

Травматичні стреси сьогодення. Як допомогти?

Емоційною реакцією на останні події, що відбуваються в країні, у дітей та дорослих може бути травматичний стрес. Травматичний стрес – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду людини).

Як допомогти собі?

- Пам'ятайте, всі ваші почуття, емоції та переживання - нормальні.
- Говоріть з близькими про те, що трапилось, і про те, що ви відчуваєте. Це дуже важливо для успішного переживання травмуючої ситуації. При цьому не менш важливо уміти спокійно, але твердо зупинити неприємну розмову про те, що відбулося, якщо її починає інша людина.
- Не засуджуйте себе. Почуття провини - частий супутник посттравматичної реакції. «Я мав вчинити інакше» або «Я винен в тому, що трапилось саме так». Зазвичай це помилкові думки, якими людина захищається від безсилля.
- Піклуйтеся про себе. Зараз в тяжкій ситуації намагайтеся кожен день робити собі хоч щось приємне.
- Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Важливо створити навкруги себе спокійну обстановку.

Рекомендації батькам «Як допомогти своїй дитині» :

- Допомагайте прожити травму за допомогою тілесного контакту (обійми, притискування, погладжування, поцілунки).
- Розмовляйте з дитиною на дорослі складні теми. На теми смерті, страхів, втрат треба говорити, але на зрозумілій для дитини мові.
- Грайтеся з дитиною. Легше прожити травму в ігрових ситуаціях.
- Відчувайте поряд з дитиною. Часто батьки перестають відчувати, емоційно помирають, відсторонюються, відгороджуються від дітей. Роблять вигляд, що нічого не трапилось і все добре. Краще поплакати, покричати.
- Допомагайте в адаптації до нового міста чи селища, до нових умов життя (вивчати город, обживати квартиру, організовувати сімейні обіди, робити походи в цікаві місця, ввести певні традиції).
- Не перекладайте свою дорослу відповідальність на плечі дитини.
- Допомагайте собі. Якщо батьки будуть жертвувати всім, то вони не будуть здатні на елементарну турботу про дитину. Важливо, щоб у батьків не було депресії. Потрібно потурбуватися про себе, щоб допомогти дитині.

Вимушені переселенці змушені від'їжджати в ті області, яких не торкнулася війна. Частіше люди прибувають до своїх рідних. Тому першу психологічну допомогу їм надають рідні та близькі, до яких вони приїхали.

Як допомогти близькій людині?

- Пам'ятайте (і нагадуйте) про те, що будь-які почуття, емоції, переживання нормальні.
- Будьте готові говорити з потерпілим, задавайте запитання про почуття і про те, як він справляється з подіями. Якщо він хоче говорити про те, що відбулося, слухайте!
- Ні в якому разі не задавайте ніяких запитань про обставини та подробиці ситуації. Будьте готові говорити, якщо у потерпілого є така потреба, і взагалі не говорити, якщо її немає. Часто достатньо бути поряд (і говорити, що ви поряд і готові підтримати).
- Не стверджуйте, що ви його розумієте, це не так, ви не були на його місці, навіть якщо були присутні і переживали такі ж події. Не намагайтеся аналізувати причини, пошуки відповідей на «чому це трапилось?» тільки підсилять почуття провини. Не говоріть, що «все пройде» або «все буде добре», цього ніхто не знає, і таке ствердження буде звучати формально.
- У випадку необхідності підтримайте бажання отримати професійну допомогу.