Якщо ви пережили травматичну подію

Звичайна справа, що люди знають мало про те, як реагувати, якщо вони пережили травматичну подію. Коли відомо, які реакції зазвичай виникають після травматичних подій, часто стає легше прийняти як свою, так і реакцію інших. Тоді ви також зрозумієте, що вони природні, враховуючи сильний стрес, якого ви зазнали. З тієї ж причини для вашої родини, друзів та інших може бути корисно знати про ці реакції. Хоча деякі можуть реагувати дуже сильно, це не означає, що всі реагують саме так.

Перша реакція – відчуття нереальності

Одразу після події у багатьох виникає відчуття нереальності. Ти знаєш, що подія сталася, але це все ще відчувається незбагненним. Багато людей описують переживання внутрішньої порожнечі та труднощі з описом для себе та інших, як ти себе почуваєш. Іноді буває важко згадати основні моменти того, що сталося. Згодом весь хід подій стає зрозумілішим, і тоді зазвичай приходять також найсильніші реакції.

Нав'язливі образи у пам'яті

Зазвичай людина повертається в думках до того, що трапилося, попри те, хоче вона того, чи ні. Наприклад, спогади у вигляді візуальних образів можуть бути настільки реальними, що здається, ніби ви знову повернулися у подію. Такі неприємні спогади можуть повторюватися як наяву, так і уві сні.

Внутрішня тривога і вразливість

Поширеними є сильна внутрішня тривога і відчуття вразливості. Ці почуття можуть на деякий час стати сильнішими і болючішими, коли ви знову переживаєте в пам'яті те, що сталося. Може бути важко не думати про неприємні події, які ви пережили. Внутрішня тривога може призвести до неспокою, труднощів з тим, щоб всидіти на місці та зосередитися на інших справах. Деякі люди стають більш нетерплячими та дратівливими, ніж зазвичай. Іншим взагалі стає важко робити будь-що.

Різні реакції організму

Природними є такі реакції організму, як тремтіння, пітливість, головний біль, серцебиття, запаморочення та зомління. Частими є також знижений апетит, млявість або напруженість і біль у м'язах, особливо в грудях, плечах і шиї.

Відчуття катастрофи

Для багатьох життєва безпека може бути порушена після травматичної події. Деякі відчувають підвищену пильність, так що ви смикаєтесь від найменшого звуку. Занепокоєння та тривога також можуть призвести до страху, що щось катастрофічне чи неприємне трапиться знову, або що хтось із вашої родини захворіє чи помре. У дітей це можна відчути через те, що вони чіпляються до вас і мають підвищену потребу в близькості.

Проблеми зі сном і кошмари

Може бути важко заснути. Коли людина засинає, можуть з'явитися неприємні спогади в пам'яті. Сон стає тривожним, і ви можете прокидатися часто і рано. У деяких те, що сталося, повторюється у вигляді кошмарів. Кошмари також можуть стосуватися інших загрозливих ситуацій ніж та, яку ви дійсно пережили. Багатьох людей менше турбують кошмари та жахливі спогади, якщо вони можуть поговорити з кимось про те, що сталося. Труднощі зі сном також зазвичай зменшуються, коли ви краще розумієте, через що ви пройшли.

Якщо сон стає дуже поганим протягом кількох ночей поспіль, ви можете стати втомленими і роздратованними. Щоб отримати допомогу зі сном на короткий період часу, може бути корисним призначення ліків. Загалом, слід бути обережним із застосуванням снодійних протягом тривалого періоду часу.

Тривога через те, що вижив лише я. Відчуття провини

Деяким людям може здаватися незручним, що вони самі вижили і, можливо, залишилися неушкодженими, в той час як родичі, колеги та інші були поранені або вбиті в результаті інциденту.

Це може призвести до відчуття провини і того, що ви не дозволяєте собі відчути полегшення від того, що ви самі вижили і не отримали травми. Почуття провини також може бути пов'язане з тим, що як пряма жертва, або як свідок травматичної події, ви можете думати про те, що могло б статися, якби ви діяли інакше, ніж ви вчинили. Гнів і роздратування є поширеними реакціями. Злість також може бути спрямована на родичів, навіть коли ви самі того не бажаєте, що може посилити почуття провини.

Вплив на стосунки з іншими

Деякі люди можуть відчувати потребу відсторонитися і побути на самоті. Для інших перебувати на самоті може бути важким, тому що тоді вони стають повністю віддані власним думкам і почуттям.

Питання про сенс життя

Коли ви пережили трагічну і важку подію, дуже часто починаєте замислюватися про мету і сенс життя. Потім ви можете переоцінити багато з того, що ви раніше сприймали як належне.

Кілька простих порад

Поговоріть з іншими

Поговоріть зі своїми близькими, але бажано також, якщо це можливо, з іншими людьми, які також були присутні на події. Навіть якщо це важко сказати, і вам здається, що емоції знову розривають рани, зазвичай добре, а іноді й необхідно поділитися досвідом, думками та почуттями з іншими. Маючи можливість поділитися, поговорити та переглянути частини перебігу подій разом з іншими, ви також краще зрозумієте, що сталося. Вас також можуть менше турбувати кошмари та раптові та жахливі спогади.

Для деяких людей може бути цінним витратити кілька днів на те, щоб записати свої спогади та думки про те, що сталося. Ми, люди, різні, тому важливо робити те, що найкраще підходить для вас.

Подумайте про дітей

Майте на увазі, що діти та молодь не мають таких же можливостей, як дорослі, щоб зрозуміти чи інтерпретувати свої переживання у зв'язку з серйозною подією. Хорошою підтримкою для того, щоб впоратися з тим, що вони пережили, і зрозуміти, що небезпека для них вже минула, є під час перебування з дорослим:

- Можливість ставити запитання та ділитися думками та міркуваннями.
- Бути вислуханим, коли вони розповідають про свої відчуття щодо того, що відбувається зараз та того, що трапилося раніше.
- Якомога швидше отримати допомогу у тому, щоб повернутися до повсякденних справ і звичок.
- Робити разом щось приємне, відчувати, що це абсолютно нормально не думати цілий час про ті труднощі, які сталися.

Допомагає фізична активність та звичайний ритм життя

Фізична активність – чудовий спосіб знизити внутрішнє напруження. Для більшості людей безсумнівною перевагою є повернення до звичайного ритму життя якомога швидше. Часто добре створити розпорядок дня і таким чином повернутися до нового повсякденного життя. Висувайте менше вимог до себе і до того, що ви можете зробити найближчим часом.

Реакції - це нормально

Для тих, хто став свідком серйозного інциденту, реагувати таким чином, як описано тут, – це нормально. Зазвичай реакції зменшуються, коли ви отримуєте можливість обдумати, зрозуміти і обробити те, що ви пережили. Спогади з'являються не так часто, і емоції, які викликають спогади, стають менш болючими і не такими приголомшливими, як на початку.

Дозвольте іншим прочитати цей інформаційний бюлетень

Рідні або інші люди, які не були присутні під час інциденту, можуть бути стурбовані іноді сильними реакціями, які можуть виникнути після інциденту. Тому дозволити їм прочитати цей інформаційний бюлетень дасть підтримку для них і, опосередковано, для вас.

Вчасно звертайтеся за допомогою

Якщо ви маєте хворобливі та затяжні реакції, які впливають на ваше життя, вам може знадобитися допомога професіоналів. Ви можете зателефонувати за номером 1177 до медичної довідки або звернутися до центру первинної медико-санітарної допомоги за підтримкою та допомогою.

Матеріал підготовлений Регіональним центром знань з психології криз і катастроф, Регіон Стокгольм.