

Преодоление чувства страха и тревожности, которые связаны с насилием



Акты насилия, независимо от того, происходят они на местном уровне или за границей, могут повлиять на наше ощущение безопасности – в отношении настоящего и будущего. Графические изображения могут усилить страхи, особенно если это изображения террористических актов, полицейской стрельбы, массовых беспорядков, которые повлекли за собой ранения или гибель людей, или целенаправленных массовых убийств, которые уносят жизни ни в чем не повинных жертв. Мы можем испытывать особый страх или тревогу в связи с нашей этнической принадлежностью, сексуальной ориентацией, гендером, религиозными или политическими взглядами. Даже если насильственных событий не влияют на нас непосредственно, мы можем испытывать сложные или болезненные эмоции. Возможно, мы зададимся вопросом, каким образом мы можем оставаться в безопасности и что мы можем сделать, чтобы помочь уменьшить количество или предотвратить акты насилия. В данной статье представлена информация о способах, которые помогут пережить такие времена.

Что вы можете испытывать

Тревожные местные, национальные и международные события могут влиять на нас разными способами. Это особенно верно в отношении актов насилия, от террористических актов до полицейской стрельбы и преступлений на почве ненависти. Даже если происходящее не касалось нас непосредственно, подобные события часто влияют на нас и могут вызывать такие чувства как:

- страх
- злость
- тревога
- беспокойство
- неуверенность

- беспомощность
- незащищенность
- утрата контроля
- беспокойность будущим

В результате насильственных действий вы можете беспокоиться обо всём: от вашей личной безопасности и защищенности ваших родственников, до того, безопасно ли путешествовать. В мире, который кажется менее безопасным, вы можете чрезмерно беспокоиться о вашей семье, вашем сообществе и вашем мире.

Управление чувством страха и тревожностью

Акты насилия могут стать потрясением для нас, вызвать тревожность или беспокойство из-за того, что мы можем контролировать в совсем незначительной степени. Возможно, вы задаетесь вопросом, что вы можете сделать, чтобы исправить ситуацию. Концентрация внимания на тех вещах, которые мы можем контролировать, способна помочь нам чувствовать себя менее обеспокоенными и встревоженными.

Оставайтесь информированными и обращайтесь внимание на информацию, предоставляемую местными и федеральными органами власти. Несмотря на то, что невозможно предвидеть, где или когда случится акт насилия либо террористический акт, существуют вещи, которые вы можете делать, чтобы быть в большей безопасности. Органы власти могут распространять предупреждения, например, о необходимости проявлять бдительность, находясь в толпе, или принимать особые меры предосторожности во время путешествия. Это не означает, что нужно оставаться дома или избегать публичных мест. Это означает необходимость быть более осторожным – в рамках здравого смысла – в отношении тех вещей, которые мы делаем ежедневно.

Поддерживайте связь с теми людьми, которым вы доверяете, а не оставайтесь в изоляции. Говорите о своих мыслях и чувствах. Рассмотрите возможность участия в организациях, чья деятельность соответствует вашим убеждениям или ценностям, способствует личному и общественному миру и справедливости, и которые помогут вам ощущать, что вы меняете мир к лучшему.

Постарайтесь не спешить с негативными выводами. Уравновесьте травмирующие изображения и тревожную информацию положительным настроением – пониманием того, что люди разделяют основную потребность чувствовать безопасность, защищенность и заботу. Потратьте свою энергию, собирая достоверную информацию из источников, которым вы доверяете. Когда мы находимся в нервном состоянии, чувствовать себя раздражительным и обеспокоенным, как и верить или бояться наихудшего исхода – это нормально. Например, вид полицейских или пожарных машин в вашем районе может вызвать у вас излишнюю тревогу. Постарайтесь сохранять спокойствие и ясный рассудок.

Заботьтесь о себе. Возьмите себе за правило полноценно питаться через регулярные промежутки времени. Ограничьте или избегайте алкоголя и кофеина. Пейте много воды – иногда стресс может стать причиной обезвоживания. Регулярные физические упражнения – один из лучших способов снизить уровень стресса и улучшить настроение, так что постарайтесь уделять им первоочередное внимание. Следите за регулярностью сна.

Практикуйте техники снятия стресса, которые вам подходят. Задумайтесь над посещением занятий, например, йоги, над прогулками, физическими упражнениями, прослушиванием музыки, выполнением успокаивающих привычных занятий – всё это является эффективными способами снятия стресса.

Избегайте употребления алкоголя или запрещенных психоактивных веществ, чтобы справиться со своими эмоциями. Они позволяют временно избежать неприятных эмоций, но также могут привести к нездоровой зависимости от алкоголя или веществ, в отличие от более позитивных и долгосрочных способов преодоления трудных эмоций. Более того, алкоголь является депрессантом и может привести к тому, что вы будете чувствовать себя еще более подавленными.

Используйте техники расслабления, такие как глубокое дыхание, позитивная визуализация и медитация, чтобы снизить уровень беспокойства и тревожности. Вы найдете несколько полезных управляемых техник расслабления в разделе «Поддержка и ресурсы» на этом веб-сайте.

Ограничьте количество времени, которое вы следите за новостями, в том числе и время в социальных сетях. Если новостные репортажи о недавних актах насилия вызывают у вас тревогу, ограничьтесь одним просмотром новостей в день. Скройте, поставьте на беззвучный режим или отпишитесь от огорчающих новостных лент в социальных сетях. Часто вы можете предугадать, какие телевизионные или радиопередачи будут содержать тревожные новости. Но вы никогда не знаете, кто из ваших контактов в Фейсбуке, Твиттере или других социальных сетях сделает пост или даст ссылку на материалы, которые могут огорчить. Вы можете избежать неприятных сюрпризов, временно отписавшись от некоторых людей или организаций.

Избегайте просмотра изображений сцен насилия и других программ, которые могут вызывать тревогу, перед сном. Если вы смотрите телевизор как способ расслабиться, помните, что просмотр некоторых видов программ, например, новостных или напряженных и активных программ, может затруднить засыпание. Попробуйте включать новости раньше, в дневное время, например, по дороге домой с работы, или вечером, но не в позднее время.

Избегайте времяпровождения с людьми, общение с которыми вызывает у вас тревогу. Обратите внимание на то, каких людей в вашем окружении вы считаете наиболее поддерживающими, и постарайтесь проводить больше времени с ними.

Будьте терпеливы и добры к себе и к окружающим. Чем больше сострадания и понимания вы проявляете к себе и другим – как к друзьям, так и к незнакомым людям – тем более здоровым вам будет казаться мир.

Если у вас есть дети, создайте безопасную обстановку дома и демонстрируйте позитивное поведение тем, кто берет с вас пример. Дети учатся преодолению неуверенности и страха, наблюдая за тем, как родители справляются в тяжелые времена. Если ваши дети будут видеть, что вы трезво оцениваете свои страхи и находите позитивные способы преодоления, они научатся поступать таким же образом.

Найдите поддержку в вашей религиозной общине. В трудные времена многие люди находят утешение в своих религиозных и духовных верованиях, а также религиозных общинах.

Обратитесь за профессиональной помощью

Испытывать множество сильных эмоций, включая беспокойство и страх, после произошедших актов насилия – это нормально. Однако если ваши страхи или эмоции мешают вам заниматься привычными вещами или серьезно влияют на вашу личную либо рабочую жизнь, поговорите с психологом-консультантом или другим специалистом в области ментального здоровья. Например, если вы заметили, что вы стали очень раздражительны или нетерпимы по отношению к другим людям, либо что ваши страхи мешают вашей способности преодолевать трудности или функционировать, вам, вероятно, требуется профессиональная помощь. Ваш врач может оказать вам помощь в поисках специалиста в области ментального здоровья. Также программа поддержки в вашей организации может предоставить вам ресурсы и поддержку.