

## Дальнейшая помощь

Рекомендуется обратиться за помощью при наличии следующих симптомов:

- Вы страдаете от постоянных кошмаров и нарушений сна
- Вас преследуют навязчивые воспоминания
- Вы избегаете мест и ситуаций, напоминающих Вам о неприятном событии
- Ваша работоспособность понижается
- Пережитое оказывает отрицательное влияние на Ваши отношения с близким Вам человеком
- Не смотря на имеющуюся потребность, Вы ни с кем не можете говорить о волнующей Вас теме
- Реакция на события длится более 4 недель

Профессиональная помощь поможет Вам избежать заболеваний, вызванных пережитым. Такую помощь Вы можете получить:

- у Вашего семейного врача
- у имеющих разрешение на частную практику психиатров и психологов, в социально-психиатрических консультациях или психиатрической клинике
- в консультациях по оказанию помощи жертвам насилия в Вашем регионе
- в духовных консультациях Вашего региона

В течение 48 часов после неприятных и угнетающих событий не рекомендуется прием успокоительных средств и снотворного!

## Если у Вас есть вопросы

Обратитесь в организацию, которая прислала Вам этот информационный листок.

Дополнительную информацию Вы можете получить на вебсайте

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

# Рекомендации по поведению после неприятных и угнетающих событий

## Информация для переживших неприятные и угнетающие события людей и их родственников

Издано Федеральным ведомством по защите населения (BABS) и Швейцарской федерацией психологов (FSP)

при поддержке Национальной сети по оказанию неотложной психологической помощи (NNPN)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Вы или близкий Вам человек пережили очень неприятное и угнетающее событие. Мы хотим поделиться с Вами информацией, которая может помочь в такой ситуации. können.

## Часто встречающиеся реакции

Исключительно неприятные события вызывают у многих людей сильные реакции и чувства, длящиеся от дней до недель. Такие реакции могут также испытывать свидетели событий и те, кто оказывал помощь.

Нижеприведенные, а также схожие с ними реакции после исключительно неприятных событий являются нормальными и обычно ослабевают через нескольких дней:

- напряжённость, дрожь, головные боли, усталость, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, потение, тошнота, ощущение «комка» в горле
- трудности с концентрацией внимания, пустота в голове, навязчивые воспоминания, повышенная бдительность, круговорот мыслей, кошмары
- страх, беспомощность, печаль, излияние чувств, чувство вины, стыдливость, гнев и раздражение, разочарование
- отсутствие интереса к тому, что ранее было важным, избегание контактов, повышенная раздражительность, потеря аппетита, ненасытный голод, беспокойство, увеличение потребления алкоголя и других наркотических веществ, социальная оторванность

## Что могут сделать пережившие неприятные события сами для себя?

Поддержка со стороны людей, которым можно доверять, времяпровождение и беседы с ними могут принести облегчение.

- Поговорите о Ваших переживаниях с людьми, которым Вы доверяете.
- Найдите время для покоя и отдыха.
- Питайтесь по возможности здоровой пищей и избегайте алкоголь и другие наркотические вещества.
- Когда угнетающие картины или Ваше внутреннее напряжение становятся мучительными, займитесь вещами, которые до происшедших событий доставляли Вам удовольствие.
- Выход из состояния скорби и печали требует времени. Не создавайте дополнительного стресса, пытайтесь вернуться в нормальное состояние как можно быстрее.
- Примите помощь, предложенную людьми из Вашего окружения.
- Попытайтесь как можно быстрее вернуться к привычным Вам будням. Определите распорядок Вашего дня и живите размеренно.

- Снова займитесь привычной Вам повседневной деятельностью и хобби даже если Ваш интерес к ним не так велик, как до происшедших событий. Не рассчитывайте на то, что время сотрёт из памяти Ваши воспоминания. Испытываемые Вами чувства так просто не исчезнут и они будут занимать Ваши мысли на протяжении длительного времени.

## А как мои дети?

Следующие чувства и реакции у детей являются нормальными:

- необычайное спокойствие
- повторяющееся проигрывание пережитого
- раздражительность и желание быть в одиночестве
- боязливость, сильная реакция в момент расставания, страх темноты

## Что могут сделать родственники и друзья?

Сочувствие родственников и друзей во многом может помочь человеку справиться с пережитым. Часто помогает просто понимание того, что человек не одинок.

- Проводите время вместе с переживающим человеком и предложите ему помощь и внимание даже если Вас об этом не просили.
- Выслушайте переживающего человека. Повторение рассказа о пережитом иногда помогает.
- В первые дни помогите составить такой распорядок дня, чтобы для размышлений о пережитом оставалось как можно меньше времени.
- Предоставьте переживающему человеку возможность уединения и занятия личной жизнью.
- После некоторых событий необходимо организовать и завершить определенные дела. Практическая поддержка в этом вопросе может оказаться очень полезной. Однако принципиально важно, чтобы, оказывая поддержку человеку, помочь ему как можно быстрее вернуться к обычному для него распорядку дня и самостоятельности.
- Дайте Вашим детям возможность высказаться об их чувствах, а также выразить их в играх и рисунках. Как можно быстрее пошлите детей в школу и обеспечьте возможность возврата к их обычной деятельности.

Не принимайте в свой адрес гнев и агрессивность переживающих людей.