

Памятка пережившим чрезвычайную ситуацию

Ваши переживания — очень личные, но эта памятка поможет вам и другим людям, оказавшимся в экстремальной ситуации.

Если вы пережили экстремальную ситуацию, то, скорее всего, испытываете следующие состояния.

1. Страх:

- ранения, травмы;
- остаться одному;
- потери контроля над собой;
- что подобное событие может повториться снова.

2. Беспомощность.

3. Грусть и тоску:

- из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат;
- из-за того, что происходило.

4. Чувство вины:

- за то, что вам пришлось лучше, чем другим, т.е. за то, что вы живы и не травмированы;
- из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.

5. Стыд:

- за то, что вы проявили себя как человек беспомощный, «чувствительный» и нуждающийся в других;
- за то, что вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.

6. Гнев:

- из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья;
- из-за несправедливости и бессмысленности всего происходящего;
- за пережитый стыд и обиды;
- непонятливость окружающих, которым вы безрезультатно пытались объяснить свое состояние.

7. Тяжелые воспоминания.

8. Разочарование в себе, в других, в жизни.

9. Надежду на будущее, на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если:

- погибло много людей;
- их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или другими ужасными обстоятельствами;
- не все тела были извлечены из-под завалов;
- была большая зависимость от того человека, который умер;
- у вас были конфликтные отношения с близким человеком, который был ранен или погиб;
- этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситуации. Основа исцеления - разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Вам нужно знать, что после чрезвычайной ситуации многие испытывают общие ощущения:

- утомление, бессонница, плохие сны;
- неопределенное беспокойство;
- неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
- головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья,

комков в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;

- могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой;
- может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные;
- вы можете почувствовать, что даже незначительные вещи выводят вас из себя, что окружающие требуют от вас слишком много, а вы не в состоянии реагировать так, как от вас ждут другие;
- прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести.

Оцепенение — состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а каком-то другом мире. Люди часто оценивают это неверно — как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность — помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

Реальность — необходимо сопоставлять реальность с представлениями о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места действия, возвращение на место катастрофы в ее годовщину и т. п. — все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки — как только вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

Поддержка — физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить ваше состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Уединение — для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Активность и оцепенение (блокирование чувств), выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

Излечение — запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и чего не нужно делать

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Когда нужно искать профессиональную психологическую помощь

1. Если вы чувствуете себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя некоторое время вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства; если вы поддерживаете активность, лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующих событиях.

3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа, и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

10. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

И, наконец, когда вы просто хотите, чтобы вам кто-то помог.

Запомните:

- в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
- «свет в конце туннеля» есть;
- если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам необходимо воспользоваться психологической помощью.

Что можно предпринять после стрессовой ситуации?

Что Вы можете сделать для семьи:

- слушать и сопереживать. Сочувствующий слушатель очень важен;
- проводить время с травмированным человеком. Ничто не заменяет присутствие человека;
- оказывать поддержку и сочувствие;
- успокаивать детей, стариков и даже взрослых, говоря, что в настоящий момент они находятся в безопасности;
- не говорить травмированным людям, что «им повезло – могло быть и хуже» - они не согласятся с этим. Скажите вместо этого, что вы жалеете о случившемся, и хотите понять их и помочь им;
- уважать потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;

Что вы можете сделать для себя:

- помнить, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
- позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать эти утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значение;
- когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;

- постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдохнуть;
- избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
- физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;
- овладейте методами управления напряжением: релаксацией, аутогенной тренировкой;
- обучитесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
- говорите с людьми. Разговор- средство лечения;
- принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
- не надо ничего немедленно изменять в жизни. В периоды выраженного стресса все мы склонны к ошибочным суждениям;
- будьте добры к себе;
- регулярно встречайтесь со специалистами (психолог, врач) или «группой поддержки»;
- обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

Как помочь пережившим травму

1. Поощряйте человека к рассказу вам о его (ее) чувствах.
2. Не ждите, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина.
3. Говорите пострадавшему о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли.
4. Напоминайте, что переживания человека нормальны.
5. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно.
6. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось.
7. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не человеку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней).
8. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом.
9. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным.
10. Говорите вашим друзьям и семье о тех необычных физических ощущениях, которые могут быть связаны с вашей обычной работой.
11. Не бойтесь, если пострадавший просит о более глубокой помощи, например, обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами.
12. Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по своему.
13. Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если человек говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее — следовать за ним.
14. Не составляйте никаких планов восстановления для пострадавшего и для себя.

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и

обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.

4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности. Для **дошкольников** достаточно признать, что «что то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды». Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это — нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилином, красками, журналами.

8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей.

Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегайте ненужных изменений.

11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду,

что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много времени после травматического события.

13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасителей, помочь собрать деньги.

14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

15. Обратитесь за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.

Как помочь ребенку?

Рекомендации родственникам, родителям ребенка

- Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...». Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- не уставайте уверять ребенка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти уверения повторяйте многократно.
- Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период.
- не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- В вашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.