В случае получения психологической травмы при кризисных или чрезвычайных ситуациях, потери близких, насилия

- Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.
- У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрей уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
- В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.
- Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
- Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
- Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях. Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.
- Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.
- Родители, педагоги, специалисты постараются сделать всё, чтобы ты был в безопасности.
- Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также поможешь себе, выполняя простые упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Дыхание

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха.
- Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия.

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.
-

Когда следует обратиться к специалисту?

Если Ты длительное время испытываешь:

- постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъём и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти, самоубийстве;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение
- расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.
- Ты можешь позвонить в любое время в социально-педагогический центр «Телефон доверия». Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

Трагедия может изменить твое восприятие мира. Реакция на трагедию будет зависеть от того, на сколько близка она тебя коснулась, затронула ли она твоих близких; от того как ты обычно справляешься с трудными ситуациями; от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми, в другом городе, ты можешь испытывать чувства сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь права на такие переживания.



ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ВОПРОСЫ ИЛИ ТРУДНОСТИ – ЗВОНИ!

8-01563-61-5-25
8-01563-60-2-95

Буклет подготовила педагог социальный Ничипорович И.В.

Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией?

Для детей и подростков

