

## Як травматична подія може вплинути на вас

Травматична подія – це будь-яка ситуація, внаслідок якої людина переживає надзвичайно сильну емоційну реакцію, котра може негативно впливати на здатність нормально функціонувати на роботі або вдома.



Те, як ми реагуємо на конкретні події, залежить від великої кількості факторів. Наприклад, персональний зв'язок із цією травматичною подією, якщо раніше у своєму житті ви переживали травматичну подію, або якщо ваші сьогоденні життєві обставини напружені або нестабільні, ви можете реагувати сильніше порівняно з іншими людьми. Ви можете помітити, що у вас виникла реакція, навіть якщо ви не були безпосередньо залучені до інциденту.

Визнання нормальних і природних реакцій на травматичні події – це перший крок до того, щоб подолати особисті наслідки травми. Інформація, наведена нижче, допоможе вам зрозуміти реакції, котрі ви можете переживати прямо зараз і з якими можете зіткнутися у найближчі дні та тижні. Також матеріал містить стратегії, котрі допоможуть вам подолати цей складний період.

### Різні стадії подолання

- Одразу після події ви, ймовірно, перебуватимете у шоковому стані, відчуваючи заціпеніння, та почуватиметесь відірваними від реальності.
- Можливо, ви будете відчувати страх та почуватися знесиленим. Це може тривати від кількох днів до тижня.
- Згодом вам може здатися, що ви подолали свої почуття, але пізніше виявити, що ті ж самі емоції, котрі виникли раніше, часом повертаються. Деякі люди описують це почуття як «емоційні американські гірки». Поступово почуття страху стає менш інтенсивним і повертається набагато рідше.

## **Поширені реакції**

- Почуття виснаженості без особливої причини
- Труднощі з засипанням або порушення режиму сну
- Нестача енергії для звичайних видів діяльності
- Труднощі з концентрацією або запам'ятовуванням щоденних задач
- Відчуття, що вам дуже складно впоратися зі звичайними вимогами, пов'язаними з роботою або домом, и що ви потребуєте час, щоб зібратися з думками
- Підвищена дратівливість через дрібниці, наприклад, через шум
- Зловживання алкоголем або психоактивними речовинами, особливо в якості реакції на складні емоції або з метою облегшити засипання

## **Як навчитися долати виникаючі наслідки**

- Беріть участь у видах діяльності, котрі приносять вам радість
- Проводьте час із гарними друзями та близькими людьми
- Правильно харчуйтеся і повноцінно відпочивайте
- Регулярно виконуйте фізичні вправи та прислухайтеся до потреб свого тіла
- Утримуйтеся від куріння, вживання алкоголю або психоактивних речовин
- Поспілкуйтеся з іншими людьми, котрі пережили подібну подію
- Зверніться до духовних лідерів або лікарів, котрі також можуть надати гарні джерела підтримки
- Поговоріть про те, що ви відчуваєте, зі своєю родиною та друзями, а також поділіться вищенаведеною інформацією, щоби вони також могли зрозуміти ваші переживання

- Поспілкуйтеся з іншими людьми, котрі пережили цю подію. Можливо, вони переживають те, що переживаєте ви, та думають про те саме