

# Реакції на травматогенну подію

## Реакції психіки

Після травматичної події багато людей страждають, потрясіння і подія може продовжувати турбувати їх протягом кількох тижнів. Все це може призвести до сумніву цінностей, певності, а іноді навіть особисті стосунки.

### Все це абсолютно природно

У цих випадках нормальним є:

- відчуття перевантаженості, нездатність спати, гіперактивність, відчувати страх навіть у безпечному оточенні, бути нетерплячим і агресивним; діти чіпляються до близьких людей, стають плаксивими або агресивними;
- неодноразово приголомшується травматичною подією, намагаючись не думати про неї. Вдень з'являються так звані «флешбеки», а вночі – кошмари;
- намагаєтесь заціпеніти, щоб не переживати це знову шок від події (одночасно стає нечутливим до красивих речей та емоцій). Іноді їх уникають ситуації, які могли б запам'ятати та оживити катастрофу.

Це все нормальні реакції! Вони вказують на те, що потерпілий стоїть подолати травматичну подію і психіку, і мозок вони роблять все можливе, щоб вижити та інтегруватися до того, що сталося.

## Важливо знайти спокій

Важливо якомога швидше відновити свій звичний розпорядок дня:

- з роботою або корисними хобі протягом дня;
- гарний сон вночі;
- рух і фізична активність, які дуже корисні і полегшують сон; при стійкому безсонні можна короточасно ввести легке снодійне (не бензодіазепіни);
- розмова про це з іншими постраждалими людьми, особливо з ким перебував у безпосередній близькості під час події;
- спільна розробка послідовної історії події та шукаючи спільну нитку, питаючи, що було побачено, почуте, зроблено;
- дозволити реакціям та емоціям зустрітися, не даючи їм можливості переваги: домінувати в ситуації, навіть не обов'язково дозволяти всім емоціям знову виникнути, але навіть придушувати їх усіх;
- пошук допомоги та підтримки у своїй групі та солідарність на місцевому, національному та міжнародному рівні;
- для дітей має відновитися якомога нормальне життя (відвідування школи, ігри тощо), обговорювати також з ними про те, що сталося;
- відзначати звичайні для своєї культури ритуали прощання, якщо вам потрібно дотримуватися певного ритуалу для вашої родини. Зверніться за допомогою до місцевих діячів, таких як лікар сім'ї або вчителя.

Терпіння до себе та до інших – це найдорожче.

## Коли доцільно звертатися за допомогою?

- Якщо світ здається таким хаотичним, що він більше не може в ньому жити.
- Якщо реакції, описані вище, стають настільки інтенсивними, що життя стає майже нестерпним.
- Якщо через чотири тижні реакції настільки інтенсивні, як

перший день.

- Якщо до описаних вище реакцій додаються соматичні порушення (дискомфорт у животі, у диханні, головний біль тощо).
- Якщо суб'єкт раніше проходив психіатричне або психотерапевтичне лікування.
- Якщо суб'єкт вже страждав від невирішеної травми.
- Якщо сім'я потребує допомоги, навіть якщо вона не була причетна до катастрофи.
- Якщо ваші колеги також потребують допомоги.

Важливіше вчитися, комусь допомагаючи, жити разом з інцидентом і дозволивши ранам загоїтися з проходженням часу. Потрібне лише психотерапевтичне медичне втручання, рідко - багатогодинна допомога. Життя не повернеться таким же як раніше, але це триває і все ще зберігає позитивні моменти.