

ЯК НАДАТИ ЕКСТРЕННУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ГОСТРОМУ СТРЕСОВОМУ СТАНІ.

Екстрена психологічна допомога надається людям в гострому стресовому стані (або ще називають гострому стресовому розладі (ГСР). Цей стан являє собою переживання емоційної та розумової дезорганізації. У потерпілого в надзвичайній ситуації можуть з'являтися реакції, викликані травмою – емоційним шоком, такі як: страх, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, нервові тремтіння, плач, істерика, паніка тощо.

МАРЕННЯ Й ГАЛЛЮЦИНАЦІЇ.

Критична ситуація викликає в людини потужний стрес, приводить до сильної нервової напруги, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'я в цілому - не тільки фізичному, але й психічному теж. Ознаки марення: неправильні уявлення або умовисновки, у помилковості яких потерпілого неможливо переконати. Ознаки галюцинацій: потерпілий сприймає об'єкти, які в цей момент не впливають на відповідні органи почуттів (чує голос, бачить людей, почуває щось, чого немає насправді).

Перша допомога. До прибуття фахівців стежте за тим, щоб потерпілий не зашкодив собі й навколишнім. Заберіть від нього предмети, що можуть представляти потенційну небезпеку. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його наодинці. Говоріть з постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати. Потрібно пам'ятати, що у такій ситуації переконати потерпілого неможливо.

АПАТІЯ.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної діяльності; або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності; або коли не вдалося когось врятувати. Навалюється відчуття втоми, таке, що немає бажання ані рухатися, ані говорити: рухи й слова даються на превелику силу. У душі – порожнеча, незмога навіть на прояв почуттів. У стані апатії людина може перебувати від декількох днів до декількох тижнів. Ознаки: байдужне відношення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами. Якщо людину залишити без підтримки й не допомоги в такому стані, то апатія може перерости в депресію (важкі й болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності перед життєвими труднощами, безперспективність і т.д.).

Перша допомога. Поговоріть з потерпілим. Задайте йому кілька простих запитань, виходячи з того, знайомий він Вам чи ні. «Як тебе звуть?», «Як ти себе почуваєш?», «Хочеш їсти?» і т.п. Проведіть потерпілого до місця

відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися. Візьміть потерпілого за руку або покладіть свою руку йому на чоло. Дайте потерпілому поспати або просто полежати. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті й т.п.), то більше говоріть з ним, втягуючи його в будь-яку спільну діяльність.

СТУПОР.

Ступор – одна з найдужчих захисних реакцій організму. Відбувається після найсильніших нервових потрясінь, коли людина затратила стільки енергії на виживання, що сил на контакт із навколишнім світом у неї вже немає. Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу, і потерпілий пробуде в такому стані досить довго, це приведе його до фізичного виснаження. Контакт з навколишнім світом відсутній, потерпілий не помічає небезпеки й не починає дій, щоб її уникнути. Ознаки: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

Перша допомога. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і пригорніть їх до підстави долоні. Більші пальці повинні бути виставлені назовні. Кінчиками великого й вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Налаштуйте свій подих під ритм його подиху. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути, бачити. Тому говоріть їй на вухо, тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Пам'ятайте, необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

РУХОВЕ ПОРУШЕННЯ.

Іноді потрясіння від критичної ситуації (вибухи, стихійні лиха й т.п.) настільки сильні, що людина перестає розуміти, що відбувається довкола неї. Вона не в змозі визначити де вороги, а де свої, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити й приймати рішення, стає схожою «на тварину, що бігає в клітці». «Я побіг, а коли отямився, виявилось, що не знаю, де перебуваю». «Я щось робив, з кимось розмовляв, але нічого не можу згадати». Ознаки: різкі рухи, часто безцільні й безглузді дії, ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо), часто відсутня реакція на навколишніх (на зауваження, прохання, накази). Пам'ятайте, якщо не надати допомогу такій людині, це приведе до небезпечних наслідків: через знижений контроль за

своїми діями людина буде робити необмірковані вчинки, може заподіяти шкоду собі й іншим.

Перша допомога. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть її до себе й злегка перекиньте на себе. Ізолюйте потерпілого від навколишніх. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося. Ти хочеш сховатися від того, що відбувається»). Не сперечайтесь з потерпілим, не задавайте питань, у розмові уникайте фраз із часткою «не», що ставляться до небажаних дій («не біжи», «не розмахуй руками», «не кричи»). Рухове порушення звичайно триває недовго й може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивним поведінням.

АГРЕСІЯ.

Агресивне поведіння – один із способів, яким організм намагається знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості або агресії може відбуватися досить тривалий час і заважати самому потерпілому й навколишнім. Ознаки: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.

Перша допомога. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих. Дайте потерпілому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися, або «побити» подушку). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо Ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його, не висловлюйтеся із приводу його дій, інакше агресивне поведіння буде спрямоване на Вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Необхідно говорити: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації». Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями. Агресія може бути погашена страхом покарання.

СТРАХ.

Ознаки: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

Перша допомога. Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з Вами ритмі. Якщо потерпілий говорить, слухайте його, висловлюйте

зацікавленість, розуміння, співчуття. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Пам'ятайте, страх може бути корисним, коли допомагає уникати небезпеки. Тому боротися зі страхом потрібно тоді, коли він заважає жити нормальним життям.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ.

Людина, яка щойно пережила напад, надзвичайну подію, або стала свідком такої події, учасником конфлікту (бойового зіткнення) може сильно тремтяти. Тремтіння виникає раптово – відразу після інциденту або через якийсь час. Так організм «скидає напругу». Ознаки: неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, у тілі, і викличе м'язові болі, а надалі може привести до розвитку серйозних захворювань, таких, як гіпертонія й ін.

Перша допомога. Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти Ваші дії як напад. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано покласти його спати. Не можна обіймати людину або притискати її до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки.

ПЛАЧ.

Кожна людина хоч раз у житті плакала. І кожний знає, що після того, як дати волю сльозам, на душі стає небагато легше. Подібна реакція обумовлена фізіологічними процесами в організмі. Коли людина плаче, усередині в неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе. Ознаки: людина вже плаче або готова розридатися. Тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення у поведінці. Пам'ятайте, не відбувається емоційної розрядки, полегшення, якщо людина стримує сльози. Коли ситуація триває дуже довго, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному й психічному здоров'ю людини. Про такий стан говорять: «Збожеволів від горя».

Перша допомога. Не залишайте людину наодинці. Встановіть з нею фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте відчути, що Ви поруч. Застосовуйте прийоми

«активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе). Періодично вимовляєте «так», «ага», киваючи головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте. Повторюйте за людиною уривки фраз, у яких вона висловлює почуття; говоріть про свої почуття й почуття людини. Не намагайтеся її заспокоїти. Дайте людині можливість виплакати й виговоритися, «виплеснути із себе горе, страх, образи». Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання – вислухати.

ІСТЕРИКА.

Істеричний напад триває кілька годин або кілька днів. Ознаки: зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

Перша допомога. Забезпечте спокійні умови. Відведіть глядачів, залишайтеся з людиною наодинці при відсутності небезпеки для Вас. Зненацька зробіть дію, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом впустити предмет, різко крикнути на потерпілого). Говоріть з людиною короткими фразами, упевненим тоном («Випий води», «Умийся»). Після істерики настає занепад сил. Укладіть людину спати. До прибуття фахівця спостерігайте за її станом. Не потурайте її бажанням.

РЕАКЦІЯ ГОРЯ.

Реакція горя виникає у ситуації якої-небудь втрати (смерть близької людини, важка хвороба близької людини, тривала розлука, важкі операції, пов'язані з ампутацією й т.п.).

Виділяють кілька фаз горя.

Фаза горя - шок і заціпеніння: триває від декількох секунд до декількох тижнів. Ознаки: відчуття нереальності, збільшення емоційної дистанції від навколишніх, оніміння й нечутливість, малорухомість, що змінюється хвилинами метушливої активності, переривчастий подих, особливо на вдиху, втрата апетиту, труднощі із засипанням, поява манери поведінки померлого (загиблого, хворого).

Перша допомога. 1. Не залишайте людину наодинці. 2. Говоріть про померлого в минулому часі. Частіше доторкайтеся до людини (обіймайте, кладіть руку на плече, беріть її руку у свою). 3. Дайте їй можливість відпочити. Стежте за тим, щоб вона приймала їжу. 4. Допомагайте людині ухвалювати необхідні рішення; залучайте до організації похорону чи вирішення справ, пов'язаних з перебуванням у лікарні. 5. Не говоріть «Від такої втрати ніколи не оправитися, тільки час лікує» і т.ін.

Фаза горя – страждання: триває 6-7 тижнів. Ознаки: відчуття присутності померлого (загиблого), ідеалізування померлого (загиблого, хворого), дратівливість, злість, почуття провини стосовно померлого (загиблого, хворого), ослаблення уваги, неможливість на чому-небудь сконцентруватися, порушення пам'яті на поточні події, тривога, бажання усамітнитися, порушення сну, сексуальні порушення, млявість, відчуття «порожнього в шлунку», «кому в горлі», підвищена чутливість до навколишнього.

Перша допомога. 1. Дайте людині можливість побути наодинці, відпочити. Не намагайтеся припинити плач, не заважайте проявляти злість. 2. Розмову про померлого (хворого) переведіть в область почуттів. Дайте пити багато води (до двох літрів у день). 3. Забезпечте людині фізичні навантаження (прогулянки по 45 хвилин). 4. Доводьте, що страждання буде не завжди, що все можна пережити, що втрата чи важкі події у житті – це не покарання, а частина нашого життя, що у втратах чи важких подіях життя немає рації, мети, плану, не треба їх шукати. Ставтеся до людини з увагою, але будьте з нею суворим. 5. Поясніть, що те, що сталося - це не те ж саме, що забути кохану людину.

Фаза горя – прийняття: – зазвичай завершується через рік після втрати. Ознаки: відновлюється сон і апетит, втрата перестає бути головною подією в житті, іноді можуть бути гострі приступи горя, з'являється здатність планувати своє життя з урахуванням втрати.

Перша допомога. 1. При хворобливих реакціях горя й «застріванні» на тривалий час у фазі страждання необхідна кваліфікована психологічна допомога.

Фаза горя – відновлення. Ознаки: горе змінюється сумом, втрата сприймається як щось неминуче.

Хворобливі реакції горя можуть проявлятися не відразу після трагічних подій. При їхній затримці виникають інші реакції: підвищується активність без почуття втрати, з'являються симптоми захворювань померлої людини, розвиваються хвороби «на нервовому ґрунті», спостерігається апатія, знижується самооцінка, виникає почуття власної неповноцінності, з'являються думки про самопокарання (самогубство).

Якщо вчасно не надати допомогу, стан може привести до серцевих і інфекційних захворювань (тому, що різко знижується імунітет), нещасним випадкам, алкоголізму, депресії й іншим розладам. Від близьких людей, що пережили смерть, можна почути: «Не роз'ятрюй рану». Це найчастіше лише прикриття своєї нездатності говорити про те, що відбулося. Знайте: такий стан дуже небезпечний для здоров'я.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОВЕДІНЦІ У ЕКСТРЕМАЛЬНІЙ СИТУАЦІЇ.

Перебування в важкому або довготривалому стресовому стані завдає психічної травми навіть дуже стійким людям.

Інколи буває, що страх перед невідомим та паніка абсолютно не відповідає реальному ризику піддаватись панічному та тривожному стану. В результаті з'являється постійне почуття тривоги, яке може у відповідний момент перерости в жах, а він проявиться у фізичній слабкості, нерухомості або панічній втечі. Такий пригнічений стан утруднює пошук виходу з екстремальної ситуації, викликає почуття безнадійності, веде до відмови від активного опору, і навіть від боротьби за власне життя. Проаналізуйте свою поведінку в екстремальній ситуації. Можливо, вона характеризується однією з наступних ознак: дезорганізація поведінки може проявитися в несподіваній втраті раніше набутих навичок, які, здавалося, були доведені до автоматизму. Деякі люди в звичайних умовах проявляють чудеса володіння різними прийомами самооборони, але в екстремальній ситуації раптом, зовсім забувають про них. Гальмування дій характеризується тим, що екстремальна ситуація може викликати стан ступора (заціпеніння). Підвищення швидкості виражається в мобілізації усіх ресурсів організму на подолання екстремальної ситуації. При цьому спостерігається чіткість сприйняття і оцінки того, що відбувається, здійснюються адекватні ситуації дії. Ця форма реагування, звичайно ж, найбажаніша, проте вона з'являється, як правило, тільки за наявності певних навичок і спеціальної підготовки. Щоб діяти адекватно в екстремальній ситуації, постарайтеся по можливості дотримуватися наступного плану дій:

- перш ніж приймати якесь рішення, проаналізуйте ситуацію, в якій ви опинилися;
- спробуйте, наскільки це буде можливо, оцінити людину, супротивну вам, звернувши увагу на її фізичні і психічні дані, її настрій і можливі особливості в поведінці (чи оцінити ситуацію належним чином);
- якщо відчуваєте чи піддалися паніці, відчуваєте страх чи тривожність - приведіть себе в стан, який дозволить вам не лише діяти, але і думати;
- визначте тактику своєї поведінки залежно від усього обсягу інформації, що надійшла до вас, і поведіть відповідно до неї.

Багато хто допускає одну з двох помилок - переоцінює свої можливості, або сильно їх занижує. І те, і інше робить вас потенційною жертвою (паніки, страху, і т.д.). Отже, необхідно уміти розрізняти небезпеки дійсні і уявні, правильно оцінювати людей та ситуацію і контролювати себе. Головне

правило - зрозуміти, в яку ситуацію ви потрапили, наскільки реальна загроза екстремальної ситуації, і чи можна її уникнути. Ваше сприйняття буде передусім залежати від того, як Ви себе налаштуєте і скоординуєте свої дії.

Перш ніж що-небудь робити, слід зважити свої реальні можливості і можливі наслідки. Постарайтеся не допустити паніки. Для цього необхідно змусити себе деякий час зберігати спокій, вільно і глибоко дихати. Якщо паніка виникла на вулиці, і немає інших загрозливих чинників, спокійно поясніть ситуацію і виведіть людей з небезпечного місця. Може настати такий момент, коли турбота про стан власного духу і тіла стане здаватися вам безглуздою. Проте, в такій ситуації дуже важливо не забувати про себе, особисту гігієну, робити фізичні вправи. Не можна дозволяти собі зосереджуватися на переживаннях. Способів відволіктися існує немало: намагайтеся придумати собі яку-небудь гру, згадувати напівзабуті вірші, анекдоти тощо. Для вірян великою підмогою є молитва.

ЕЛЕМЕНТИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ:

1. Залишайтеся поруч. Людина в кризовій ситуації тимчасово втрачає почуття безпеки та довіри. Раптово світ стає небезпечним, повним хаосу та взагалі місцем, де небезпечно перебувати. Потрібно допомогти відновити почуття впевненості та безпеки, залишаючись поруч і не боятися тривожності постраждалих або вкрай емоційних реакцій.

2. Активне слухання. Важливо уважно слухати постраждалих для того, щоб допомогти їм пережити важкий час. Обговорювання своєї історії часто допомагає людям зрозуміти та, врешті-решт, прийняти подію. На місці події може бути мало часу, але все ж важливо вислухати людину та залишитися поруч доти, доки, наприклад, постраждалим не займуться фахівці, як то медичні працівники.

3. Поважайте почуття іншого. Поставтеся без упередження до того, що вам говорять, і прийміть інтерпретацію подій постраждалою людиною – визнайте та поважайте її почуття. Не намагайтеся виправити фактичну інформацію або сприйняття послідовності подій. Будьте готовими до лютих спалахів емоцій; постраждалий може навіть кричати або відмовлятися від допомоги. Важливо бачити не тільки безпосередню зовнішню поведінку, а й підтримувати контакт із постраждалим, якщо йому треба поговорити про те, що трапилося. На місці події це може означати, наприклад, що ви будете триматися трохи осторонь, але будете стежити за появою ознак того, що людині потрібна допомога.

4. *Проявіть турботу та надайте практичну допомогу.* Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, дуже корисною є практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалими; домовитися, щоб дітей забрали з дитячого садка або школи; відвезти людину додому або до пункту надання екстреної допомоги. Така практична допомога є засобом вираження турботи та співчуття. Виконуйте бажання постраждалого, але не беріть на себе більше відповідальності за ситуацію, ніж це здається доречним.

ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ.

НЕМОВЛЯТА. Тримайте їх у теплі і безпеці. Тримайте їх подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. По можливості дотримуйтесь графіку годування і сну. Говоріть спокійним і лагідним голосом.

ДІТИ РАННЬОГО ВІКУ. Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, що сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. По можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтесь режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смочуть палець або мочаться в ліжко. По можливості створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їх близьких разом і не дозволяйте розлучати їх. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, постарайтеся відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли возз'єднатися з ним або спілкуватися з ним.

ДІТИ СТАРШОГО ВІКУ І ПІДЛІТКИ. Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначить правила поведінки і поясніть чого чекаєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим і надавайте таку можливість. Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події і можуть стати свідками жакликих подій,

навіть якщо вони або їх батьки або піклувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені своїми турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать або чують. Постарайтеся захистити дітей від трагічних дій або розповідей очевидців.

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ЛЮДИНА ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ ФАХІВЦЯ (психолога, психотерапевта, психіатра):

- Симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають.
- Змінилося відношення до роботи.
- Тривають нічні кошмари або безсоння.
- Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує.
- Немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.
- Відносини в родині сильно погіршилися.
- Відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися.
- Оточуючі говорять «Він (вона) сильно змінився (змінилася)».
- Стали частіше відбуватися нещасні випадки.
- З'явилися шкідливі звички.
- Тягне більше випивати, курити, приймати «заспокійливі» засоби.
- З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було.

ЯК ПЕРЕЖИТИ СТРЕС (поради психологів).

Після важких подій у вас можуть бути такі відчуття:

- відчуття безвиході й безнадії;
- смуток або дратівливість;
- проблеми з концентрацією;
- постійна настороженість, наляканість;
- притуплення почуттів, безрадісність;
- прагнення уникати людей, місць чи занять;
- неприємні сни, спалахи спогадів.

Ці відчуття – це НОРМАЛЬНА реакція на ненормальні події. Вам стане краще з часом. Не всі ваші страхи є ознакою хвороби. Не відмовляйтеся від

допомоги інших, навіть якщо вам здається, що вони вас не можуть зрозуміти. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань.

ЩО ДОПОМАГАЄ:

- поговоріть з іншими людьми, особливо з гарними друзями, щоб отримати моральну підтримку;
- проводьте якнайбільше часу серед людей, не залишайтеся наодинці;
- добре висипайтеся і дозволяйте собі морально розслабитися (дихальні вправи, медитація, заспокійливі бесіди);
- повноцінно і вчасно харчуйтеся, їжте фрукти, пийте до 2 л води в день;
- займіться улюбленими справами, які відволікають (читання, гра, прогулянки);
- займіться спортом, бігом, активною ходьбою, танцями – щоб позбутися напруги та страхів;
- спробуйте не порушувати розклад дня – вчасно лягайте і вставайте;
- якщо симптоми не проходять, відвідайте психолога, психотерапевта (чи зверніться на консультацію в телефонному режимі);
- якщо не можете заснути, не залишайтеся в ліжку зі своїми думками - встаньте, пройдіться, щоб втомитися, і знову спробуйте заснути.

ЩО НЕ ДОПОМАГАЄ:

- зловживати алкоголем чи іншими речовинами для зняття стресу;
- уникати думок і розмов про подію;
- надмірно працювати гніватися, проявляти агресію чи насилля;
- переїдати або недоїдати;
- зловживати переглядом телевізору або відеоіграми;
- нехтувати приємними заняттями;
- перекладання провини на інших або звинувачувати у всьому себе;
- віддалятися від сім'ї та друзів, замкнутися в собі;
- займатися ризикованими справами, не прислухатися до себе.

У кожної людини є природні ресурси долати труднощі. Необхідно використовувати позитивні стратегії подолання стресового стану і уникати негативних. Це допоможе відчувати себе сильнішими і повернути почуття контролю над ситуацією.

Позитивні способи подолання стресового стану:

- Відпочивати в достатній мірі.
- По можливості регулярно їсти і пити.
- Спілкуватися і проводити час із сім'єю та друзями.
- Обговорювати проблеми з тими, кому довіряєте.
- Займатися тим, що допомагає розслабитися (гуляти, співати, молитися, гратися з дітьми).
- Займатися посиленою фізичною активністю.
- Знайти безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і взяти участь у колективній діяльності.

Негативні способи подолання стресового стану:

- Вживання алкоголю, психоактивних речовин, палити.
- Спати цілими днями.
- Працювати весь час без відпочинку і релаксації.
- Відокремлюватися від друзів і близьких.
- Нехтування правилами особистої гігієни.
- Впадати в гнів і вчиняти насильство.

Проте людям з важким або тривалим дистресом може знадобитися більш серйозна підтримка, ніж перша психологічна допомога, особливо якщо вони не можуть справлятися з повсякденними побутовими обов'язками або представляють небезпеку для себе або оточуючих. У такому випадку необхідно звернутися до фахівця: психолога або психотерапевта.