

Как травмирующее событие может повлиять на вас

Травмирующее событие – это любая ситуация, которая приводит к тому, что человек испытывает необычайно сильные эмоциональные реакции, которые способны повлиять на его способность нормально функционировать на работе или дома.



То, как мы реагируем на конкретные события, зависит от множества факторов. Например, персональная связь с этим травмирующим событием, если ранее в своей жизни вы переживали травмирующее событие, либо если ваши нынешние жизненные обстоятельства являются напряженными или нестабильными, вы можете реагировать сильнее других людей. Вы можете заметить, что у вас возникла реакция, даже если вы не были вовлечены в инцидент напрямую.

Признание нормальных и естественных реакций на травмирующие события – это первый шаг к тому, чтобы справиться с личными последствиями травмы. Информация, изложенная ниже, поможет вам понять реакции, которые вы можете испытывать прямо сейчас и с которыми можете столкнуться в ближайшие дни и недели. Также материал включает в себя стратегии, которые помогут вам преодолеть этот трудный период.

Разные стадии преодоления

- Сразу после события вы, вероятнее всего, будете находиться в шоковом состоянии, испытывая оцепенение и чувствуя себя в отрыве от реальности.
- Возможно, вы будете испытывать страх и чувствовать себя обессиленным. Это может длиться от нескольких дней до недели.
- Спустя некоторое время вам может показаться, что вы справились со своими чувствами, но позже обнаружить, что те же самые эмоции, возникшие ранее, время от времени возвращаются. Некоторые люди описывают это чувство как «эмоциональные американские горки». Постепенно чувство страха становится менее интенсивным и возвращается намного реже.

Распространенные реакции

- Чувство истощенности без особой причины
- Трудности с засыпанием или нарушение режима сна
- Недостаток энергии для обычных видов деятельности
- Трудности с концентрацией или запоминанием ежедневных задач
- Ощущение, что вам очень трудно справиться с обычными требованиями, связанными с работой или домом, и что вам нужно время, чтобы собраться с мыслями
- Повышенная раздражительность из-за мелочей, например, из-за шума
- Злоупотребление алкоголем или психоактивными веществами, особенно в качестве реакции на сложные эмоции или с целью облегчить засыпание

Как научиться преодолевать возникшие последствия

- Участвуйте в видах деятельности, которые приносят вам радость
- Проводите время с хорошими друзьями и близкими людьми
- Правильно питайтесь и полноценно отдыхайте
- Регулярно выполняйте физические упражнения и прислушивайтесь к потребностям своего тела
- Воздерживайтесь от курения, употребления алкоголя или психоактивных веществ
- Поговорите с другими людьми, которые пережили подобное событие
- Обратитесь к духовным лидерам или врачам, которые также могут предоставить хорошие источники поддержки
- Поговорите о том, что вы чувствуете, со своей семьей и друзьями, а также поделитесь вышеизложенной информацией, чтобы они тоже могли понять ваши переживания
- Пообщайтесь с другими людьми, которые пережили это событие. Возможно, они переживают то же самое и думают о том же