

# Подолання почуття страху та тривожності, котрі пов'язані з насильством



Акти насильства, незалежно від того, відбуваються вони на місцевому рівні чи за кордоном, можуть вплинути на наше відчуття безпеки – стосовно теперішнього та майбутнього. Графічні зображення можуть посилити страхи, особливо якщо це зображення терористичних актів, поліцейської стрільби, масових заворушень, котрі спричинили поранення або загибель людей, або цілеспрямованих масових убивств, котрі забирають життя ні в чому не винних жертв. Ми можемо відчувати особливий страх або тривогу через нашу етнічну належність, сексуальну орієнтацію, гендер, релігійні або політичні погляди. Навіть якщо насильницькі події не впливають на нас безпосередньо, ми можемо переживати складні та болісні емоції. Можливо, ми поставимо собі питання, яким чином ми можемо залишатися у безпеці та що ми можемо зробити, аби допомогти зменшити кількість або запобігти актам насильства. У даній статті надана інформація про способи, котрі допоможуть пережити такий час.

## Що ви можете відчувати

Тривожні місцеві, національні та міжнародні події можуть впливати на нас різним чином. Це особливо вірно стосовно актів насильства, від терористичних актів до поліцейської стрільби та злочинів на ґрунті ненависті. Навіть якщо те, що відбулося, не стосувалось вас безпосередньо, подібні події часто впливають на нас та можуть викликати наступні почуття:

- страх
- злість
- тривога
- занепокоєння
- невпевненість
- безпорадність

- незахищеність
- втрата контролю
- занепокоєність майбутнім

В результаті насильницьких дій ви можете турбуватися через усе: від вашої особистої безпеки та захищеності ваших родичів, до того, чи безпечно подорожувати. У світі, котрій здається менш безпечним, ви можете надмірно турбуватися про вашу родину, вашу спільноту та ваш світ.

## **Керування почуттям страху та тривожністю**

Акти насильства можуть стати потрясінням для нас, спричинити тривожність або занепокоєння через ті речі, котрі ми можемо контролювати зовсім незначною мірою. Можливо, ви поставите собі питання, що ви можете зробити, аби виправити ситуацію. Концентрація уваги на тих речах, котрі ми можемо контролювати, здана допомогти нам відчувати себе менш занепокоєними та стривоженими.

**Залишайтеся інформованими та звертайте увагу на інформацію, котру надають місцеві та федеральні органи влади.** Незважаючи на те, що неможливо передбачити, де або коли трапиться акт насильства, існують речі, котрі ви можете виконувати, аби бути у більшій безпеці. Органи влади можуть поширювати попередження, наприклад, про необхідність виявляти пильність при знаходженні у натовпу, або вживати особливих запобіжних заходів під час подорожі. Це не означає, що необхідно залишатися вдома чи уникати публічних місць. Це означає необхідність бути більш обережними – у межах здорового глузду – стосовно тих речей, котрі ми робимо щодня.

**Підтримуйте зв'язок із тими людьми, котрим ви довіряєте, а не лишайтесь у ізоляції.** Кажіть про свої думки та почуття. Розгляньте можливість участі в організаціях, чия діяльність відповідає вашим переконанням або цінностям, сприяє особистому та суспільному миру та справедливості, та котрі допоможуть вам відчувати, що ви змінюєте світ на краще.

**Намагайтесь не поспішати з негативними висновками.** Урівноважте травматичні зображення та тривожну інформацію позитивним настроєм – розумінням того, що люди розділяють основну потребу відчувати безпеку, захищеність і турботу. Витратьте свою енергію, збираючи достовірну інформацію із джерел, яким ви довіряєте. Коли ми знервовані, почуватися роздратованим та занепокоєним, а також вірити чи боятися найгіршого – це нормально. Наприклад, вид поліцейських машин у вашому районі може викликати у вас надмірну тривогу. Намагайтесь зберігати спокій та ясний розум.

**Піклуйтесь про себе.** Візьміть собі за правило повноцінно харчуватися через регулярні проміжки часу. Обмежте або уникайте вживання алкоголю та кофеїну. Пийте багато води – інколи стрес може стати причиною зневоднення. Регулярні фізичні вправи – один з найкращих способів знизити рівень стресу та підняти настрій, тож намагайтесь приділяти їм першочергову увагу. Слідкуйте за регулярністю сну.

**Практикуйте техніки зняття стресу, котрі вам підходять.** Замисліться над відвідуванням занять, наприклад, йоги, над прогулянками, фізичними вправами, прослуховуванням музики, виконанням заспокійливих звичних справ, бо усе це – ефективні способи зняття стресу.

**Уникайте вживання алкоголю або заборонених психоактивних речовин, аби подолати свої емоції.** Вони дозволяють тимчасово уникнути неприємних емоцій, але також можуть призвести до нездорової залежності від алкоголю або речовин, на відміну від більш позитивних та довгострокових способів подолання трудних емоцій. Більш того, алкоголь є депресантом і може призвести до того, що ви будете почуватися ще більш пригніченими.

**Використовуйте техніки розслаблення, такі як глибоке дихання, позитивна візуалізація та медитація, аби знизити рівень занепокоєння та тривожності.** Ви знайдете декілька корисних керованих технік розслаблення в розділі «Підтримка та ресурси» на цьому веб-сайті.

**Обмежте кількість часу, коли ви слідкуєте за новинами, у тому числі й час у соціальних мережах.** Якщо новинні репортажі про нещодавні акти насильства викликають у вас тривогу, обмежтесь одним переглядом новин на день. Сховайте, поставте на беззвучний режим чи відпишіться від новинних стрічок у соціальних мережах, що засмучують вас. Часто ви можете передбачити, які телевізійні або радіопередачі будуть містити тривожні новини. Але ви ніколи не знаєте, хто із ваших контактів у Фейсбуці, Твіттері або інших соціальних мережах зробить пост або надасть посилання на матеріали, котрі можуть засмутити. Ви можете уникнути неприємних сюрпризів, тимчасово відписавшись від деяких людей або організацій.

**Уникайте перегляду зображень сцен насильства та інших програм, котрі можуть викликати тривогу, перед сном.** Якщо ви дивитесь телевізор як засіб розслабитися, пам'ятайте, що перегляд деяких видів програм, наприклад, новин або напружених та активних програм, може ускладнити засинання. Спробуйте вмикати новини раніше, у денний час, наприклад, по дорозі додому з роботи, або ввечері, але не в пізній час.

**Уникайте проведення часу з людьми, спілкування з якими викликає у вас тривогу.** Зверніть увагу на те, яких людей у своєму оточенні ви вважаєте найбільш підтримуючими, та намагайтесь проводити більше часу з ними.

**Будьте терплячими та добрими до себе та до оточуючих вас людей.** Чим більше співчуття та розуміння ви проявляєте до себе та до інших – як до друзів, так і до незнайомих людей – тим більш здоровим вам буде здаватися світ.

**Якщо ви маєте дітей, створіть безпечну обстановку вдома та демонструйте позитивну поведінку тим, хто бере з вас приклад.** Діти вчать на подолання невпевненості та страху, спостерігаючи за тим, як батьки долають складні часи. Якщо ваші діти будуть бачити, що ви тверезо оцінюєте свої страхи та знаходите позитивні способи подолання, вони навчатись робити так само.

**Знайдіть підтримку у вашій релігійній спільноті.** У складні часи багато людей знаходить втіху у своїх релігійних і духовних віруваннях, а також релігійних спільнотах.

## **Зверніться по професійну допомогу**

Відчувати багато сильних емоцій, у тому числі занепокоєння та страх, після актів насильства – це нормально. Однак якщо ваші страхи або емоції заважають вам займатися звичними справами або серйозно впливають на ваше особисте або робоче життя, поговоріть з психологом-консультантом або іншим спеціалістом у галузі ментального здоров'я. Наприклад, якщо ви помітили, що ви стали дуже дратівливими

або нетерплячими щодо інших людей, або що ваші страхи заважають вашій здатності долати труднощі або функціонувати, ви, ймовірно, потребуєте професійної допомоги. Ваш лікар може надати вам допомогу в пошуках спеціаліста в галузі ментального здоров'я. Також програма підтримки у вашій організації може надати вам ресурси та підтримку.