

Для молоді, яка пережила травматичну подію

Коли з вами, як з молодою людиною, трапляється травматична подія, може бути важко усвідомити те, що сталося. Тоді добре знати, як реагувати, як допомогти собі і яку підтримку вам можна отримати від інших. У цій публікації ви отримаєте інформацію про поширені реакції та кілька порад для того, щоб знову почувати себе якомога краще. По-перше, реакція – це звичайне явище, якщо ви пережили щось неприємне. Дехто не реагує зовсім. Також нерідко реагують лише через деякий час. Як це пройде для конкретної людини, важко знати заздалегідь, а як це відбувається у вас, знаєте лише ви. Важливо, щоб ви та інші навколо вас усвідомлювали, як ви себе відчуваєте, і були чутливими до ваших потреб, бо тоді ви знову зможете почуватися краще.

Перші реакції

Відразу після події ви можете відчути страх, сум або розгубленість, а звичне відчуття безпеки може зникнути. Це не дивно. Почуття можуть бути настільки сильними, що ви «вимикаєтесь», що іноді може викликати у вас байдужість до всього і ви уникаєте контактів з іншими. Звичайно, те, як інші реагують у цій ситуації, також впливає на вас. Але й те, як ви самі сприймаєте небезпеку для себе чи близьких, впливає на те, як ви відчуваєте себе емоційно, тобто важливим є не лише те, наскільки фізично поранені ви або ваші близькі.

Страх

Відчуття того, що світ більше не є безпечним місцем, може змусити вас почуватися особливо вразливим і боятися, що станеться щось ще. Багатьох людей лякають раптові події, а також гучні звуки або щось інше, що нагадує людям про подію. Може також посилюватися страх таких речей, як темрява, перебування на самоті або віддаленість від батьків чи друзів. Коли ви пережили щось важке, ви можете стати більш тривожними. Іноді ці почуття можуть стати дуже сильними протягом певного періоду часу. Звичайно сумувати, втрачати бажання та інтерес до речей, якими раніше подобалося займатися. Ні ви самі, ні інші навколо вас не можуть впізнати вас, хід ваших думок, вашу поведінку.

Нав'язливі нагадування

Проти вашої волі все, що нагадує про подію, включаючи запахи та смаки, може оживити неприємні враження. Те, що сталося, може повертатися у вигляді образів. Іноді нагадування можуть бути настільки страшними, що ви уникаєте думати про те, що сталося, щоб знову не хвилюватися.

Вплив на стосунки з іншими

Ви можете стати більш активним, неспокійним і вам може бути важче зосередитися. Одночасно ви можете стати більш роздратованим і злим. Можливо, ви не здатні робити те, чого навчилися раніше. Для деяких це може призвести до труднощів у школі або конфліктів з батьками, братами, сестрами, друзями та іншими дорослими. Якщо оточуючі не розуміють, що це ваш спосіб справитися з тим, що трапилося, є ризик, що ви відчуєте себе самотнім і що вас не зрозуміють.

Проблеми зі сном

Деяким людям може бути важко заснути вночі. Може бути важко спати на самоті або ви можете прокидатися вночі з важкими почуттями, іноді через кошмари.

Фізичні реакції

Стрес може викликати фізичну реакцію організму, і у вас може з'явитися біль, наприклад, в животі або головний біль.

Змінені думки

У вас можуть викликатися думки про справедливість, наприклад, чи ви вчинили добре на відміну від інших. Навіть відчуття, що ви діяли недостатньо, хоча зробили все, що могли. Віра в те, що хороші речі можуть відбуватися або що є майбутнє, яке можна планувати, також може на деякий час зменшитися. Ви можете бути стурбовані думками про власні реакції після того, що сталося. Ви можете вважати, що ви реагуєте по-іншому або дивно, навіть якщо ви реагуєте так само, як і багато інших людей.

Потреби у повсякденному житті

Багато хто може деякий час думати про те, що трапилося, а потім робити інші буденні речі. Важливо, щоб ви дозволяли собі бути тим, ким вам подобається бути, і думали, що ваш спосіб життя в порядку. Ми повинні і залишатися і повертатися до того важкого, що сталося і що відбувається зараз.

Декілька простих порад

Реагувати – це нормально

Пам'ятайте, що протягом певного періоду часу почувати себе по-іншому після травматичної події або не відчувати нічого є нормальним. Ми реагуємо по-різному, і це нормально. Якщо ви реагуєте на те, що трапилося, - це не означає, що ви занадто чутливі або що у вас будуть проблеми у довгостроковій перспективі. Якщо ви поводитесь як завжди, - це не означає, що ви нечутливі. Тим, хто пережив неприємну подію, може бути важко повірити, що життя знову стане кращим. Більшість людей через деякий час починають почувати себе добре.

Розмова

Переконайтеся, що маєте дорослого, з яким можна поговорити, коли вам це потрібно. Це хтось, кому ви довіряєте. Уміння говорити може бути важливим, це може допомогти вам краще зрозуміти, що сталося. Але розмовляйте лише тоді, коли вам добре, інші люди мають бути доступні, коли ви хочете поговорити. Важливо, щоб ці люди були поруч з вами і щоб вони слухали, навіть якщо вони не завжди можуть дати вам пораду або відповісти на ваші запитання. Якщо інші заохочують вас

говорити, коли це вам не підходить, попросіть перервати і повернутися до розмови пізніше. Пам'ятайте, що вам не потрібно розмовляти з тими, перед ким ви не хочете відкриватися.

Виразити себе різними способами

Не всім підходить розмовляти. Відразу, коли щось трапилося, буває важко передати словами те, що ви пережили. Ви можете виразити себе іншими способами: малюючи, пишучи або слухаючи музику. Багатьом людям приємно займатися улюбленою справою. Важливо, щоб ви робили те, що вам подобається, або те, що, принаймні, на даний момент, сприяє тому, щоб почувати себе трохи краще.

Інформація

Важливо, щоб ви отримали інформацію та розуміння того, що сталося і що станеться. Вам також може знадобитися знати, чому оточуючі реагують так, як вони реагують. Не соромтеся говорити іншим те, що вам потрібно і ви хочете знати. Дивитися або читати в ЗМІ про подію може бути страшно. Так само, наприклад, коментарі та думки інших людей в Інтернеті можуть погіршити вам самопочуття. Захищайте себе та отримуйте інформацію зручним для вас способом.

Дозвольте собі знаходити контакт

Протягом певного часу близькість і фізичний контакт можуть бути особливо важливими. Одночасно може бути добре дозволяти собі «знову бути маленьким», хоча б на короткі моменти для отримання нової енергії. Якщо ви помітите, що не можете робити те, що зазвичай вмієте, залиште це на деякий час. Ваші здібності повернуться знову.

Важливо дотримуватися розпорядку та брати участь у заходах

Для більшості людей дуже корисно якнайшвидше повернутися до звичайного ритму життя. Часто варто створити розпорядок дня і таким чином повернутися до нового повсякденного життя. Бути разом і ділитися повсякденним життям з однолітками та друзями допомагає.

Фізична активність

Фізична активність – чудовий спосіб знизити внутрішнє напруження. Займаючись спортом ви можете почувати себе трохи краще. Якщо можливо, було б добре зробити фізичні заняття частиною вашого щоденного розпорядку.

Брати участь в ритуалах

Було доведено, що багато дітей та молоді почувують себе добре, відвідуючи похорони або інші ритуали, коли померла близька людина.

Отримайте підтримку від інших

Важливо, щоб ваші батьки та інші дорослі знали, через що ви проходите і що ви відчуваєте, щоб вони могли підтримати вас якнайкраще. Для них також важливо мати можливість підлаштувати свої очікування від вас протягом певного періоду часу. Також добре, якщо ви розмовляєте з однолітками, адже вони можуть бути для вас підтримкою. Це може допомогти вам почуватися менш самотнім, і це може піти вам на користь у цій ситуації.

Заохочуйте інших отримувати підтримку

На молодих людей впливають почуття інших членів сім'ї. Якщо ви помітили, що вам самому погано від того, що ви бачите, як почувається хтось із членів сім'ї, то розкажіть цій людині про свої почуття. Заохочуйте людину звернутися за допомогою. Також зверніть увагу, що якщо ви берете на себе занадто велику відповідальність, у довгостроковій перспективі ви не будете почувати себе добре.

Дозвольте іншим прочитати цей інформаційний бюлетень

Людям поруч із вами може бути корисно прочитати цей інформаційний бюлетень, щоб краще зрозуміти, як ви, як молода людина, можете себе почувати та реагувати після неприємної події. Це може бути корисно як їм, так і вам.

Вчасно звертайтеся за допомогою

Якщо ви маєте хворобливі та затяжні реакції, які впливають на ваше життя, вам може знадобитися допомога професіоналів, які не є членами вашої сім'ї. Ви або ваші опікуни можуть зателефонувати за номером медичної довідки 1177 або звернутися до центру первинної медико-санітарної допомоги за допомогою та підтримкою. Якщо ви ходите до школи, або коли ви підете туди, ви також можете поговорити там з кимось із відділу охорони здоров'я учнів.

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