

Ви перенесли психологічну травму. Ви втратили когось із близьких, потрапили в аварію, отримали поранення, або над вами зчинили насильство. Ви стали свідком шокуючої події чи опинилися в небезпечній ситуації. Хтось, про кого ви дбаєте, вчинив або намагався вчинити самогубство.

Переживання після отримання психологічної травми — це абсолютно здорова та нормальна реакція. Іноді навіть думка про те, як все могло статися, також може викликати сильні емоції.

РЕАКЦІЯ В ПЕРШІ КІЛЬКА ДНІВ

- Усе здається абсолютно нереальним, кошмарним.
- Вам важко зрозуміти й прийняти те, що сталося.
- У вас може з'явитися головний біль, вас може нудити, ви можете мерзнути або надмірно потіти, відчувати напругу в м'язах.
- Ви можете впасти в заціпеніння або раптово виплеснути свої емоції назовні, наприклад, розридатися. Ви можете відчувати провину, гнів, страх, смуток або полегшення.
- Вам важко заснути або ви часто просинаєтеся.
- Подумки ви часто повертаєтеся до пережитих подій.
- Ви можете відчувати запахи, чути звуки та бачити тривожні образи, пов'язані із цими подіями.
- Ви боїтеся повторення ситуації, думаєте, що сходите з розуму, або переймаєтеся через те, що можете залишитися на самоті.
- Ви відчуваєте, що вам потрібно розібратися в тому, що сталося, і знайти причину чи людину, яку можна у всьому звинуватити.

ВІДЧУТТЯ В ПЕРШІ ТИЖНІ

- Ви знову та знову важко переживаєте цю подію.
- Ви відчуваєте занепокоєння та невпевненість.
- Ви відчуваєте дратівливість, легко на короткий час виходите із себе та відчуваєте напади гніву, викликані навіть незначними речами.
- Ви засмучені, пригнічені чи абсолютно апатичні.
- Ваші почуття суперечливі: ви відчуваєте полегшення від того, що змогли вижити, але водночас відчуваєте провину за те, що вам пощастило більше, ніж іншим.
- Ви легко засмучуєтеся та можете неправильно розуміти поведінку інших людей.
- У вас проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги.

► Реакція людей на одну і ту саму подію може відрізнятись — деякі реагують на те, що відбувається, набагато сильніше, ніж інші.

► Нормальна реакція на незвичайні події із часом стає слабшою. Проте вона може з'являтися знову, навіть після тривалого періоду часу. Ваша реакція допомагає зрозуміти те, через що вам довелося пройти. Поступово ви оговтаєтеся від психологічної травми та зможете повернутися до нормального життя.

ЯК МОЖНА ДОПОМОГТИ САМОМУ СОБІ

- Поговоріть про те, що з вами сталося, з іншими людьми. Розкажіть їм, що ви відчували та про що думали, як під час травмуючої події, так і після неї. Розмова про отриманий досвід допомагає змиритися з тим, що ви пережили.
- Поверніться туди, де все це сталося (якщо це взагалі можливо), наприклад, із кимось, кому ви довіряєте.
- Зустріньтеся з іншими людьми, які опинилися в подібній ситуації.
- Дотримуйтеся розпорядку дня на робочому місці, якщо вам поки що важко зосередитися на складних завданнях. Поговоріть про свій неприємний досвід із начальником і колегами, щоб допомогти їм зрозуміти вашу поточну ситуацію.
- Знімайте стрес за допомогою фізичних вправ. Наприклад, ходіть на прогулянки.
- Уникайте надмірного вживання алкоголю та заспокійливих препаратів.
- Вислухайте своїх близьких друзів і членів родини, щоб зрозуміти, що вони відчувають у цій ситуації. На них усе це також впливає.
- Пам'ятайте про те, що ваша реакція є нормальною частиною процесу повернення до нормального життя. Не тримайте страшні або дивні почуття всередині — випустіть їх назовні.
- Не соромтеся плакати — це допомагає.
- Іноді простіше виразити свої почуття дією, а не словом. Малюйте, пишіть, грайте або займайтеся спортом.

ДІТИ ПОТРЕБУЮТЬ ПІДТРИМКИ

- Реакція дітей на травмуючі події є такою самою, як і в дорослих.
- Поговоріть із дітьми про те, що сталося.
- Заохочуйте їх виражати свої почуття, наприклад, граючи або малюючи.
- Не приховуйте занадто сильно власні почуття.
- Дайте дітям час, щоб розібратися в ситуації.
- Зміцніть їхнє відчуття безпеки, дотримуючись звичайного розпорядку дня.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ

- Ви постійно відчуваєте тривогу, депресію або стрес.
- Вам важко заснути або ви спите дуже неспокійно.
- Ви не можете зосередитися.
- Ви не справляєтеся зі своєю роботою.
- У вас з'явилися незрозумілі фізичні симптоми.
- Вам нема з ким поговорити.
- Ваші стосунки з близькими погіршуються, і ви віддаляєтеся від них.
- Ви повністю втратили сенс життя.
- Ви вживаєте занадто багато наркотичних речовин або алкоголю.
- У вас з'явилися думки про самогубство.

► За наявності будь-яких із цих симптомів зверніться по

ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ

Медичні установки та лікарні, різноманітні кризові групи та центри, служби охорони праці, центри соціального обслуговування, центри охорони психічного здоров'я, сімейні консультаційні клініки, церкви та широкий спектр профільних організацій — усі вони готові надати допомогу.

ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНІ ЛІНІЇ НАДАННЯ ДОПОМОГИ

- Кризова гаряча лінія фінського центру охорони психічного здоров'я MIELI відкрита за номером телефону 09 2525 0113 (обслуговування англійською)
- Консультаційна лінія Ліги захисту дітей Маннергейма для дітей та молоді: 116 111
- Фінський центр підтримки жертв насильства: 116 006

► Ви також можете звернутися по допомогу, зателефонувавши за загальним номером служби екстреної допомоги 112.

У ЦЬОМУ РЕГІОНІ ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ

Фінський Червоний Хрест

Ви
перенесли
психологіч
ну

травму