

Информация для лиц, переживших тяжелые события

Обычно людям неизвестно, как реагировать, когда они столкнулись с каким-либо тяжелым событием. Зная о реакциях, свойственных людям после тяжелых событий, будет легче принять свою собственную реакцию и реакцию других. И тогда тоже станет понятно, что это нормально, учитывая серьезность пройденных вами испытаний. По тем же причинам необходимо, чтобы члены вашей семьи, ваши друзья и другие люди были в курсе этих реакций. Кроме того, важно понимать, что, возможно, очень острая реакция у некоторых людей не означает, что она будет такой у каждого из нас.

Острая реакция – ощущение нереальности происходящего

Первое время после таких событий у многих возникает ощущение нереальности происходящего. Человек осознает, что это произошло, но оно все равно кажется ему не поддающимся пониманию. Многие говорят об ощущении пустоты и сложности описать свои чувства и эмоции. Некоторым трудно вспоминать существенные фрагменты происшедшего. Со временем цепочка событий становится отчетливей, чему обычно сопутствуют наиболее острые реакции.

Навязчивые воспоминания и образы

Характерно возвращаться в своих мыслях к происшедшему, независимо от того, хотите вы этого или нет. Например, воспоминания в виде визуальных образов могут быть настолько реалистичными, что может показаться, что вы снова вернулись туда. Такие неприятные воспоминания могут посещать вас и во время бодрствования, и во сне.

Скрытая обеспокоенность и ранимость

В таких ситуациях человеку свойственна сильная внутренняя обеспокоенность и ощущение ранимости. В течение какого-то времени эти ощущения могут усиливаться и становиться еще более мучительными, когда в вашей памяти всплывают картины происшедшего. Скрытая обеспокоенность может привести к тому, что человек не находит себе места, ему сложно сидеть на одном месте и концентрироваться на других вещах. Многие становятся менее терпеливыми и более раздражительными, нежели обычно. Другим вообще сложно занять себя хотя бы чем-нибудь.

Различные соматические реакции

Среди обычных соматических реакций – дрожание, потоотделение, головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение и ощущение полуморочного состояния. Также характерно снижение аппетита, переутомление, напряжение и боль мышц преимущественно в области грудной клетки, плечевого пояса и затылка.

Ощущение приближения катастрофы

У многих людей, столкнувшихся с тяжелыми событиями, потеряно чувство уверенности в завтрашнем дне. Некоторые находятся все время начеку и подскакивают от малейшего звука. Тревожность и беспокойство могут впоследствии привести к страху снова столкнуться с чем-то катастрофическим или неприятным, либо с болезнью или смертью члена семьи. У детей это может проявляться в форме стремления «повиснуть» на взрослом и повышенной потребности в близости.

Проблемы со сном и кошмарами

Могут появиться проблемы со сном. В момент засыпания среди мыслей могут появляться неприятные воспоминания. Сон становится беспокойным с частыми и ранними пробуждениями. У некоторых людей происходит повторение событий в виде кошмаров. В кошмарных снах могут также присниться другие опасные ситуации, а не реальные события, через которые прошел человек. Многим помогает возможность поговорить о происшедшем с другими людьми, и тогда кошмары и ужасные воспоминания становятся менее мучительными. Сложности со сном обычно уменьшаются по мере осознания человеком того, что с ним произошло.

Если человек спит очень плохо несколько ночей подряд, он обычно становится очень усталым и раздраженным. Для кратковременной помощи со сном может быть полезно выпить лекарственное средство. В целом принято соблюдать осторожность и не назначать прием снотворных в течение длительного периода времени.

Чувство тревоги и вины у выживших

Некоторым людям становится некомфортно от того, что они выжили и, возможно, не получили повреждений, в то время как их близкие родственники, коллеги и другие люди получили серьезные травмы или погибли во время тех событий. Это может спровоцировать развитие чувства вины и люди не позволяют себе расслабиться, когда они сами выжили и остались невредимыми. Чувство вины может быть также обусловлено тем, что человек, будучи как непосредственным участником событий, так и свидетелем какого-то серьезного происшествия, может впоследствии проигрывать различные сценарии развития событий. Размышлять, каков бы был исход, если бы он действовал в той ситуации по-другому.

Распространенной реакцией является гнев и раздражение. Гнев может ненамеренно быть направлен на близких людей, что еще больше обостряет чувство вины. Влияние на отношения с другими людьми. Некоторым необходимо отстраниться и побыть в одиночестве. Другим одиночество может показаться тяжелым, поскольку в таком случае они остаются наедине со своими мыслями и чувствами.

Размышления о смысле жизни

Когда человек пережил трагическое или тяжелое событие, очень характерно, что он начинает размышлять о смысле жизни. И тогда он может переосмыслить многие вещи, которые раньше казались совершенно естественными.

Несколько простых советов

Общайтесь с другими людьми

Говорите со своими самыми близкими, но по возможности и с другими людьми, например, с теми, кто тоже попал в эти события. Несмотря на то, что об этом сложно говорить и оно бередит душевные раны, чаще всего возможность поделиться впечатлениями, мыслями и чувствами с другими людьми оказывает положительное влияние и, более того, иногда даже необходима. В процессе бесед, обмена воспоминаниями и пересказа фрагментов событий другим людям вы параллельно начинаете лучше понимать происшедшее. Кроме того, благодаря этому вас могут в меньшей степени мучить кошмарные сны и внезапно всплывающие в памяти образы.

Для некоторых людей может быть полезно в течение нескольких дней регулярно записывать свои воспоминания и мысли о происшедшем.

Не забывайте о детях

Имейте в виду, что дети и подростки не имеют такой же возможности, как взрослые, понимать и анализировать свои впечатления в контексте серьезных событий. Чтобы справиться с пережитым и понять, что сейчас их жизнь уже не в опасности, детям и подросткам желательно в форме диалога с взрослым человеком:

- позволить задать вопросы и поделиться мыслями и соображениями,
- выслушать их рассказы о происходящем сейчас и случившемся ранее на базе собственных впечатлений,
- помочь как можно скорее вернуться к обычному распорядку дня и посещать мероприятия,
- оказать поддержку, занимаясь вместе какими-то радостными вещами, показать, что это нормально – как анализировать случившееся, так и отвлекаться от него.

Польза мероприятий и наличия четкого графика

Физическая активность – это эффективный способ снижения стресса. Для большинства людей однозначным плюсом является возможность как можно скорее вернуться к своим обычным занятиям и делам. В стремлении к этому может быть полезным планировать каждый день, тем самым создавая себе новую привычную жизнь. В ближайшее время старайтесь поменьше требовать от себя и делать только то, с чем вы справляетесь.

Реакция – это абсолютно нормально

Для людей, переживших тяжелые события, нормально реагировать описанным образом. Обычно реакции постепенно проходят, если человеку дается возможность обдумать, понять и проработать происшедшее. Со временем воспоминания приходят все реже, и чувства, которые активируются из-за этих воспоминаний, становятся менее мучительными и не столь всеобъемлющими, как в самом начале.

Дайте почитать этот информационный лист другим

Близкие родственники и другие лица, не участвовавшие в событиях, могут переживать из-за иногда возникающих резких реакций. Им может быть полезно ознакомиться с этим информационным листом, что также будет косвенной поддержкой и для вас.

Своевременно обращайтесь за помощью

Если вы наблюдаете у себя мучительные и долговременные реакции, сказывающиеся на вашей жизни, возможно, вам необходима профессиональная помощь. Позвоните в справочную 1177 Vårdguiden по телефону 1177 или обратитесь в поликлинику, чтобы вам предоставили помощь и поддержку.

