



**Справляемся
с психологическим
кризисом**

**Сила
доброты**

Как справиться с кризисом

Ваши переживания — очень личная реакция, но этот буклет поможет вам понять, как другие люди реагируют на подобные обстоятельства.

Нормальные чувства и эмоции, которые вы можете испытывать

Страх

- причинения вреда себе и близким;
- остаться в одиночестве или покинуть близких;
- «сорваться» или «потерять контроль»;
- повторения подобного события.

Беспомощность

- так как кризисные ситуации обнажают слабости и сильные стороны человека.

Печаль

- из-за смерти, травм и потерь любого характера.

Тоска

- по ушедшему.

Вина

- из-за того, что вы находитесь в выгодном положении по сравнению с другими (например, выжили, не пострадали или сохранили имущество);
- сожаления о несделанном.

Стыд

- за проявление беспомощности, эмоциональности и потребности в поддержке от других людей;
- за то, что не отреагировали на ситуацию так, как хотели бы.

Злость

- на произошедшее и на человека, который стал причиной события или позволил ему произойти;
- на несправедливость и бессмысленность всей ситуации;
- на позор и унижение;
- из-за отсутствия должного понимания со стороны других людей и их предполагаемой неспособности на такое понимание;
- «почему я?»

Воспоминания

- о потере или любви к другим людям в вашей жизни, которые пострадали или умерли в другое время.

Разочарование

- из-за всех планов, которые теперь никогда не осуществляются.

Надежда

- на будущее и лучшие времена.

Некоторые или все эти чувства — это вполне естественная реакция, хотя их интенсивность напрямую зависит от обстоятельств, в которых оказался человек. Может быть полезно рассказать об этих чувствах людям, которым вы доверяете. От этого вы не потеряете контроль и, вероятно, со временем сможете более эффективно справляться с ситуацией. Не забывайте, что слезы могут принести облегчение.

Физические и психические ощущения

Среди распространенных ощущений отмечают усталость, бессонницу, кошмары, замешательство (включая потерю памяти и концентрации внимания), головокружение, сильное сердцебиение, дрожь, затрудненное дыхание, чувство сдавленности в горле и груди, тошноту, диарею, нарушение полового влечения и мышечное напряжение, которое может вызвать боли (например, головную боль, боль в шее и спине, боль в животе, нарушения менструального цикла).

Эмоциональное оцепенение

Ваш разум может только растянуть наступление ощущения горя. Сначала вы можете чувствовать оцепенение. Событие может показаться нереальным, похожим на сон или выдумку.

Другие люди часто по ошибке считают, что вы «сильная» или «равнодушная» личность.

Активность

Некоторое облегчение может принести помощь другим.

Реальность

Чтобы осознать реальность, возможно, стоит посетить похороны, оценить потери или вернуться на место происшествия. На этом этапе может возникнуть потребность снова и снова думать о произошедшем, говорить об этом и видеть во снах. Дети могут реагировать, разыгрывая событие и изображая его на рисунках.

Поддержка

Облегчить состояние может физическая и эмоциональная поддержка других людей. Также могут помочь беседы с другими людьми, которые пережили нечто подобное.

Уединение

Чтобы справиться с чувствами, вам может понадобиться побыть наедине с собой или просто с семьей и близкими друзьями.

Что стоит и чего не стоит делать?

Выделяйте время на сон, отдых, размышления и общение с близкими людьми.

Постарайтесь не нарушать привычную жизнь.

Позволяйте детям говорить о своих эмоциях и выражать их в играх и рисунках.

Дайте детям возможность продолжить посещать школу и заниматься своими делами.

Соблюдайте осторожность за рулем.

Соблюдайте осторожность дома.

Выражайте свои эмоции и позвольте детям разделить с вами горе.

Используйте любую возможность, чтобы проанализировать ваши переживания.

Присоединитесь к группе равнодушных людей.

НЕ скрывайте свои чувства.

НЕ избегайте разговоров о произошедшем.

НЕ ждите, что воспоминания исчезнут: чувства останутся с вами надолго.

НЕ осуждайте себя за свои реакции.

Взаимодействие с семьей и обществом

У вас могут появиться новые друзья и близкие люди. С другой стороны, в существующих отношениях могут появиться напряжения и конфликты. Вам может показаться, что семья и друзья дают недостаточно поддержки или дают не ту поддержку, которая вам нужна. Также вы можете чувствовать, что вы не в состоянии отдавать им столько же, сколько они дают вам. После сильного стресса несчастные случаи происходят чаще. Из-за чрезмерного напряжения также может увеличиться употребление алкоголя и наркотиков.

Когда следует обращаться за помощью?

- Если вы чувствуете, что ваши эмоции не успокаиваются, и вы все еще испытываете напряжение, замешательство, пустоту или истощение
- Если даже спустя месяц вы продолжаете чувствовать эмоциональное оцепенение или вам нужно занимать себя делами, чтобы не думать об этом
- Если у вас продолжают кошмары и проблемы со сном
- Если вы хотите поделиться своими чувствами, но у вас нет человека, с которым можно это сделать
- Если вам кажется, что ваши отношения сильно ухудшились, или появились проблемы в сексуальной жизни
- Если с вами происходят несчастные случаи
- Если после события вы продолжаете чрезмерно курить, злоупотреблять алкоголем или наркотиками
- Если снизилась ваша продуктивность на работе

Помните, что в целом вы остаетесь тем же человеком, что и до кризиса.

Помните, что можно обратиться за помощью, если вы страдаете слишком сильно или слишком долго.

Куда обратиться за помощью

Врач общей практики

Социальные службы местного совета

**Местный офис Британского общества
Красного Креста**
redcross.org.uk

**Служба помощи утратившим близких CRUSE
(CRUSE Bereavement Care)**
0808 808 1677
cruse.org.uk

The Salvation Army
0207 367 4500
salvationarmy.org.uk

Samaritans
116 123
samaritans.org.uk

**Этот буклет призван помочь людям,
пострадавшим от стихийного бедствия
или психологического кризиса.**

British Red Cross

UK office

44 Moorfields

London

EC2Y 9AL

Тел. 0344 871 11 11

(+44 2071 3879 00 для звонков из-за рубежа)

Факс 020 7562 2000

Текстофон 020 7562 2050

redcross.org.uk

Британское общество Красного Креста, учрежденное Королевской хартией 1908 г., является благотворительной организацией, зарегистрированной в Англии и Уэльсе (220949), Шотландии (SC037738) и на острове Мэн (0752).

Фото на титульной странице © iStock. BRC18-397.