

Якщо відбуваються жахливі події...(3)

Що ви можете переживати

Повторне переживання травматичного досвіду

- Поява думок або спогадів, які нагадують про травматичний досвід.
- Емоційні або фізичні реакції на події, які нагадують пережитий травматичний досвід.
- Відчуття, що травматичні події повторюються знову та знову.

Реакції уникання та дистанціювання

- Уникнення розмов і думок, які нагадують про травматичний досвід та не бажання переживати відчуття подібні до тих, які переживалися під час травматичних подій.
- Уникання згадок про травматичні події (місць та людей, які нагадують про пережитий травматичний досвід)
- Обмеження емоцій, емоційна глухота.
- Соціальна ізоляція, обмеження соціального життя.
- Втрата інтересу до діяльності, яка колись приносила задоволення.

Фізичний дискомфорт

- Відчуття постійної небезпеки, готовність до активних дій, наляканість.
- Нервовість та дратівливість
- Проблеми із сном та концентрацією уваги.

Травма та згадка про втрати

- Місця, люди, відчуття та емоції що нагадують про травматичні події
- Уникання думок та спогадів про неприємний досвід
- Приклади таких думок та спогадів: гучні звуки, які нагадують про вибухи, запах вогню та диму, сирени пожежних машин та швидкої допомоги, місць де відбулися травматичні події, річниці катастрофи, яку пережила людина, теле-радіо передачі, які нагадують про травматичний досвід

Що допомагає боротися із стресом

• Розмова з іншими людьми та отримання соціальної підтримки

• Улюблені заняття, які допомагають відволіктися від тривожних думок про травматичний досвід (напр.. Фізична активність, читання, різні хобі)

• Проводити свій вільний час з друзями та знайомими, приділяти багато часу спілкуванню з іншими людьми

• Застосовувати різні методи релаксації (Дихальні вправи, медитація, фізична активність)

- Хороший сон та повноцінне харчування
- Старатися не порушувати розпорядок дня
- Намагатися включати до розпорядку дня заняття, які приносять задоволення
- Робити перерви в роботі
- Помірні фізичні навантаження
- Відвідати психолога, психотерапевта або лікаря
- Регулярно вести щоденник своїх думок та почуттів

Що не допомагає в боротьбі зі стресом

- Вживання алкоголю та наркотиків для зменшення наслідків стресу
- Уникати думок та розмов про травматичні події
- Неконтрольовані емоції гніву та агресії
- Переїдання та недоїдання
- Приділяти багато часу перегляду телепередач та відеоігор
- Звинувачувати інших у власних проблемах
- Приділяти багато часу роботі
- Зменшення своїх соціальних контактів
- Робити ризиковані вчинки
- Відмовлятися від занять, які приносять задоволення