

(Version für Erwachsene)

Як справлятися з наслідками воєнного досвіду та Втечі вій війни?

Зараз ви, мабуть, перебуваєте в дуже складній ситуації. Масштабні зміни у вашому звичайному житті лише посилюють стрес, спричинений болем та Катастрофою. Ваше майбутнє невизначене, у вас можуть бути серйозні переживання за членів сім'ї та друзів, можливо, також фінансові проблеми, і страх, що все ніколи не повернеться до "нормальної" течії.

Ви пережили щось, що завдало вам емоційної травми. З таким досвідом важко впоратися будь-якій людині. Поки ви намагаєтеся якось одужати від цієї травми, вона залишатиметься важким тягарем протягом деякого часу - так само, як і для будь-якої іншої людини, яка пережила те саме.

Нижче наведені деякі реакції, які часто зустрічаються у травмованих людей. Навіть якщо ці думки, почуття та дії викликають сильний стрес, важливо пам'ятати, що вони є природною реакцією на надзвичайні події, що супроводжуються сильним стресом.

Думки:

- Сни, що повторюються, або жахіття про подію та її наслідки.
- Повторні роздуми про подію або її наслідки
- Труднощі з концентрацією уваги чи провали у пам'яті
- ви ставити під сумнів колишній світогляд
- Спогади про людей, які були в зоні бойових дій, про загиблих людей, про війну або завдану шкоду - думки, які неможливо зупинити.

Почуття:

- Емоційне оціпіння, внутрішня замкненість чи відсутність почуття «зв'язку» з ким-небудь.
- Тривога чи страх, коли звук чи запах нагадує вам про подію
- відсутність задоволення від повсякденної діяльності
- постійне почуття пригніченості, смутку чи суму
- раптові всплески гніву чи легка роздратованість
- почуття марності та безнадійності щодо майбутнього.

Поведінка:

- Бажання надмірно захитити себе та родину
- ізоляція себе від інших людей
- надмірна підозрілість
- Проблеми з засипанням та сном
- Уникання дій, які можуть нагадати вам про подію чи про втрату, уникати місць та людей, які можуть навіяти спогади
- Посилення конфліктів між членами родини
- слід залишатися активним, щоб не думати про події та про те, що відбулося з вами особисто
- плач чи подавлення сліз без очевидної причини на це

Зцілення та відновлення після емоційних наслідків травмуючої події потребує часу. Якщо ви можете, дозвольте собі відчувати сум з приводу того, що з вами відбулося. Важливо говорити про ці почуття з іншими людьми. Переживання про членів родини та друзів, які знаходяться в зоні бойових дій, скоріш за все, залишаться.

Намагайтеся зберегти звичні сімейні ритуали, наприклад, прийом їжі у визначений час, якщо це можливо. Це допоможе підтримувати відповідний порядок в своєму житті.

Стрес може змусити Людей вживати алкоголь, наркотики та ліки, що подалі призводить до інших проблем. Алкоголь та наркотики не допомагають у довгостроковій перспективі.

Що можна зробити?

Здорова поведінка, така як достатня кількість води та сон, особливо важливо в періоди підвищеного стреса.

Пробачте себе та інших, якщо ви чи хтось інший «виходить з себе» через сильну напругу. Зараз важкий період та всі дуже чутливі. Але не дозволяйте стресу стати виправданням для вашого власного насилля.

Займіться чимось зі своїми дітьми. Вашим дітям необхідно, щоб дорослі в повсякденному житті говорили їм, що непередбачувана небезпека для них минула і що нові непередбачувані події не відбуваються кожного дня.

Знайдіть разом прості види спорту та фізичні вправи. Після шокowego стану організм потребує життєву енергію та саморегулювання, щоб не залишитися в стані застою.

Не ізолюйте себе. Підтримуйте контакт з іншими людьми та розповідайте їм про свій досвід, якщо матимете бажання .

З ким можна ще поговорити?