

Поради для дорослих

Реакції/ поведінка	Рішення	Що можна зробити чи сказати
<p>Висока тривожність/ збудження: Напруга та занепокоєння є розповсюдженими наслідками катастроф. Дорослі можуть сильно хвилюватися за майбутнє, мати проблеми зі сном, з концентрацією, бути знервованими та лякливими. Ці реакції можуть проявлятися у швидкому серцебитті та пітливості.</p>	<p>Використовуйте навички дихання та релаксації</p>	<p>Протягом дня знайдіть час заспокоїти себе за допомогою релаксаційних вправ для того, щоб ліпше спати, зосереджуватися та мати більше енергії.</p> <p>Спробуйте таку дихальну вправу: повільно вдихніть через ніс та комфортно наповніть свої легені до самого низу живота, кажучи собі: «Моє тіло наповнене спокоєм». Повільно видихніть через рід та комфортно спорожніть свої легені, кажучи собі «Моє тіло звільняє напругу». Повільно повторіть цю вправу 5 разів стільки разів на день, скільки потрібно.</p>
<p>Занепокоєння та сором за свої особисті реакції. Багато людей мають сильні емоційні реакції після катастрофи. Такі реакції можуть проявлятися як страх, занепокоєння, проблеми з увагою, сором за те, як зреагував/ла, та почуття провини за щось. Переживати багато емоцій після трагедій це зрозуміло та очікувано.</p>	<p>Знайдіть час щоб обговорити свої реакції з членом своєї родини або надійним другом.</p> <p>Пам'ятайте, що ці реакції розповсюджені та потребують часу щоб стихнути.</p> <p>Підкоректуйте надмірне самозвинувачення реалістичною оцінкою того, що в дійсності можна було зробити.</p>	<p>Під час розмови з близькими людьми, запитайте чи можуть вони обговорити ваші почуття.</p> <p>Нагадайте собі, що ваші почуття це очікувана, нормальна реакція, ви не божеволієте, та що ця катастрофа – не ваша вина.</p> <p>Якщо ваші емоції не зникнуть через місяць, або довше, то, можливо, вам буде корисно шукати професійну допомогу.</p>
<p>Почуття перевантаженості завданнями, які потрібно виконати (наприклад: домашня робота, їжа, документи, догляд за дітьми).</p>	<p>Зазначте які завдання є найголовнішими.</p> <p>Дізнайтеся які служби можуть вам допомогти у реалізації ваших завдань.</p> <p>Складіть план, який розбиває ці завдання на менші та простіші кроки.</p>	<p>Зробіть список завдань, які потрібно виконати, та вирішіть з чого ви можете почати. Йдіть крок за кроком.</p> <p>Дізнайтеся які служби можуть вам допомогти, та як найти доступ до цих організацій.</p> <p>Якщо є така можливість, спитайте та покладіться на допомогу зі сторони вашої родини, друзів та спільноти.</p>

Реакції/ поведінка	Рішення	Що можна зробити чи сказати
<p>Страх повторення травми та реакції на події, які нагадують про катастрофу: дуже часто трапляється, коли ті люди, які пережили катастрофу, бояться того, що в майбутньому може статися інша катастрофа, або вони реагують на події, які нагадують їм про катастрофу в минулому.</p>	<p>Пам'ятайте, що нагадування про катастрофу можуть бути різноманітними: люди, місця, звуки, запахи, час дня.</p> <p>Пам'ятайте, що покриття подій катастрофи засобами масової інформації може нагадувати та визивати страх повторення катастрофи.</p>	<p>Коли щось нагадує вам про катастрофу, скажіть собі: «Я засмучений/на, бо я згадав/ла катастрофу, але зараз – інша ситуація, тому що я в безпеці».</p> <p>Контролюйте та обмежуйте перегляд новин для того, щоб отримати тільки ту інформацію, яка вам потрібна.</p>
<p>Зміни у відношенні, погляду на світ та самого себе: так трапляється, що після катастрофи у людей сильно змінюється світогляд. Люди починають сумніватися в своїй духовній вірі, довірі іншим людям та соціальним службам, заспокоюватися щодо свого особистого впливу та відданості у допомозі іншим людям.</p>	<p>Відкладіть будь-які значні, але непотрібні зміни у негайному майбутньому.</p> <p>Пам'ятайте, що подолання труднощів, визваних катастрофою, звищує ваше почуття сміливості та ефективності.</p> <p>Приєднуйтеся до суспільних зусиль відновлення та загоєння травми.</p>	<p>Пам'ятайте, що повернення до структурованого режиму життя допомагає покращити навички прийняття рішень.</p> <p>Нагадуйте собі, що проходження через труднощі може мати позитивний ефект на вашу систему цінностей та на те, на що ви бажаєте витратити свій час.</p> <p>Обміркуйте можливість участі у суспільному проекті відновлення.</p>
<p>Вживання алкоголю та наркотиків, або заняття азартними іграми або статевими стосунками з високим ризиком: після катастрофи багато людей відчувають себе, як нібито вони не можуть управляти своїм життям, вони відчувають страх, безнадію та гнів. В результаті, вони звертаються до таких видів поведінки для того, щоб покращити їхній емоційний стан. Це може стати особливою проблемою, якщо людина вже мала історію зловживання алкоголем або наркотиками.</p>	<p>Зрозумійте, що вживання алкоголю та наркотиків, або залучення до залежної поведінки це небезпечний шлях подолання наслідків катастрофи.</p> <p>Знайдіть інформацію про місцеві служби допомоги.</p>	<p>Пам'ятайте, що вживання алкоголю та наркотиків та інші види залежної поведінки можуть призвести до проблем зі сном, здоров'ям, у взаємовідносинах та на роботі.</p> <p>Знайдіть відповідну допомогу.</p>

Реакції/ поведінка	Рішення	Що можна зробити чи сказати
<p>Зміни у взаємовідносинах: Людські почуття щодо родини та друзів можуть змінитися. Наприклад, вони можуть бути надмірно обережливими або дуже стурбованими щодо безпеки один одного, вони можуть почувати розчарування у реакціях родичів або друзів. Може здаватися ніби вони віддаляються від родини та друзів..</p>	<p>Зрозумійте, що родина та друзі – головна форма підтримки протягом періоду одужання.</p> <p>Розуміти та відноситися з терпінням до різних форм і шляхів одужання серед членів родини – це дуже важливо.</p> <p>Коли ви відчуваєте себе засмученими або під впливом стресу, покладіться за допомогу в догляді за дітьми або в інших денних справах на</p>	<p>Не зупиняйтеся шукати допомоги тільки тому, що ви відчуваєте себе тягарем на плечах іншої людини. Більшості людей стає краще за допомоги та підтримки інших.</p> <p>Краще питайте своїх друзів та родину про те як вони себе відчувають, ніж давайте раду або намагайтеся змусити їх «подолати» труднощі. Дайте їм знати, що ви розумієте, пропонуєте підтримку та допомогу.</p> <p>Надавайте більше часу на спілкування з родиною та друзями про те як вони себе відчувають. Скажіть: «Ви знаєте, якщо подумати про все, через що ми пройшли, це абсолютно нормально, що ми не завжди ладимо один з одним. Я думаю, що ми дивовижно з усім справляємося. Це так добре, що ми маємо один одного.»</p>
<p>Надмірний гнів: мати деякий ступінь гніву після трагедії – це зрозуміло та очікувано, особливо коли ситуація відчувається несправедливою. Але коли надмірний гнів призводить до насильницької поведінки, він стає дуже серйозною проблемою.</p>	<p>Знайдіть такі шляхи керування своїм гнівом, які б вам допомагали, а не руйнували.</p>	<p>Для керування своїм гнівом відведіть час на заспокоєння, залишайте стресові ситуації, розкажіть своєму другу що у вас визиває гнів, займайтеся фізичними вправами, відволікайте себе позитивними видами діяльності від ситуацій, які провокують гнів.</p> <p>Нагадуйте собі, що просто сердитися не допоможе вам отримати того, чого хочеться, і що це може пошкодити важливі відносини.</p> <p>Якщо ви стаєте жорстокими, негайно зверніться за професійною допомогою.</p>
<p>Труднощі зі сном: проблеми зі сном – звичайний наслідок пережитої трагедії, тому що люди відчувають себе на межі та хвилюються про негаразди та інші життєві зміни. Ці хвилювання заважають людям засинати, вони також є причиною частих пробуджень протягом ночі.</p>	<p>Переконайтеся в тому, що у вас є нормальний режим сну.</p>	<p>Спробуйте засинати в один і той же час кожного дня.</p> <p>Не пийте напої з кофеїном ввечері.</p> <p>Зменшіть вживання алкоголю.</p> <p>Збільшіть фізичні вправи протягом дня.</p> <p>Розслабтеся перед засинанням.</p> <p>Обмежте денний сон до 15 хвилин, та не засинайте після 16 години.</p>

Translated into Ukrainian by Inna Froese, edited by Alexandra Froese, M.Ed., R. Psych. (SK) #927

Psychological First Aid - Field Operations Guide. National Child Traumatic Stress Network. National Center for PTSD