



## В ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Каждый переживает такие события по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Однако сама трагическая ситуация включает в себя элементы полной неожиданности, что не может не вызвать чувства беспомощности и беспокойства. Ваши переживания – очень личные, но этот буклет поможет вам узнать, как люди могут вести себя в подобных ситуациях, реагировать на них, и как вы можете помочь себе и другим.

Обычно при подобных кризисных событиях возникают следующие **ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ**:

**УНИКАЛЬНОСТЬ** переживания, так как существует мало ситуаций в жизни, в которых человек испытывает то же самое. Человек может ощущать себя «пешкой» в игре, которая находится вне его контроля.

**СТРАХ** может возникнуть за себя и за тех, кого мы любим и кто нам дорог: страх смерти, страх одиночества, страх потери контроля над собой и ситуацией.

**БЕСПОМОЩНОСТЬ** может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее.

**ВИНА** – за то, что вам лучше, чем другим, что вы живы, целы, не травмированы.

**СТЫД** за собственную беспомощность, либо за то, что вы не реагировали так, как хотелось бы, и не делали того, что нужно.

**ГНЕВ** возникает как реакция на то, что случилось или на тех, кто, как вам кажется, был причиной произошедшего.

У вас могут быть **физические ощущения**, связанные с описанными чувствами:

- утомление,
- неопределенное беспокойство,
- ухудшение памяти и концентрации внимания,
- сердцебиение и дрожь,
- трудности с дыханием,
- мускульное напряжение, которое может привести к головным болям, болям в спине, изменениям в интимной сфере,
- бессонница,
- неясность мыслей,
- головокружение,
- припадки удушья,
- тошнота,
- комок в горле и в грудной клетке.

Эти физические ощущения могут возникнуть из-за трагического события даже много месяцев спустя.

Вам необходимо знать, какие **состояния** могут у вас возникнуть после пережитого, а именно:

**ОЦЕПЕНЕНИЕ** – состояние, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным, как сон.

**СВЕРХАКТИВНОСТЬ** – реакция на событие, стремление постоянно быть активным. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако помните, что сверхактивность вредна для вас самих.

**УЕДИНЕНИЕ** – желание пережить в одиночестве случившееся.

**Запомните, что вы можете выйти из трагической ситуации более сильным, мудрым и зрелым**

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

**НЕ** скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** отказывайтесь от физической и эмоциональной поддержки других. Она облегчит ваше состояние. Обсуждайте это событие с тем, кто имеет подобный опыт.

**НЕ** избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

**НЕ** забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

**НЕ** отрицайте реальность, ее необходимо принять, поскольку изменить произошедшее невозможно.

**Постарайтесь** выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

**Проявляйте** ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

**Постарайтесь** сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Позволяйте** вашим детям говорить вам и другим о своих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

**Сохраняйте** у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

## ВАМ НУЖНА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ:

1. Если вы чувствуете себя неспособным справиться с сильными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение длительного времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность;

2. Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие похожие чувства, если вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о событиях;

3. Если продолжаютя ночные кошмары и бессонница;

4. Если вам не с кем обсудить свои чувства;

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы;

6. Если вы оказываетесь подвержены несчастным случаям;

7. Если вы продолжаете чувствовать и вести себя так, как сразу после события;

8. Если страдает ваша работа и вы хуже справляетесь со своими обязанностями;

9. Если вы страдаете от постоянного переутомления.

**ЗАПОМНИТЕ**, что вы остаетесь тем же самым человеком, кем были перед трагедией.

**ЗАПОМНИТЕ**, что есть «свет в конце туннеля».

**ЗАПОМНИТЕ**, что психологи готовы оказать вам необходимую помощь.

**Позвоните нам по телефону (8 017) 369-88-95**

**с 10.00 до 18.00**

(Кафедра социальной и семейной психологии  
Института психологии БГПУ)

**Институт психологии БГПУ:**

<https://ipsy.bspu.by/>



**Центр кризисной психологии Института психологии БГПУ:**

[krizpsy@gmail.com](mailto:krizpsy@gmail.com)

Сайт: <https://bccp.bspu.by/index.php?mid=101>

