

Вы пережили нечто ужасное. Вы потеряли близкого человека, с Вами произошел несчастный случай, Вы получили травму или стали жертвой насилия. Вы стали свидетелем вопиющей ситуации или оказались в опасности. Близкий Вам человек совершил самоубийство или попытался это сделать.

Ваша реакция после пережитого потрясения здоровая и совершенно нормальная. Мысль о том, что могло бы случиться, также может вызвать глубокие переживания.

РЕАКЦИЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ

- Все кажется нереальным и похожим на кошмар.
- Вам трудно понять и принять происходящее.
- Могут возникнуть головная боль, тошнота, озноб, приливы пота и напряжение мышц.
- Вы полностью окаменели, или чувства выражаются в приступах плача; может возникнуть чувство вины, злоба, страх, печаль или чувство облегчения.
- Вам тяжело заснуть, или сон беспокойный.
- Вы снова и снова представляете произошедшее.
- Вы ощущаете запахи, слышите голоса, видите детали случившегося.
- Вы боитесь, что этот ужас повторится, что Вы сойдете с ума или останетесь в одиночестве.
- Вы чувствуете необходимость осмыслить произошедшее, например, узнать причину или найти виновника.

ЧУВСТВА В БЛИЖАЙШИЕ НЕДЕЛИ

- Вы мысленно заново переживаете события.
- Вас охватывает возбуждение и беспокойство.
- Вами овладевает раздражение и злость, Вы становитесь нетерпеливым. Теряете контроль над собой из-за пустяков.
- У Вас угнетенное состояние. Вы подавлены и апатичны
- Ваши чувства противоречивы: с одной стороны, Вы испытываете облегчение, что спаслись, но, с другой стороны, Вас гложет чувство вины, что Вам повезло больше остальных.
- Вы сердитесь из-за пустяков и можете неправильно истолковать слова и поведение окружающих.
- Вам трудно сосредоточиться, с памятью также возникают проблемы.

► Одна и та же ситуация может вызвать разную реакцию: кто-то реагирует сильнее, кто-то - слабее.

► Реакции, вызванные необычными ситуациями, совершенно нормальны, и со временем они сходят на нет. Конечно, они могут проявиться снова и через длительное время. Реагируя на происходящее, человек прорабатывает случившееся в своем сознании. Потихоньку Вы оправитесь от потрясших Вас переживаний, и жизнь снова пойдет своим чередом.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

- Поделитесь с другими о том, что Вы испытали. Расскажите, о чем Вы думали и что чувствовали во время несчастного случая и после него. Рассказывая, Вы помогаете себе пережить печальный опыт.
- При малейшей возможности возвратитесь на место происшествия, например, с одним из родственников.
- Можно встретиться с тем, кто был рядом в момент произошедшего.
- Продолжайте работать в привычном ритме, если Вы не в состоянии выполнять более сложные задания. Расскажите начальнику и коллегам о том, что Вам пришлось пережить, чтобы они Вас поняли.
- Полезно двигаться, так как это снимает напряжение. Помогают прогулки.
- Избегайте излишнего потребления алкоголя и успокоительных препаратов.
- Прислушивайтесь к тому, что чувствуют и думают близкие. Произошедшее повлияло и на них.
- Помните, что Ваша реакция абсолютно нормальна: так и должно быть. Пугающие и странные чувства не следует держать в себе.
- Слезы приносят облегчение.
- Иногда чувства легче выразить делом, а не словами. Рисуйте, занимайтесь живописью, музыкой, пишите или просто больше двигайтесь.

РЕБЕНКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА

- Ребенок реагирует на вопиющие события так же, как и взрослый.
- Поговорите с ребенком о случившемся.
- Подбодрите ребенка, чтобы он смелее выражал свои чувства, играя или рисуя.
- Не стоит излишне подавлять собственные чувства.
- Дайте ребенку время на осмысление произошедшего.
- Привычный режим дня поможет ребенку почувствовать себя в безопасности.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ОКРУЖАЮЩИХ?

- Вы постоянно пребываете в угнетенном состоянии. Вы подавлены и напряжены.
- Вам трудно заснуть, и сон беспокойный.
- Вы не можете сосредоточиться.
- Работа не спорится.
- У Вас физическое недомогание, причина которого непонятна
- Вам не с кем поговорить.
- Страдают Ваши отношения с другими людьми. Вы отдаляетесь ото всех.
- Вы потеряли вкус к жизни.
- Вы потребляете много лекарств или алкоголя.
- У Вас возникают мысли о самоубийстве.

► Обратитесь за помощью, если у Вас проявляются какие-либо из этих симптомов.

ПОМОЩЬ ПРЕДЛАГАЮТ

Поликлиники и больницы, кризисные группы, специалисты по медицинскому обслуживанию трудящихся, социальные службы, департаменты по оказанию психологической помощи, семейные консультации, церковные приходы, консультационные центры по семейным вопросам, кризисные центры и организации.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ПОМОЩИ:

- Телефон дежурной кризисной линии ассоциации по защите психического здоровья Финляндии MIELI Suomen Mielenterveys ry на английском языке 09 2525 0113, номер для WhatsApp 040 195 8202.
- Телефон Союза защиты детей им. Маннергейма, помощь детям и подросткам 116 111
- Телефон помощи жертвам преступлений 116 006

► За помощью можно обратиться по общему телефону службы спасения 112.

В ЭТОМ МУНИЦИПАЛИТЕТЕ ПОМОЩЬ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ/ПРЕДОСТАВЛЯЮТ

Вы
пережили
нечто
ужасное.