

## ПОРАДИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ ПІСЛЯ ВІЙНИ ЧИ СТИХІЙНОГО ЛИХА

РЕАКЦІЇ/ПОВЕДІНКА	ВІДПОВІДЬ	ЩО РОБИТИ ЧИ СКАЗАТИ
<p><b>Висока тривожність/збудження:</b> напруга і тривога є поширеними реакціями після бідств. Дорослі можуть бути надмірно стурбовані майбутнім, мати труднощі зі сном та проблеми з концентрацією, відчувати неспокій і нервозність. Ці реакції можуть також включати прискорене серцебиття та підвищену пітливість.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Використовуйте дихання та/або інші навички розслаблення</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдіть час протягом дня, щоб заспокоїтися за допомогою розслаблюючих вправ, щоб легше засинати, зосереджуватись і заряджатись енергією.</li> <li>• Спробуйте виконати наступну дихальну вправу: повільно вдихніть через ніс і спокійно наповніть легені аж до живота, кажучи собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Повільно видихніть через рот і спокійно спорожніть легені, мовчки кажучи собі: «Моє тіло знімає напругу». Зробіть повільно п'ять заходів стільки разів на день, скільки потрібно.</li> </ul>
<p><b>Занепокоєння чи сором</b> за власну реакцію. Багато людей мають сильні реакції після війни чи стихійного лиха, включаючи страх і тривогу, труднощі з концентрацією, сором за те, як вони реагують, і почуття провини за щось. Це очікувано і закономірно відчувати так багато всього після надзвичайно важкої події.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдіть вдалий час, щоб обговорити свої емоції та почуття з членом сім'ї або надійним другом.</li> <li>• Пам'ятайте, що ці реакції є типовими і потрібен час, щоб вони зникли.</li> <li>• Виправте надмірне самозвинувачення за допомогою реалістичної оцінки того, що насправді можна було зробити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Якщо захочете з кимось поговорити, то знайдіть вдалий час і місце, та запитайте, чи зручно їм зараз поговорити про ваші почуття.</li> <li>• Нагадайте собі, що ваші почуття є очікуваними, і ви не «сходите з розуму», і що ви не винні у тому, що сталося.</li> <li>• Якщо ці відчуття не зникають протягом місяця або довше, краще звернутися за професійною допомогою.</li> </ul>
<p><b>Відчуття перевантаженості</b> завданнями, які необхідно виконати (наприклад, житло, їжа, оформлення документів на страхування, догляд за дітьми, виховання дітей)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Визначте ваші пріоритети.</li> <li>• Дізнайтеся, які послуги доступні для задоволення ваших потреб.</li> <li>• Складіть план, який розбиває завдання на легко керовані кроки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Складіть список своїх потреб і подумайте, що треба вирішити в першу чергу. Робіть це крок за кроком.</li> <li>• Дізнайтеся, які організації можуть вам допомогти та як отримати до них доступ.</li> <li>• Якщо це необхідно, покладайтесь на практичну допомогу своєї сім'ї, друзів і громади.</li> </ul>
<p><b>Страх повторення та реакції на нагадування:</b> люди, які вижили, часто</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Майте на увазі, що нагадування можуть включати в себе людей,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коли вам щось нагадує про подію, спробуйте сказати собі: «Я засмучений, тому що мені</li> </ul>

<p>бояться, що станеться ще одна катастрофа, і гостро реагують на речі, які нагадують про те, що сталося.</p>	<p>місця, звуки, запахи, почуття, час доби.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пам'ятайте, що висвітлення пережитої події в ЗМІ може стати нагадуванням і викликати страх, що вона повториться.</li> </ul>	<p>нагадують про бідство, але зараз все інакше, тому що цього не відбувається, і я в безпеці».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контролюйте та обмежуйте перегляд новин, щоб отримувати лише потрібну інформацію.</li> </ul>
<p><b>Зміни у поведінці, світобаченні та ставленні до себе:</b> сильні зміни у поведінці людей після війни чи стихійного лиха є звичним явищем. Вони можуть включати в себе сумнів у своїх духовних переконаннях, втрату довіри до інших людей та громадських організацій, а також стурбованість щодо власної ефективності та відданості допомозі іншим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Відкладіть будь-які серйозні непотрібні зміни в житті на найближче майбутнє.</li> <li>• Пам'ятайте, що подолання труднощів після стихійного лиха чи війни підвищує ваше почуття мужності та ефективності.</li> <li>• Долучайтеся до зусиль із відновлення громади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пам'ятайте, що повернення до більш структурованого розпорядку може допомогти покращити процес прийняття рішень.</li> <li>• Нагадайте собі, що катастрофа може мати позитивний вплив на те, що ви цінуйте і як проводите свій час.</li> <li>• Подумайте про участь у проектах по відновленню громади.</li> </ul>
<p><b>Вживання алкоголю та наркотиків, азартні ігри чи ризикова сексуальна поведінка:</b> багато людей відчувають себе неконтрольованими, наляканими, безнадійними чи розлюченими після пережитого, і поводять себе так, щоб почуватись краще. Особливо це може бути проблемою, якщо ви раніше зловживали психоактивними речовинами або мали залежність.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрозумійте, що вживання психоактивних речовин чи будь-чого, що може викликати залежність є небезпечним способом впоратися з тим, що сталося.</li> <li>• Знайдіть інформацію про місцеві соціальні служби підтримки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пам'ятайте, що вживання психоактивних речовин чи будь-чого, що викликає залежність може призвести до проблем зі сном, стосунками, роботою та фізичним здоров'ям. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зверніться за відповідною допомогою.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Зміни в міжособистісних стосунках:</b> люди можуть по-різному почати ставитися до сім'ї та друзів; наприклад, вони можуть відчувати надмірну опіку та сильну стурбованість безпекою один одного; розчарування реакцією члена сім'ї чи</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрозумійте, що сім'я та друзі є основною формою підтримки в період відновлення.</li> <li>• Важливо розуміти та толерувати різні шляхи відновлення серед членів сім'ї.</li> <li>• Покладайтеся на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не відмовляйтеся від пошуку підтримки лише тому, що відчуваєте, що ви можете когось обтяжувати. Більшість людей відчуваються краще після пережитого саме завдяки підтримці інших.</li> <li>• Не бійтеся запитувати своїх друзів та родичів як у них справи, замість</li> </ul>

<p>друга, або вони можуть відчувати бажання відсторонитись від сім'ї та друзів.</p>	<p>допомогу інших членів сім'ї в догляді за дітьми чи в інших повсякденних справах, коли ви засмучені або перебуваєте в стресі.</p>	<p>того, щоб просто давати поради чи намагатися їх змусити «прийти до тями». Дайте їм зрозуміти, що ви розумієте і підтримуєте їх та протягніть руку допомоги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приділяйте більше часу розмовам з родиною та друзями. Скажіть: «Знаєте, той факт, що ми можемо інколи дратувати один одного, це абсолютно нормально, враховуючи те, що ми пережили. Я вважаю, що ми чудово справляємося зі всім. Це добре, що ми маємо підтримку один одного».</li> </ul>
<p><b>Надмірний гнів:</b> певний ступінь гніву після бідства є зрозумілим та закономірним, особливо коли щось здається несправедливим. Однак, коли це призводить до жорстокої поведінки, надмірний гнів є серйозною проблемою.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знайдіть способи керувати своїм гнівом так, щоб допомогти собі, а не зашкодити.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Керуйте своїм гнівом --знаходьте час, щоб охолонути, відсторонюйтесь від стресових ситуацій, поговоріть з друзями про те, що вас злить, займіться фізичними вправами, відволікайтеся на приємні справи або постарайтесь вирішити ситуацію, яка вас злить.</li> <li>• Нагадайте собі, що гнів не дасть вам того, що ви хочете, і може тільки зашкодити важливим стосункам.</li> <li>• Якщо ви відчуваєте, що стаєте жорстокими, негайно зверніться за допомогою.</li> </ul>
<p><b>Труднощі зі сном:</b> проблеми зі сном є поширеними після війни чи стихійного лиха, оскільки люди перебувають на грані та стурбовані негараздами і неочікуваними змінами в житті. Це може ускладнити процес засинання і призвести до частих пробуджень вночі.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переконайтеся, що у вас хороший режим сну.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Намагайтеся щодня лягати спати в один і той же час.</li> <li>• Не пийте напої, що містять кофеїн ввечері.</li> <li>• Зменшіть споживання алкоголю.</li> <li>• Збільшіть фізичні навантаження вдень.</li> <li>• Розслабтеся перед сном.</li> <li>• Обмежте денний сон до 15 хвилин і не дрімайте після 16:00.</li> </ul>