

# Наслідки травми або кризи

Інформаційний листок для  
фізичних осіб

**Ми всі по-різному реагуємо на кризу. У деяких людей може бути сильна емоційна реакція, тоді як інші можуть відчувати себе відстороненими. Окремі люди відчують гнів, а інші - смуток.**

Реагування на кризу є таким самим різноманітним, як і кожна з наших індивідуальних рис характеру, проте зазвичай більшість із нас відчувається досить розгубленими під час зустрічі з новими реаліями і через необхідність пристосуватися до них.

Ознайомтесь з найбільш поширеними видами реакцій, які виникають після травматичної події, та спостерігайте за змінами, які Ви відчуваєте. Це нормальні реакції, які можуть відрізнитися в різних людей та під час різних подій.

Однак, якщо ці симптоми продовжують турбувати Вас і все ще мають негативний вплив на Ваше життя через місяць після події, ми рекомендуємо отримати професійну допомогу.

## ЧИ Є БУДЬ-ЯКІ ЗМІНИ У ВАШОМУ ОРГАНІЗМІ?

Негайно (впродовж перших 24 годин):

- Тремтіння
- Пітливість
- Сильне і часте серцебиття
- Задишка

Через кілька днів:

- Проблеми з травленням/ шлунком
- Втрата або збільшення маси тіла
- Швидка втомлюваність/ втома
- Проблеми зі сном
- Головний біль або інший загальний біль
- Відчуття фізичної «наелекризованості» або напруження м'язів
- Проблеми з серцем
- Схильність до хвороб/ інфекцій
- Погіршення існуючих медичних проблем

## ЧИ Є БУДЬ-ЯКІ ЗМІНИ У ВАШИХ ЕМОЦІЯХ?

Негайно (впродовж перших 24 годин):

- Інтенсивний страх
- Швидко виникає стривоженість/нервовий стан
- Екстремальні емоції, такі як плач або крик
- Почуття провини та сорому
- Шок або оніміння

Через кілька днів:

- Смуток
- Дратівливість/легко спалахує гнів
- Постійне хвилювання, страх або паранойя
- Безнадійність або безцільність
- Самообвинувачення
- Відчуття спустошеності, неможливості отримання задоволення
- Низька самооцінка
- Тривожні сни

## ЧИ Є БУДЬ-ЯКІ ЗМІНИ У ВАШОМУ МИСЛЕННІ?

Негайно (впродовж перших 24 годин):

- Дезорієнтованість і сплутаність свідомості
- Заперечення/недовіра
- Нав'язливі думки або уявлення
- Спонування приймати суттєві рішення

Через кілька днів:

- Труднощі з концентрацією уваги
- Брак креативності
- Одержимість та/або нав'язливі думки
- Погана здатність приймати рішення
- Цинізм і песимізм

## ЧИ Є БУДЬ-ЯКІ ЗМІНИ У ВАШІЙ ПОВЕДІНЦІ?

Негайно (впродовж перших 24 годин):

- Плач
- Крики
- Застосування психоактивних речовин

Через кілька днів:

- Схильність до ізолювання від суспільства
- Збільшення вживання тютюнових виробів/алкогольних напоїв
- Споживання більшої або меншої кількості їжі
- Міжособистісний конфлікт
- Зниження продуктивності праці
- Збільшення часу, проведеного в ліжку
- Відхилення від теми при конфлікті або напружених стосунках
- Необачність або ризикована діяльність

Немає «правильного» способу реагування на події після кризи.

Проте є поради, якими можна скористатися для зменшення негативного впливу в довгостроковій перспективі.

Ось декілька ідей, які слід розглянути Вам, Вашим колегам, друзям і членам родини так як ви продовжуєте жити далі:

### **Співчуття до себе.**

Як зазначалося, ми всі по-різному реагуємо на травму. Прийміть свою реакцію і будьте доброзичливими до себе.

Можливо, Вам доведеться зменшити особисті очікування або прийняти рішення не стримувати емоції, що захопили Вас.

### **Встановлений порядок дій.**

Рухайтесь уперед постійно, цілеспрямовано, обережно. Почніть встановлювати новий порядок при виконанні знайомих завдань.

Чи існують способи, за допомогою яких Ви можете просто «проявити себе», коли дещо упорядкуєте свій день?

### **Зверніться по допомогу.**

Ви можете відчувати, що потребуєте допомоги, але іноді Ви не матимете такої потреби.

Ми рекомендуємо Вам звернутися до друга, якому Ви довіряєте, або до професійного працівника. Звернення по допомогу може означати, що Ви перебороли гордість або скептицизм заради того, щоб піклуватися про себе.

Обговорення події зменшує можливість відстрочених і накопичених наслідків травми і є необхідною умовою під час виконання багатьох гуманітарних завдань.

Якщо симптоми травми зберігаються довше одного місяця, настав час отримати допомогу.



**Звернення по допомогу може означати, що Ви перебороли гордість або скептицизм заради того, щоб піклуватися про себе.**

### **Установіть відносини з людьми.**

Взаємовідносини довели, що вони є найважливішим захисним фактором під час кризи, а в цілому — впродовж життя.

У Вас може бути спонукання до відмови від відносин з іншими, чиніть опір цьому спонуканню.

Слід бути наполегливим щодо встановлення відносин.

### **Рухайтесь.**

Робіть те, що спонукає Вас потіти і глибоко дихати.

Завдяки аеробним вправам наш мозок вивільняє ендорфіни, які можуть покращити Ваш настрій і надати Вам свіжий погляд на справи.

Фізичні вправи здатні зменшити стресові реакції організму, що зумовлює розслаблення.

Чи це є йога, біг, ходіння, футбол тощо... дозвольте собі насолоджуватися фізичними вправами.

### **Остерігайтеся швидких рішень, що є тимчасовими та не вирішують основну проблему.**

Життя після травми є складним, і зрозуміло, що Вам буде хотітися знайти швидкі рішення.

Можливо, такі рішення виконали б свої завдання, але пам'ятайте, що їхній довготривалий вплив не дає бажаних результатів для Вашого суцільного благополуччя.

Часом ми несвідомо звертаємося до швидких рішень проблем, тому що життя з думками та відчуттями втрати і горя може бути нестерпним.

Більшість із нас мають свої «улюблені» тактики щодо уникнення негативної ситуації.

Ці звички можуть бути надзвичайно небезпечними, коли стають для Вас нормальними, а фактично вони не дозволяють нам сприймати реальність і рухатися вперед.

Що Ви застосовуєте в якості «милиць», на що ви покладаєтеся коли маєте справу з проблемою?

Перегляньте наведений вище перелік типів поведінки та перегляньте власні звички.

Не забувайте, що коли ми не відчуваємо себе добре, то не можемо виконувати роботу належним чином, і наші взаємовідносини страждатимуть.

Це може здаватися направленим супротив логіки, але найкращим способом відновлення після травми є визначення пріоритетів для себе і свого життя.

## **Деякі ресурси, які слід розглянути**

---

Thrive Worldwide пропонує ряд психосоціальних послуг, у тому числі: оцінку після кризи/після травми, психологічну першу допомогу (у групі/індивідуально), консультування з приводу травми, обговорення і поради щодо підтримки та вирішення життєвих проблем (дебрифінг та лайф-коучинг).

Заплануйте зустріч, надіславши електронного листа на адресу [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org) .

Автор:  
**Бен Портер (Ben Porter)**

Останнє оновлення:  
**Жовтень 2017 р.**

---

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



**ThriveWorldwide**