

# 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 степенно 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](mailto:info@thrive-worldwide.org)

**Автор:  
Бен Портер**

Последнее обновление:

**октябрь 2017 г.**

---

[www.thrive-worldwide.org](http://www.thrive-worldwide.org)



**ThriveWorldwide**