

Как я могу помочь себе или другим преодолеть эти трудности?

Рекомендуемые действия

- Сделайте перерыв в работе, чтобы выспаться (получить нормальное количество сна), отдохните и расслабьтесь, питайтесь регулярно и употребляйте полезные продукты.
- Расскажите людям, что вам нужно. Поговорите с людьми, которым доверяете. Не следует рассказывать все и всем, но и молчание часто может причинить вред.
- Будьте осмотрительны дома, во время вождения или в транспорте: после травматического или стрессового события вероятность несчастного случая возрастает.
- Постарайтесь снизить требования к вам других людей и не принимайте на себя дополнительные обязанности.
- Найдите время, чтобы отправиться в место, в котором вы чувствуете себя в безопасности, и спокойно заново пересмотрите случившееся. Не заставляйте себя делать это, если в этот момент эмоции слишком сильны.

Нерекомендуемые действия

- Не скрывайте свои чувства. Подумайте, возможно, было бы полезно поговорить о них с кем-то, кому вы доверяете. Воспоминания не могут исчезнуть сразу.
- Не стесняйтесь своих или чужих чувств и мыслей. Это нормальная реакция на очень стрессовое событие.
- Не избегайте встреч с людьми, которым вы доверяете.

Дополнительная информация о посттравматических реакциях

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Если вы нуждаетесь в эмоциональной или психиатрической поддержке, позвоните на служебный номер Национальной службы здравоохранения Великобритании. Здесь вам круглосуточно и без выходных предоставят доступ к службам поддержки психического здоровья, а также информацию и советы.

Номер для звонков: **0800 0234 650**, электронная почта: **cnw-tr.spa@nhs.net**, номер диспетчерской службы для глухонемых и слабослышащих: **18001 0800 0234 650**. Если вы желаете поговорить не на английском языке, во время вашего звонка может быть предоставлена услуга перевода телефонных переговоров.

Куда обратиться за дополнительной помощью?

Обратитесь к **врачу общей практики** или в службу **NHS 111**, если у вас возникли симптомы тревоги, депрессии или посттравматического расстройства, посетите **сайт Национальной службы здравоохранения Великобритании** www.NHS.uk или позвоните в службу **Samaritans** по номеру **08457 90 90 90**



Преодоление стресса после серьезного происшествия

Возможно, эта брошюра пригодится вам, если вы стали участником или жертвой травмирующего события.

В ней приводится информация о том, как вы можете чувствовать себя в ближайшие дни и месяцы и как можно помочь себе понять пережитое и контролировать чувства, связанные с ним.

Вам стоит обратиться за помощью, если в течение нескольких недель вы испытываете какие-либо из описанных далее реакций, и вам не становится лучше.

- Вы хотите поговорить о произошедшем, но кажется, что вам не с кем поделиться своими чувствами.
- Вы замечаете, что вас стало легко встревожить и взволновать.
- В вашем сознании возникают яркие образы увиденного, вызывающие сильные эмоциональные реакции.
- У вас нарушился сон, возникают тревожные мысли, которые мешают вам спать, или вам снятся сны и кошмары.
- Вас переполняют эмоции, с которыми, как вам кажется, вы не способны справиться, или ваше настроение меняется без очевидных причин.
- Вы испытываете такие симптомы: усталость, потеря памяти, «трепетание» сердца (быстрое сердцебиение), головокружение, дрожь, боль в мышцах, тошнота (недомогание) и диарея, потеря концентрации, затрудненное дыхание или чувство сдавленности в горле и груди.
- Вы ощущаете эмоциональную подавленность.
- После происшествия отношения с людьми стали ухудшаться.
- Вы обеспокоены объемами употребляемого вами алкоголя или лекарств (наркотиков) после происшествия.
- После происшествия ваши результаты на работе стали ухудшаться.
- Близкий человек высказывает беспокойство вашим состоянием.



Кроме того, если ребенок стал свидетелем или жертвой травмирующего события, стрессовое состояние для него — нормальное явление. Он может быть очень расстроен и (или) напуган. Обычно это состояние не должно длиться дольше четырех недель.

Если симптомы сильного расстройства сохраняются дольше четырех недель, это может указывать на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). В таком случае важно обратиться за помощью для своего ребенка.

Далее описаны типичные реакции на травмирующее событие.

- Ночные кошмары.
- Неожиданное возникновение в сознании воспоминаний или образов события.
- Ощущение того, как будто бы это снова происходит на самом деле.
- Неоднократное воспроизведение события во время игр и рисования.
- Нежелание думать или говорить о событии.
- Попытки избежать всего, что может напомнить о событии.
- Повышенная раздражительность и склонность легко расстраиваться.
- Неспособность сконцентрироваться.
- Неспособность уснуть.
- Повышенная нервозность и постоянное ожидание опасности.
- Проявление назойливости по отношению к родителям или опекунам.
- Жалобы на здоровье, например, на боли в желудке или головные боли.
- Временная потеря способностей (например, обращаться с приборами или пользоваться туалетом).
- Проблемы в школе.

Как помочь ребенку

- Постарайтесь вести себя настолько обычно, насколько это возможно: выполняйте рутинные действия и занимайтесь обычной деятельностью, чтобы помочь ребенку быстрее ощутить себя в безопасности.

- Будьте готовы поговорить с ребенком, когда он будет готов. Если это сложно устроить, попросите помочь доверенного взрослого, например, члена семьи или учителя.
- Попытайтесь помочь ребенку понять, что произошло, с помощью правдивого объяснения, соответствующего его возрасту. Это может помочь уменьшить чувство растерянности, злости, грусти и страха. Кроме того, таким образом можно избавиться от недоразумений, из-за которых ребенок, например, может чувствовать себя виноватым. Объяснив ситуацию, можно убедить ребенка в том, что, несмотря на то, что плохие события могут случаться, ему не стоит постоянно бояться.
- В случае смерти, особенно болезненно переживаемой, может быть трудно осознать реальность того, что произошло. Важно сохранять терпеливость, простоту и честность в ответ на вопросы о смерти. Например, некоторые дети будто бы принимают факт смерти, но затем могут еще не раз спросить, когда этот человек вернется. Отвечать на эти вопросы следует терпеливо и четко, например, лучше сказать «Иван умер», чем «Иван отправился в путешествие».

На что следует обратить внимание

В поведении детей, переживающих ПТСР, может выражаться отличное от прежнего суждение о себе или о других людях. Это могут быть описанные далее особенности поведения.

- Обвинение себя или демонстрация заниженной самооценки.
- Выражение мнения о том, что они плохие или что с ними случаются плохие события.
- Проявление меньшей степени доверия к другим людям и недостаток ощущения безопасности.
- Переполнение такими чувствами, как стыд, грусть и страх.
- Попытка избежать ситуаций, которые, согласно их страхам, могут вызвать более интенсивную эмоциональную реакцию, то есть могут заставить почувствовать больший страх, угрозу, стыд или напомнить о событии.

Что делать

Если у вас есть опасения относительно своего ребенка, важно обратиться за помощью к врачу общей практики. Существуют очень эффективные методы лечения, включая когнитивно-поведенческую психотерапию (КПТ), для детей и молодежи, испытывающих на себе последствия травмирующих событий.