

После эмоциональной травмы или кризиса

Информационный листок для физических лиц

Мы все реагируем на кризис по-разному. У некоторых может возникнуть сильная эмоциональная реакция, другие могут почувствовать отчуждение, другие гнев и тоску.

Реакция на кризис столь же разнообразна, насколько мы все индивидуальны, но большинство из нас, как правило, сталкиваясь с новыми реалиями и необходимостью изменений, ощущает потерю ориентиров.

Обратите внимание на распространенные реакции после травматического события и следите за изменениями, которые вы чувствуете.

Это нормальные реакции, которые могут различаться в зависимости от человека и события.

Однако если эти симптомы сохраняются и оказывают отрицательное влияние на вашу жизнь через месяц после события, мы рекомендуем обратиться за профессиональной помощью.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАКИЕ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

Сразу (первые 24 часа):

- Дрожь
- Потоотделение
- Учащенное сердцебиение
- Одышка

В следующие дни:

- Проблемы с пищеварением/желудком
- Потеря или прибавка в весе
- Утомляемость/усталость
- Проблемы со сном
- Головные или другие распространенные виды боли
- Ощущение физического напряжения или напряжения мышц
- Проблемы с сердцем
- Уязвимость к болезни/инфекциям
- Ухудшение существующих медицинских проблем

ИЗМЕНЕНИЯ В ВАШИХ ЭМОЦИЯХ?

Сразу (первые 24 часа):

- Сильный страх
- Боязливость и раздражительность
- Сильные эмоции, такие как плач или крик
- Чувство вины и стыда
- Шок или оцепенение

В следующие дни:

- Грусть
- Раздражительность/быстрая потеря самообладания
- Постоянное беспокойство, страх или паранойя
- Чувство безнадежности или бессмысленности существования
- Самобичевание
- Чувство уныния, невозможность получать удовольствие
- Низкая самооценка
- Беспокойные сны

ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ЛИБО ИЗМЕНЕНИЯ В ВАШЕМ МЫШЛЕНИИ?

Сразу (первые 24 часа):

- Дезориентированность и спутанное сознание
- Отрицание/неверие
- Навязчивые мысли или образы
- Импульсивность принятия ответственных решений

В следующие дни:

- Трудности с концентрацией внимания
- Отсутствие креативности
- Навязчивые мысли и/или руминации
- Сложность в принятии решений
- Цинизм и пессимизм

ИЗМЕНИЛОСЬ ЛИ ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Сразу (первые 24 часа):

- Плач
- Крик
- Употребление психоактивных веществ

В следующие дни:

- Отказ от социальных контактов
- Более частое курение/употребление алкоголя
- Больше или меньше потребление пищи
- Межличностный конфликт
- Снижение производительности
- Нахождение в постели
- Уклонение от конфликта или напряжения
- Небрежность или действия, связанные с риском

«Правильного» способа реагирования на кризис не существует.

Однако есть возможные действия, которые могут уменьшить отрицательное влияние в долгосрочной перспективе.

Вот несколько идей, которые вы можете рассмотреть вместе с коллегами, друзьями и семьями, чтобы жить дальше:

Сострадание к себе.

Как отмечалось, все мы по-разному реагируем на эмоциональную травму.

Примите свою реакцию, и не будьте слишком строги к себе.

Возможно, вам придется снизить личные ожидания или принять решение не бороться со своими эмоциями.

Обыденность, рутина.

Делайте все по степени и по порядку.

Создайте новую процедуру выполнения знакомых задач.

Существуют ли способы, с помощью которых вы можете «проявить себя» в организации своего дня?

Обращайтесь за помощью.

Вы можете испытывать или не испытывать необходимость в помощи.

Мы рекомендуем вам обратиться к другу или профессионалу, которым вы доверяете.

Обращение за помощью может означать, что вы преодолеваете гордость или скептицизм ради того, чтобы помочь себе.

Размышление о событии снижает вероятность отсроченных и кумулятивных последствий эмоциональной травмы и является необходимой для многих видов гуманитарной деятельности.

Если симптомы эмоциональной травмы сохраняются более одного месяца, пора обратиться за помощью.



Обращение за помощью может означать, что вы преодолеваете гордость или скептицизм ради того, чтобы помочь себе.

Общайтесь.

Взаимоотношения не раз доказали свою значимость во время кризиса, и в целом в жизни.

Возможно, вам будет хотеться замкнуться в себе. Не позволяйте этому случиться!

Не избегайте общения, но намеренно его создавайте.

Двигайтесь.

Делайте то, что вызывает потоотделение и учащенное дыхание.

Аэробные упражнения позволяют нашему мозгу высвободить эндорфины, которые могут улучшить ваше настроение и найти новую точку зрения.

Они способны снизить стрессовую реакцию организма, что позволяет ему расслабиться.

Занятия йогой, бег, ходьба, футбол и т. д. — подарите себе возможность заниматься спортом.

Остерегайтесь «быстрых решений», которые действуют только временно и не решают основную проблему.

Они, возможно, сделают свое дело, но помните, что их долгосрочное воздействие влияет на ваше благополучие в целом.

Мы обращаемся к «быстрым решениям», часто неосознанно, потому что столкновение с мыслями и чувствами потери и горя может подавлять нас. .

У большинства из нас есть излюбленные пути ухода от ситуации. Эти привычки становятся чрезвычайно опасными, когда они становятся обыденными и, по сути, не позволяют нам принять реальность и двигаться вперед.

На что вы полагаетесь когда имеете дело с проблемой? Что есть вашей опорой?

Ознакомьтесь с приведенным выше списком моделей поведения и проведите самооценку.

Давайте не забывать, что если у нас проблемы, мы не сможем хорошо работать, а наши отношения будут страдать.

Может показаться парадоксальным, но при восстановлении после эмоциональной травмы лучше всего на первое место поставить себя и свои мысли.

МАТЕРИАЛЫ К РАССМОТРЕНИЮ

Компания Thrive Worldwide предлагает ряд психосоциальных услуг, включая:

- оценку после кризиса/эмоциональной травмы, психологическую первую помощь (групповую/индивидуальную),
- консультации по вопросам эмоциональных травм, дебрифинг и обучение личностному росту.

Запишитесь на прием по адресу info@thrive-worldwide.org

**Автор:
Бен Портер**

Последнее обновление:

октябрь 2017 г.

www.thrive-worldwide.org



ThriveWorldwide