

Стратегії підтримки людей, які пережили травматичну подію

Ось кілька ідей і стратегій, які ви можете спробувати, якщо ви пережили травматичну подію:

Догляд за собою:

час для себе дійсно може допомогти. Кілька прикладів догляду за собою:

- Читання книги
- Здорове харчування
- Слухання музики
- Заняття тим, що вам подобається
- Вивчення міста
- Виконання фізичних вправ.

Розпорядок дня:

Розпорядок може допомогти людям почуватися більш безпечними. Спробуйте розробити чіткий розпорядок дня та при можливості дотримуватись його, а також не ізолюватись від інших людей.

Спілкуйтеся з іншими людьми:

Дослідження показують, що якщо уникати розмов про свій досвід та почуття, ви можете почуватися гірше. Якщо можете, спробуйте порозмовляти з іншими людьми про свій досвід, особливо з тими, які пережили подібне.

Дайте собі час:

це нормально відчувати широкий спектр сильних почуттів, коли ви були залучені у травматичну подію, таку як війна. Дайте собі час і простір, щоб відчувати те, що ви відчуваєте, і не тисніть на себе, щоб почуватись інакше. Спробуйте жити сьогоднішнім днем.

Зверніть увагу та опишіть те, як ви почуваетесь:

те, як ви себе відчуваєте після травматичної події, є абсолютно індивідуально. Ви можете відчувати злість, тривогу, сум, пригніченість або заціпеніння, комбінацію цих почуттів або щось інше. Дуже корисно помічати думки та почуття, які ви відчуваєте, розрізняти їх та розповідати про них іншим людям.

При можливості уникайте ЗМІ, що повідомляють про дану подію:

вам може бути дуже важко уникнути повідомлень ЗМІ про те, що відбувається, особливо, якщо члени вашої родини все ще перебувають в Україні. Зазвичай ми заохочуємо людей обмежити кількість перегляду, читання або прослуховування даного контенту, тому спробуйте зробити це при нагоді.

Техніки заземлення:

Техніки заземлення – це методи, які допомагають вам відновити зв'язок із реальністю і можуть бути корисними, коли ви переживаєте сильний стрес. Ось кілька ідей:

- Дихання квадрат: вдих на чотири секунди, затримка на чотири секунди, видих на чотири секунди, затримка на чотири секунди та повторення
- Назвіть п'ять речей, які ви можете побачити, чотири речі, до яких ви можете доторкнутися, три речі, які ви можете почути, дві речі, які ви можете понюхати, і одну річ, яку ви можете скуштувати
- Малюнок навколо вашої руки
- Виконання вправ йоги.



Сон:

дуже часто важко заснути та зберегти сон після травматичної події. Ось кілька ідей щодо покращення сну:

- Спробуйте виробити режим сну, наприклад, лягати і вставати в той самий час
- Якщо можливо, уникайте перегляд телебачення та гаджетів принаймні за годину до сну
- Спробуйте розслабитися перед сном, наприклад, прийняти ванну, почитати книгу
- Уникайте розмов про тривожні речі безпосередньо перед сном
- Уникайте вживання кофеїну перед сном
- Спробуйте послухати "білий" шум, коли лягаєте спати, якщо несподівані звуки вас турбують
- Виконайте розслаблюючу вправу, якщо прокинетесь, наприклад, дихання квадрат, описане в розділі «Техніки заземлення»
- Намагайтеся не хвилюватися, якщо ви не можете заснути. Спробуйте відволіктися від спроб заснути і натомість зайнятися чимось іншим на короткий час, наприклад, піти на прогулянку, приготувати гарячий напій або почитати книгу.

Будьте обережні:

Ймовірність потрапити в нещасний випадок або отримати травму після травматичної події збільшується. Не поспішайте й уникайте дій, які можуть бути небезпечними, якщо ви відчуваєте особливий стрес.

Зверніться по додаткову допомогу:

якщо переживаєте важкі часи, зверніться до людини, яка може вам допомогти отримати додаткову допомогу. Якщо ви молода людина, це можуть бути ваші батьки, людина, з якою ви живете, або дорослий у школі. Якщо ви дорослий, це може бути працівник соціальної служби або інший співробітник, який працює з вами.