

Відновлення після травматичної події



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

Коли ви стали учасником або свідком травматичної ситуації, ваші дії та дії вашого оточення можуть мати вирішальне значення для пом'якшення наслідків травми. Перші 24-48 годин після інциденту в кінцевому підсумку вплинуть на те, наскільки потужною виявиться ваша реакція на стрес. Також це буде мати вплив на час, необхідний для відновлення.

Якщо травматична подія вплинула на ваше місце роботи загалом, вас може втішити думка про те, що ви не самотні у своїх переживаннях. Ставлення та підтримка колег і керівництва на роботі можуть зіграти вирішальну роль у відновленні.

Рекомендації та інструменти, які ви можете використати

Якщо ви стали безпосереднім учасником травматичної події та відчуваєте сильний емоційний біль, серйозні фізичні симптоми чи справляєтесь насилу, зверніться до спеціаліста в галузі охорони здоров'я. Незважаючи на те, що наслідки травматичної події інколи можуть виявлятися протягом кількох місяців або навіть років, існують деякі заходи, які можна вжити негайно, аби зменшити негативний вплив. Нижче наведені деякі моменти, над якими варто замислитись:

- Намагайтесь дотримуватися звичного розпорядку, наскільки це можливо. Це допоможе вам відновити відчуття захищеності та безпеки.
- Спробуйте зайнятися спортом протягом перших 24 годин.
- Обмежте вживання кофеїну та тютюну, а також уникайте алкоголю та психоактивних речовин.
- Знизьте або обмежте вживання цукру. Це допоможе вам уникнути критичного підвищення рівня цукру у крові, котре відбувається в результаті інтенсивної реакції на стрес.
- Дотримуйтесь режиму харчування, навіть якщо ви не відчуваєте голоду.

- Намагайтесь вживати поживну їжу невеликими порціями.
- Якщо ваш сон порушено, підніміться та займіться чимось.
- Усвідомте, що емоційні реакції – це нормальна відповідь на травматичну подію. Те, що ви відчуваєте – злість, страх, тривога, сум або дезорієнтація – це поширені реакції.

Ви та ваша родина

- Дайте собі час на відновлення.
- Зверніться по допомогу до членів родини та друзів.
- Ведіть щоденник.
- Відвідуйте місцеву групу підтримки.
- Організуйте або реорганізуйте розпорядок дня.
- Уникайте життєво важливих рішень.
- Ознайомтеся з інформацією про почуття, з якими ви, ймовірно, зіткнетесь з часом.

Реакції після того, як перше потрясіння слабшає

- Почуття все ще можуть бути інтенсивними та непередбачуваними. Багато людей почуваються пригніченими або більш дратівливими, ніж зазвичай.
- Поширена реакція – яскраві спогади про подію, котрі повторюються.
- Можливі тривалі труднощі з концентрацією або прийняттям рішень.
- Можуть спостерігатися порушення режиму сну та харчування.
- Можливі емоційні реакції, котрі повторюються (наприклад, реакція на звук сирен).
- Стосунки можуть стати напруженими.
- Можлива соціальна ізоляція.
- Стрес може супроводжуватися фізичними симптомами.