

Информация для подростков, переживших тяжелые события

Когда ты в юном возрасте и подвергся серьезному происшествию, может быть сложно принять то, что случилось. В таком случае желательно знать о возможных реакциях, помощи, которую ты можешь оказать себе сам и поддержке, которую необходимо принимать от других. В этом тексте ты получишь информацию о распространенных реакциях и некоторые советы, чтобы снова чувствовать себя как можно лучше. Во-первых, надо знать, что как наличие реакции, так и ее отсутствие после того, как человек столкнулся с чем-то страшным – совершенно нормальное явление. Также типично, что реакция у человека появляется только через какое-то время. Заранее сложно предугадать, как именно это будет выражаться у того или иного человека. Что касается твоих собственных реакций, они них лучше всего известно только тебе самому. Важно, чтобы ты сам(а) и другие окружающие люди внимательно следили за твоим самочувствием и прислушивались к твоим конкретным потребностям – и тогда ты снова сможешь чувствовать себя лучше.

Немедленные реакции

Сразу после происшествия ты можешь испытывать страх, грустить или находиться в растерянном состоянии. Типично исчезновение ощущения стабильности и покоя. И ничего странного в этом нет. Твои переживания могут быть настолько сильны, что ты можешь «уйти в себя», и внешне может показаться, что ты проявляешь безразличие и избегаешь контактов с другими людьми. Реакция других людей в этой ситуации, естественно, влияет на тебя. В то же время, существенную роль для твоего эмоционального самочувствия играет то, как ты сам(а) воспринял(а) опасность для собственной жизни и жизни членов семьи, а не только степень серьезности физических повреждений у тебя или твоих близких.

Страх

Возникает чувство неуверенности в завтрашнем дне, и ты можешь ощущать себя особо уязвимым и бояться, что с тобой произойдет что-нибудь еще. Многие пугаются внезапных событий, например, громких звуков или чего-либо другого, что напоминает о происшествии. Также могут обостриться другие страхи, например страх темноты, остаться в одиночестве или страх разлуки с родителями или друзьями. Когда ты столкнулся

с чем-то тяжелым, становишься более беспокойным. Бывает, что в течение какого-то периода времени эти ощущения очень сильны. Типичны чувство грусти и потеря желания и интереса к вещам, которыми тебе нравилось заниматься до этого. Возможно, что ни ты сам(а), ни окружающие тебя люди ранее не сталкивались с преодолевающими тебя сейчас мыслями или со свойственным тебе сейчас поведением.

Навязчивые воспоминания

При всем твоём нежелании все, что напоминает о происшествии, включая даже запахи и вкусовые ощущения, может пробуждать ранее перенесенные тобой страшные события. Случившееся может возвращаться в виде визуальных образов из прошлого. Иногда эти воспоминания могут быть настолько пугающими, что ты будешь пытаться избегать мыслей о происшедшем, чтобы не испытать такое беспокойство снова.

Влияние на отношения с другими людьми

Ты можешь стать более активным, беспокойным и испытывать сложности с концентрацией. Одновременно с этим ты можешь стать более раздражительным и сердитым. Вероятно, что ты не будешь справляться с вещами, которым научился ранее. Это может привести к трудностям в школе и возникновению конфликтов с родителями, родными братьями и/или сестрами. Если окружающие тебя люди не понимают, что это твой способ справляться с событиями, существует риск того, что ты почувствуешь себя непонятым или одиноким.

Проблемы со сном

Некоторым становится сложно засыпать по вечерам. Бывает, что ты не можешь спать один или просыпаешься с неприятными ощущениями, что иногда связано с приснившимися кошмарами.

Реакции твоего организма

Стресс может вызвать у организма определенные реакции – например, может болеть живот или голова.

Изменение хода мыслей

Могут пробудиться размышления о справедливости, например, что тебе удалось спастись, а другим – нет. Или же ощущение, что ты действовал недостаточно хорошо, хотя и сделал все возможное. На какое-то время может пропасть вера в будущее, а хорошие события могут казаться невозможными. Возможно, ты погрузишься в мысли о собственных реакциях после происшедшего. Внешне легко может сложиться впечатление, что ты реагируешь как-то необычно или странно, но на самом деле у тебя точно такая же реакция, как и у многих других людей.

Потребность в будничной жизни

Многие могут размышлять над происшедшим, а потом возвращаться к более обыденным вещам. Важно, чтобы ты позволял(а) себе быть самим/самой собой и знал(а), что твое поведение – это нормально. Нам приходится вновь и вновь погружаться в события, чтобы потом из них снова выходить.

Несколько простых советов

Реагировать – абсолютно нормально

Имей в виду, что в течение какого-то периода времени после серьезного происшествия в равной мере обычны оба сценария – и когда чувствуешь себя каким-то не таким, и когда вообще не замечаешь за собой ничего подобного. Мы реагируем по-разному, и это совершенно нормально. Если у тебя есть реакция на происшедшее, это не значит, что ты особо чувствительный и столкнешься с проблемами в будущем. Если у тебя все как обычно, это не значит, что ты бесчувственный. Тем, кто пережил страшные события, обычно сложно поверить в то, что могут наступить хорошие времена. Тем не менее, известно, что через какое-то время большинство людей начинает чувствовать себя лучше.

Важность бесед

Проследи за тем, чтобы у тебя был взрослый человек, с которым ты сможешь поговорить при такой необходимости. Это должен быть тот, кому ты можешь доверять. Возможность беседовать может иметь важное значение и помочь тебе лучше понимать происшедшее. При этом соглашайся на разговор только в те моменты, когда тебе будет комфортно. Другие люди должны быть готовы выслушать тебя, когда ты захочешь поговорить. Важно, чтобы остальные были рядом с тобой и умели внимательно слушать, даже если они не всегда смогут помочь тебе советом или ответить на твои вопросы. Если кто-то будет уговаривать тебя поговорить, когда тебе это не подходит, попроси его обратиться к тебе потом. Не забывай, что тебе не нужно беседовать с кем-либо, кому ты не готов(а) открыться.

Разные способы выражения своего состояния

Далеко не всем подходит формат беседы, и сразу после событий может быть сложно называть своими именами вещи, с которыми человеку пришлось столкнуться. Ты можешь выражать свои мысли другими способами – рисуя, делая записи или слушая музыку. Многим становится легче, когда они занимаются любимым хобби. Самое важное – делать то, что тебе нравится, или, по крайней мере, позволяет тебе чувствовать себя лучше в настоящий момент.

Важность информации

Важно, чтобы ты получал(а) информацию и понимал(а), что произошло и что может произойти дальше. Кроме того, тебе может понадобиться знать, почему окружающие тебя люди проявляют определенные реакции. Желательно, чтобы ты рассказал(а) другим, что тебе нужно и что ты хочешь узнать. Если смотреть или читать средства массовой информации, можно снова испугаться. Чужие комментарии и мысли, например, в интернете, могут заставить тебя чувствовать себя хуже. Береги себя и получай информацию оптимальным для тебя образом.

Позволяй себе искать общение

В течение какого-то периода времени особо важны могут быть близость и физический контакт. Вместе с тем, желательно, чтобы ты позволял(а) себе «снова побыть маленьким ребенком», во всяком случае, хотя бы в какие-то моменты, чтобы набраться энергии. Если ты заметишь, что не справляешься с обычными для тебя делами, оставь все как есть на какое-то время, и твои способности скоро вернуться назад.

Польза мероприятий и четкого графика

Большинству людей очень полезно как можно скорее вернуться к привычным делам. Часто рекомендуется хорошо планировать свои дни и таким образом снова жить обычной жизнью. Кроме того, важно проводить время и делать что-то вместе со своими ровесниками и друзьями.

Физическая активность

Физическая активность – это эффективный способ снижения стресса. Когда двигаешься, то обычно начинаешь чувствовать себя лучше. По возможности постарайся сделать так, чтобы физическая активность стала одной из твоих будничных привычек.

Участие в ритуальных церемониях

Известно, что многие дети и подростки чувствуют себя лучше, когда им позволяют присутствовать на похоронах или других ритуальных церемониях после смерти близкого человека.

Принимай поддержку от других людей

Важно, чтобы твоим родителям и другим взрослым было известно, что ты проживаешь сейчас и как ты при этом себя чувствуешь, и они могли как можно лучше отнестись к твоему состоянию. Кроме того, нужно, чтобы они могли скорректировать свои ожидания на какой-то период времени. Желательно, чтобы ты говорил(а) своим ровесникам, как они могли бы тебя поддержать. Это необходимо, чтобы ты чувствовал(а) себя менее одиноко в этой ситуации.

Поощряй других принимать поддержку

На состояние подростков влияет самочувствие членов их семьи. Если ты заметишь, что тебе становится плохо от того, как себя чувствует кто-то другой в твоей семье, расскажи о своих ощущениях и попроси этого человека обратиться за помощью. Внимательно следи за тем, чтобы ты не брал(а) на себя слишком много ответственности, поскольку это в итоге может привести к плохому самочувствию.

Дай почитать этот информационный лист другим

Желательно, чтобы твои близкие прочитали этот информационный лист и получили более четкое представление о том, как ты можешь себя чувствовать, будучи подростком, а также узнали, как ты можешь реагировать на страшные события. Это может быть полезным и для них, и для тебя.

Своевременно обращайтесь за помощью

Если ты наблюдаешь у себя мучительные и долговременные реакции, негативно сказывающиеся на твоей жизни, возможно, тебе необходима профессиональная помощь за пределами твоего близкого круга общения и семьи. Ты или твои законные представители можете позвонить в справочную 1177 Vårdguiden по телефону 1177 или обратиться в поликлинику, чтобы вам предоставили помощь и поддержку. Если ты ходишь в школу, ты можешь также поговорить с кем-нибудь из сотрудников школьного медицинского кабинета Elevhälsa.

Материал подготовлен Региональным информационным центром по вопросам психологии кризисов и катастроф Региона Стокгольм.

