



Як впоратися зі стресовими подіями

Ukrainisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Інформація для людей, які пережили травматичний досвід

У цьому буклеті ми пропонуємо Вам ознайомитися з інформацією, яка може стати важливою та корисною у Вашій ситуації.

Можливі реакції

Надзвичайні обтяжливі події, як-от нещасні випадки, акти насильства або стихійні лиха, але також раптова смерть близької особи, викликають у багатьох людей короточасні бурхливі почуття і переживання. До групи ризику можуть входити очевидці події або ті, хто допомагали подолати її наслідки, рідні та друзі зниклих безвісти або загиблих.

Одразу після травматичних подій у багатьох постраждалих спостерігаються, наприклад, наступні реакції:

- почуття безпорадності
- страх
- пригніченість
- почуття провини
- різкі перепади настрою
- розгубленість
- неспроможність впоратися з повсякденними завданнями

Вищеперелічені та схожі до них відчуття після надзвичайної стресової ситуації є цілком нормальними. Як правило, подібні реакції сходять нанівець через декілька днів. Втім, іноді можуть розвиватися ще й додаткові ускладнення, а саме:

- підвищена нервозність, лякливість
- порушення сну, кошмарні сновидіння



- відчуття безглуздості життя, безнадійності
- провали в пам'яті, труднощі з концентрацією уваги
- болісні спогади або нав'язливі мимовільні образи
- втрата апетиту, сильна втома
- посилена потреба в алкоголі або заспокійливих засобах

Ці реакції також зазвичай послаблюються з плином часу і згодом повністю зникають.

Що можете зробити Ви самі, щоб покращити своє самопочуття?

Якщо Вам довелося пережити надзвичайно стресову ситуацію, найбільш розумним рішенням буде дати собі спокій. Присвятіть деякий час тому, щоб обдумати пережиту Вами подію, і відпочиньте.

- Приділіть підвищену увагу і достатньо часу своїм поточним потребам.
- Не замовчуйте своїх почуттів, поговоріть про них з особами, яким Ви довіряєте.
- Спробуйте якомога скоріше повернутися до свого звичайного розпорядку дня.
- Не шкодуйте для себе часу. Не очікуйте, що Ваші неприємні спогади колись пропадуть самі по собі. Емоції, які Ви відчуваєте в цей момент, будуть непокоїти Вас ще довго.
- Проводьте більше часу з тими речами, які зазвичай приносять Вам радість або допомагають розслабитися.
- Не зволікайте зі зверненням за психологічною або пасторською допомогою.

Що можуть зробити для Вас рідні та друзі?

Розуміння з боку рідних і друзів постраждалої особи може значно посприяти психологічній переробці пережитих травм. Навіть саме почуття, що ти не один, вже нерідко справляє позитивну дію.

Коли травматизовані люди розповідають про свої переживання, Вам слід:

- уважно їх слухати
- присвячувати їм достатньо часу
- сприймати їхні емоції всерйоз

Після деяких подій буває необхідно організувати та провести різноманітні заходи. Підтримка на практично-



му рівні може значно полегшити кризовий стан. Однак у принципі найважливішим завданням є спроба допомогти травматизованій людині якомога скоріше повернутися до свого нормального повсякденного життя.

Додаткова допомога

Буває, деякі події настільки сильно обтяжують Ваш душевний стан, що виявляється доцільним звернутися за професійною допомогою. Це трапляється передусім у випадках, коли описані вище нормальні реакції залишаються у Вас довше 4 тижнів. Тривожні симптоми особливо помітні в разі, коли

- у Вас виникає враження, наче Ваші почуття і переживання не можуть знову нормалізуватися протягом тривалого часу;
- Вас постійно мучать кошмари, або Ви весь час страждаєте від розладів сну;
- Вас часто переслідують небажані спогади про ту чи іншу подію;
- Ви намагаєтесь уникати певних ситуацій або місцевостей, які нагадують Вам про неприємну подію або якимось чином з нею пов'язані;
- після настання якоїсь події Ви стали (більше) палити, вживати алкоголь, наркотики або різноманітні медикаменти;
- Ваша працездатність надовго погіршилася;
- Ваші особисті стосунки зазнали сильного негативного впливу, або у Вас з'явилися проблеми в сексуальній сфері;
- Ви не можете ні з ким поговорити про свої почуття, хоча маєте потребу в цьому.

Ці симптоми необхідно сприймати серйозно. При їхній появі дуже важливо вчасно звернутися по сторонню допомогу, щоб запобігти розвитку супутніх захворювань. На території Німеччини існує низка закладів, де Вам можуть надати підтримку. До них належать, зокрема, консультаційні центри, психотерапевти, спеціалісти з подолання психологічних травм, пастори-душопіклувальники та лікарі різного профілю.



Докладнішу інформацію можна отримати, звернувшись за адресою:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Телефон: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2024

Контактна особа у Вашому регіоні:

Telefon
Telefax
E-Mail