йти на конфлікт
- Йти на ризик – безвідповідальне водіння, зловживання психоактивними речовинами, нехтування поміркованими застороги
- Звинувачувати інших
- Активне уникнення думок чи розмов про травматичні події чи смерть близької людини
- Не турбуватись про себе
- Надмірно дивитись телебачення чи грати у відеоігри