



Подолання психологічної травми



Зміст

<i>Вступ</i>	2
<i>Поширені психологічні реакції</i>	3
<i>Поширені фізичні реакції</i>	4
<i>Що ми можемо зробити для сприяння одужанню?</i>	4
<i>Що потрібно робити?</i>	5
<i>Чого не слід робити?</i>	6
<i>Коли звертатись за професійною допомогою?</i>	7
<i>Куди звернутися за професійною допомогою?</i>	7

Вступ

Якщо ви недавно пережили травматичний досвід, можливо, ця брошура буде вам корисною. У ній представлена інформація про те, як ви можете почуватися в наступні дні та місяці. Брошура допоможе вам краще зрозуміти свої переживання і більше контролювати ваш стан.

Травматичні події, такі як автомобільні аварії, пандемії, природні катастрофи, факти насильства (напад, жорстке поводження, терористичний акт) можуть викликати сильні та всеосяжні переживання і можуть впливати на нас по-різному. Не існує правильної чи «нормальної» реакції на травматичний досвід. Досвід і реакція кожної людини індивідуальні, відповідно індивідуальний процес психологічної адаптації.

Поширені психологічні реакції:



✓ **Почуття, пов'язані зі страхом** - нервозність чи сильна тривога, особливо коли та чи інша подія нагадує нам про травматичний досвід;

✓ **Порушення сну** - труднощі із засинанням, стомлюючий сон, яскраві сновидіння, пітливість, нічні жахи;

✓ **Внутрішнє занепокоєння** - підстрибування від несподіваних звуків і рухів, наприклад, звуку дверей, машини, телефону, дзвінка;

✓ **Гіпердіяльність** - постійна перевірка оточуючого. Сприйняття як небезпечних речей, які раніше не сприймалися такими. Це може ґрунтуватися на сильному бажанні захистити близьких людей;

✓ **Нав'язливі думки/образи/флешбеки, пов'язані з інцидентом**, які можуть виникнути без будь-яких попередніх умов, тригерів або нагадувань. Інші думки, образи та почуття можуть бути викликані переданою ЗМІ інформацією, пов'язаною з вашим досвідом;

✓ **Почуття провини** - відчуття, що ви не змогли впоратися з чимось так, як потрібно, що не змогли виправдати очікування інших і себе;

Цілоком природно відчувати всі або тільки деякі з перерахованих вище почуттів, причому інтенсивність цих почуттів може змінюватись в залежності від обставин.

✓ **Дратівливість і гнів** - відчуття несправедливості з приводу того, що сталося. Дратівливість і гнів можуть бути спрямовані на близьких людей, членів сім'ї, друзів та колег;

✓ **Почуття відокремленості від інших** - чи нездатність виражати позитивні емоції, такі як любов і радість. Уникнення соціальних контактів;

✓ **Сум** - поганий настрій та плач;

✓ **Уникнення думок** - уникнення думок, пов'язаних із подією. Люди часто безуспішно намагаються уникнути думок, що викликають дистрес, і все це може призвести до ще більших проблем у майбутньому;

✓ **Поведінкове уникнення** - уникнення таких думок, почуттів, дій, які нагадують людині про травматичний досвід. Це може виражатися у прагненні обходити багатолюдні та галасливі місця, ходити на роботу іншою дорогою тощо.

Поширені фізичні реакції



Деякі люди можуть відчувати фізичні відчуття разом із психічними відчуттями чи без них. Більшість із них є індикаторами тривоги, напруги та стресу. Наприклад:

- ✓ **Натягнутість, напруга м'язів, головні болі, шиї та спини;**
- ✓ **Втома та безсоння;**
- ✓ **Втрата пам'яті;**
- ✓ **Зміна апетиту;**
- ✓ **Зниження концентрації уваги, забудькуватість;**
- ✓ **Запаморочення;**
- ✓ **Біль у животі;**
- ✓ **Порушення менструального циклу;**
- ✓ **Тремтіння;**
- ✓ **Зниження лібідо або зміна сексуального інтересу;**
- ✓ **Затруднене дихання;**
- ✓ **Відчуття нудоти, блювання та діарея.**

Що ми можемо зробити для сприяння одуженню



Існує узгоджена думка у зв'язку з тим, що заняття діяльністю, яка дає вам відчуття безпеки та зв'язку, а також відповідає вашим фізичним та соціальним потребам, може допомогти вам відновити психічне здоров'я та подолати травматичну подію.

Що потрібно робити?

- ✓ **Намагайтеся вести звичайний спосіб життя**, це дасть вам відчуття порядку та контролю;
- ✓ **Дбайте про себе.** Зверніть увагу на заняття, які допоможуть вам розслабитися, наприклад: прогулянка у сквері, прослуховування музики, гаряча ванна. Проводьте час із людьми, які вас підтримують, і навпаки, уникайте контактів із небажаними людьми;
- ✓ **Намагайтеся висипатися**, правильно та регулярно харчуватися;
- ✓ **Будьте обережні вдома та за кермом**, оскільки після травматичного досвіду нерідкі автомобільні аварії та інші небажані випадки;
- ✓ **Постарайтеся зменшити турботи** та не брати на себе додаткову відповідальність;
- ✓ **Дайте собі час.** Вам можуть знадобитися тижні та місяці, щоб оплакати втрату, проаналізувати травматичну подію та продовжити своє життя разом із нею. У цей час вам, можливо, захочеться побути одному або тільки з найближчими людьми;
- ✓ **Поговоріть з людьми, яким ви довіряєте** – або які мають подібний досвід, з тими, хто краще зрозуміє ваші переживання;
- ✓ **Дайте собі час подумати та поговоріть про травму.** Не хвилюйтеся, якщо ви заплачете під час розмови, це природньо та корисно. Не змушуйте себе робити те, що вам не під силу;
- ✓ **З'ясуйте, що сталося, щоб мати повне уявлення про те, що сталося.** Краще глянути в обличчя реальності, ніж думати про те, що могло б статися;
- ✓ **Дозвольте перебувати в оточенні людей, які піклуються про вас або мають подібний досвід.** Це дасть вам можливість проводити час із людьми, які розуміють ваші почуття;
- ✓ **Робіть щось звичайне разом з іншими людьми.** Можливо, у вас виникне бажання просто побути з іншими людьми і не говорити про те, що сталося. Це нормально та сприяє процесу психічного відновлення.



Чого не слід робити?

- **Дуже важливо не відмовлятися**, від допомоги і справлятися з усім наодинці, з метою здаватися сильним;
- **Не вимагайте від себе надто багато.** Дайте собі право оплакати подію і, як наслідок, усвідомити та подолати;
- **Не уникайте** стосунків з надійними людьми;
- **Не блокуйте переживання та почуття.** Не уникайте розмов про них;
- **Не будьте критичними** до власних реакцій, наприклад, як плач, дратівливість – це нормальні реакції на ненормальні події;
- **Не проводьте важливих життєвих змін.** Намагайтеся відкласти важливі рішення. Можливо, ваші навички судження та пам'яті не функціонують повною мірою, і прийняте вами рішення або вибір можуть виявитися невірними. Прийміть пораду від надійних людей;
- **Не вживайте** алкоголь, заборонені речовини та наркотики будь-якого роду. Алкоголь та наркотики можуть приглушити хворобливі спогади, але лише на деякий час. Натомість вони викличуть депресію та інші проблеми зі здоров'ям.

Коли звертатись за професійною допомогою



На думку багатьох людей, переживання, спричинені травматичною подією, за місяць поступово зменшуються. Ви повинні звернутися за допомогою до професіонала, якщо ваші переживання дуже інтенсивні і тривають протягом тривалого часу.

Інші приклади, під час яких бажано звернутися за допомогою до професіонала:

- Якщо ви відчуваєте сильні емоції, з якими вам важко впоратися;
- Якщо у вас спостерігаються безпричинні зміни в характері;
- Якщо ви відчуваєте труднощі з диханням, у вас з'являється почуття стиснення в ділянці грудей та горла;
- Якщо ви відчуваєте емоційне заперечення, ніби більше не можете відчувати емоції;
- Після того, що сталося, страждають ваші особисті стосунки;
- Якщо ви почали зловживати алкоголем та наркотиками після травматичної події;

- Вам нема з ким поділитися своїми переживаннями;
- Після того, що сталося, знижується ваша працездатність на роботі;
- Близькі люди кажуть вам, що турбуються за вас;

Де можна отримати професійну психологічну допомогу?



*Ви можете зателефонувати на гарячу лінію Червоного Хреста Грузії вони перенаправлять до потрібного фахівця.
Цим фахівцем може бути:*

- Психоконсультант;
- Місцевий представник служби охорони психічного здоров'я;
- Місцевий фахівець із травм та тяжких втрат.

Гаряча лінія Червоного Хреста Грузії:

032 2 501 105

