

Справляемся с последствиями травмирующего события



Для взрослых

Содержание

- 2** Введение
- 3** Распространенные психологические реакции
- 4** Распространенные физические реакции
Меры, которые помогут справиться с травмой
- 6** Что нужно делать?
- 7** Чего не стоит делать?
- 9** Когда следует обращаться за помощью к специалисту?
Где найти специалиста, который может оказать помощь?
- 10** Дополнительная информация
- 12** Другие источники поддержки



Введение

Этот буклет может оказаться полезным, если недавно вы стали участником травмирующего события или его жертвой. В нем представлена информация о том, какие чувства и ощущения вы можете испытывать в ближайшее время, и эта информация призвана помочь вам понять и лучше контролировать свои переживания.

Перенесенное травмирующее событие, например автомобильная авария, пандемия, стихийное бедствие или акт насилия (включая нападение, жестокое обращение или террористический акт), может вызвать сильные и тревожные чувства, которые по-разному воздействуют на человека. Понятия правильной или «нормальной» реакции на травмирующее событие не существует. Реакция и переживания у каждого человека будут сугубо индивидуальными, как, собственно, и процесс психологической адаптации.

Распространенные психологические реакции на травмирующее событие



- **Чувство страха**, нервозность или приступы паники, особенно при напоминании о событии.
 - **Нарушения сна:** проблемы с засыпанием, беспокойный сон, реалистичные сновидения, ночная потливость или кошмары.
 - **Чрезмерная возбужденность:** человек становится «дерганным» или легко пугается внезапных движений или шума, например хлопающих дверей, заводящихся автомобилей, звонков телефона или звонков в дверь.
 - **Чрезмерная бдительность:** постоянный контроль окружающей среды на предмет признаков опасности или видение угрозы в вещах, которые раньше не казались опасными. Это может проявляться в чрезмерной опеке в отношении детей или близких.
 - **Навязчивые мысли/образы/воспоминания** о событии, которые могут появляться «ни с того ни с сего» без каких-либо триггеров или напоминаний. Другие мысли, образы или чувства могут быть вызваны сообщениями в средствах массовой информации, которые перекликаются с вашими переживаниями.
 - **Чувство вины:** сожаление о том, что вы поступили или отреагировали не так, как хотели бы; чувство, что вы, возможно, подвели себя или других.
 - **Раздражительность и злость** на событие или его несправедливость. Раздражительность часто может быть направлена на членов семьи, близких друзей или коллег.
 - **Эмоциональное оцепенение или чувство отчужденности** от других или неспособность испытывать такие эмоции, как любовь или счастье. Уход в себя, избегание социальных контактов и общения с семьей.
 - **Печаль:** чувство подавленности и плаксивость.
 - **Психическое избегание:** избегание мыслей, связанных с событием. Люди часто пытаются избавиться от тревожных мыслей, что редко дает положительный результат. Со временем это может вызвать другие проблемы.
 - **Поведенческое избегание:** избегание мыслей, чувств, действий, напоминающих о травме. Поначалу они часто малозаметны, например, избегание шумных или многолюдных мест, смена маршрута, которым человек добирается на работу, и так далее.
- Некоторые или все эти чувства — это вполне естественная реакция, хотя их интенсивность напрямую зависит от обстоятельств, в которых оказался человек.**

Распространенные физические реакции



У некоторых людей на фоне описанных выше психологических реакций (или без них) также могут возникать определенные телесные ощущения. Многие из них являются признаками тревоги, напряжения или стресса.

Примеры:

- **Напряжение, ломота и боль в мышцах (особенно в голове, шее и спине)**
- **Упадок сил, усталость и бессонница**
- **Потеря памяти**
- **Нарушения аппетита**
- **Снижение концентрации внимания, забывчивость**
- **Головокружение**
- **Боль в животе**
- **Нарушения менструального цикла**
- **Легкая и сильная дрожь**
- **Снижение или нарушение полового влечения**
- **Сильное сердцебиение, затрудненное дыхание**
- **Тошнота, рвота и диарея**

Меры, которые помогут справиться с травмой



Существует общепринятое мнение в отношении того, что вещи, которые дают вам ощущение безопасности и связи с миром, и действия, направленные на удовлетворение ваших насущных физических и социальных потребностей, могут помочь вам справиться с психологическими последствиями травмирующего события.



Что
нужно
делать?

Старайтесь (по возможности) продолжать жить обычной жизнью и придерживаться привычного распорядка. Это может помочь создать ощущение порядка и контроля над ситуацией.

Заботьтесь о себе.

Делайте вещи, которые помогают вам расслабиться, например прогуляйтесь в парке, послушайте музыку, примите ванну с пеной, пообщайтесь с людьми, которые вас поддерживают, и избегайте общества тех, кто не дает вам ощущения поддержки.

Обязательно высыпайтесь, выделяя для этого необходимое вам время. Отдыхайте и расслабляйтесь, а также регулярно и правильно питайтесь.

Соблюдайте осторожность дома, во время поездок за рулем автомобиля или на велосипеде, так как после травмирующего или стрессового события несчастные случаи происходят чаще.

Постарайтесь уменьшить требования к вам извне и некоторое время постарайтесь не брать на себя дополнительных обязанностей.

Поговорите с людьми, которым вы доверяете, людьми, перенесшими подобный опыт, или теми, кто понимает, через что вы прошли.

Дайте себе время.

На то, чтобы принять произошедшее и научиться с этим жить, могут уйти недели или месяцы. Возможно, вам нужно будет оплакать погибших или погоревать о потерянном имуществе. У вас может появиться желание остаться наедине с собой или только с самыми близкими вам людьми.

Дайте себе время подумать и поговорить о травме. Во время разговора не запрещайте себе плакать. Это нормальная и обычно полезная реакция. Принимайте вещи в удобном вам темпе и не заставляйте себя делать это, если в данный момент чувства слишком сильны.

Узнайте, что случилось, чтобы составить полную картину события. Лучше лицом к лицу столкнуться с реальностью произошедшего, чем думать о том, что могло бы произойти.

Присоединитесь к группе неравнодушных людей или людей, которые прошли через подобные переживания. Так вы сможете провести время с другими людьми с аналогичным опытом.

Делайте «обычные» вещи с другими людьми. Иногда у вас будет появляться желание побыть с другими людьми, но не говорить о произошедшем. Это также может быть частью процесса исцеления.



Важно не отказываться от поддержки, пытаться казаться сильным или пытаться справиться со всем без помощи других.

НЕ требуйте от себя слишком многого. Дайте себе время погоревать, осознать произошедшее и исцелиться.

НЕ избегайте людей, которым вы доверяете.

НЕ скрывайте свои чувства и не избегайте разговоров о событии.

Чего не стоит делать?

НЕ осуждайте себя за свои реакции, например за плаксивость или раздражительность. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

НЕ вносите в жизнь большие изменения. Постарайтесь отложить любые важные решения. Травмирующее событие может отрицательно повлиять на вашу способность здраво рассуждать и на память, и вы можете принять решение, о котором позже пожалеете. Прислушивайтесь к советам окружающих людей, которым вы доверяете.

НЕ употребляйте алкоголь, запрещенные наркотические вещества или рекреационные препараты. Алкоголь или наркотики могут на время заглушить болезненные воспоминания, но они помешают вам смириться с произошедшим. Они также могут стать причиной депрессии и других проблем со здоровьем.

Когда следует обращаться за помощью к специалисту?



Примерно через месяц многие люди замечают, что интенсивность чувств, которые они испытывают после травмирующего события, постепенно снижается. Тем не менее, если ваши чувства слишком сильны для вас или длятся слишком долго (более 6-8 недель с момента события), вам может потребоваться помощь специалиста. Некоторые другие случаи, когда стоит обратиться за профессиональной помощью.

- **Вы испытываете всепоглощающие эмоции**, с которыми не можете справиться, или у вас отмечаются изменения настроения без видимой на то причины.
- **Вы испытываете проблемы с дыханием** или чувство сдавливания в горле и груди.

- **Вы чувствуете эмоциональное оцепенение.**
- **Ваши отношения**, по всей видимости, ухудшились после этого события.
- **Вас беспокоит** употребление вами алкоголя или наркотиков после события.
- После события **ваша продуктивность на работе** снизилась.
- **Близкий вам человек** говорит вам, что он обеспокоен вашим поведением.
- **Вам не с кем поделиться своими эмоциями**, и вы чувствуете необходимость в этом.

В первую очередь следует обратиться к врачу общей практики, который расскажет вам о доступных вариантах и направит вас в соответствующую организацию или к специалисту. Далее указано несколько примеров.

- **Психолог в клинике общей практики** (при наличии)
- **Самостоятельное обращение в местные службы поддержки психического здоровья, например работающие по программе Национальной службы охраны здоровья, которая направлена на повышение уровня психотерапии среди населения (IAPT)**
- **Местные специализированные службы по работе с лицами, перенесшими травму или утрату близкого**, к которым вас может направить ваш врач общей практики

Где найти специалиста, который может оказать помощь?



Дополнительная информация о вариантах психологической поддержки после перенесенной травмы для взрослых

Хотя беседы с близким человеком могут оказать благотворный эффект, другими источниками поддержки могут стать врач общей практики, представитель духовенства, специалист по гигиене труда или другие службы, предоставляющие профессиональные консультации и поддержку в области психического здоровья. Другие примеры перечислены ниже.

Age UK
ageuk.org.uk
Номер телефона: 0800 678 1602

Age UK — крупнейшая в стране благотворительная организация, целью которой является оказание помощи пожилым людям, которые больше всего в ней нуждаются. Age UK также предоставляет дружеское общение, консультации и поддержку.

Горячая линия Британского общества Красного Креста
redcross.org.uk
Номер телефона: 0808 196 3651

Горячая линия была создана для оказания помощи нуждающимся сообществам и людям. Она предоставляет возможность людям без круга поддержки найти человека, с которым можно поговорить, и может помочь

получить доступ к вещам, в которых они нуждаются, таким как продукты питания, лекарства и эмоциональная поддержка. Линия работает с 10:00 до 18:00 без выходных. Обращения являются бесплатными и конфиденциальными.

CRUSE Bereavement
cruse.org.uk
Номер телефона: 0808 808 1677

CRUSE предлагает поддержку, консультации и информацию детям, молодежи и взрослым, столкнувшимся со смертью.

Консультации по вопросам задолженностей и финансов (Debt and Finance)
Консультационное бюро для граждан (Citizens Advice Bureau)
citizensadvice.org.uk

Citizen Advice — это сеть из 316 независимых благотворительных организаций по всей территории Великобритании, которые бесплатно предоставляют конфиденциальную информацию и советы для решения финансовых, юридических, потребительских и других проблем.

Фонд для консультаций касательно задолженностей (Debt Advice Foundation)
debtadvicefoundation.org

Debt Advice Foundation — это лицензированная национальная благотворительная организация по консультированию и просвещению в области задолженностей, предоставляющая бесплатную конфиденциальную поддержку и консультации людям, которые беспокоятся о займах, кредитах и долгах.

Национальная служба консультаций по вопросам задолженности (National Debtline)
nationaldebtline.org
Номер телефона: 0808 808 4000

National Debtline — это благотворительная организация, которая бесплатно

предоставляет независимые консультации по телефону и в режиме онлайн.

Врач общей практики

Если вам кажется, что ваши реакции не проходят и влияют на вашу повседневную жизнь и ваши отношения с другими людьми, врач общей практики сможет оценить ваше состояние и дать направление в организации, которые могут вам помочь.

MIND

mind.org.uk

MIND — это благотворительная организация, предоставляющая информацию и поддержку людям, столкнувшимся с проблемами с психического здоровья.

NHS

Национальная служба здравоохранения (NHS) составила полезный список телефонов доверия для получения поддержки и консультаций специалистов по вопросам психического здоровья, насилия, зависимостей, отношений или преступлений.

nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines

Национальная служба здравоохранения также создала интерактивную анкету из 5 вопросов, на которые нужно ответить, чтобы получить лучшие советы и рекомендации. Теперь в этой анкете есть вопросы, касающиеся пандемии коронавируса (COVID-19).

nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/

NHS England

england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support

NHS Англии предоставит информацию о том, какие чувства и ощущения вы можете испытывать в ближайшее время после травмирующего события.

Эта информация призвана помочь вам понять и лучше контролировать свои переживания.

**Королевская коллегия психиатров
(Royal College of Psychiatrists)
rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event**

Специалисты Королевской коллегии психиатров расскажут о том, какие чувства люди испытывают после травмы и чего ожидать со временем, а также о некоторых способах справиться с травмой и смириться с ней.

Samaritans

samaritans.org

Номер телефона: 116 123

С чем бы вы ни столкнулись, в этой организации есть человек, который выслушает вас и пройдет через все вместе с вами. Организация работает круглосуточно без выходных.

**The Peace Foundation:
сеть помощи выжившим
(Survivors Assistance Network)
peace-foundation.org.uk/support/survivors-assistance-network**
Номер телефона: 01925 581231

Сеть Survivors Assistance Network под управлением фонда Peace Foundation предоставляет бесплатную практическую и эмоциональную поддержку людям и семьям, ставшим жертвами террористического акта.

**Служба помощи потерпевшим
(Victim Support)
victimsupport.org.uk**
Номер телефона: 08081 689111

Независимая благотворительная организация для людей, ставших жертвами преступлений и травмирующих событий в Англии и Уэльсе. Занимается оказанием эмоциональной и практической поддержки таким людям, чтобы они могли справиться с последствиями преступления и исцелиться.

Другие источники поддержки

(например, местные и национальные телефоны доверия для оказания поддержки после конкретного травмирующего события):

Автор: Британское общество Красного Креста, группа поддержки психосоциального и психического здоровья

Дата создания: 11 августа 2020 г.

Отказ от ответственности

Изложенная в этом буклете информация отражает наиболее достоверные данные, имеющиеся на момент его составления.