

# Восстановление после травмирующего события



Травмирующее событие – это любая ситуация, в результате которой человек переживает необычайно сильную эмоциональную реакцию, которая может негативно влиять на способность нормально функционировать на работе и дома.

Когда вы оказались участником или свидетелем травмирующего события, ваши действия и действия окружающих вас людей могут иметь решающее значение для смягчения последствий травмы. Первые 24-48 часов после инцидента в конечном итоге повлияют на то, насколько сильную реакцию на стресс вы испытаете. Также это повлияет на время, необходимое для восстановления.

Если травмирующее событие затронуло ваше место работы в целом, вас может утешить мысль о том, что вы не одиноки в своих переживаниях. Отношение и поддержка коллег и руководителей на работе сыграть решающую роль в восстановлении.

## **Рекомендации и инструменты, которые вы можете использовать**

Если вы оказались непосредственным участником травмирующего события и испытываете сильную эмоциональную боль, серьезные физические симптомы или справляетесь с трудом, обратитесь к специалисту в области здравоохранения. Несмотря на то, что последствия травмирующего события иногда могут проявляться в течение многих месяцев или даже лет, существуют некоторые меры, которые можно предпринять незамедлительно, чтобы снизить негативное влияние. Ниже приведены некоторые моменты, над которыми стоит задуматься:

- Постарайтесь придерживаться привычного распорядка, насколько это возможно. Это поможет вам восстановить чувство защищенности и безопасности.
- Постарайтесь позаниматься спортом в течение первых 24 часов.
- Ограничьте употребление кофеина и табака, а также избегайте алкоголя и психоактивных веществ.
- Снизьте или ограничьте употребление сахара. Это поможет вам избежать критического повышения уровня сахара в крови, которое и так происходит в результате интенсивной реакции на стресс.

- Придерживайтесь режима питания, даже если вы не испытываете чувство голода.
- Старайтесь употреблять питательную пищу небольшими порциями.
- Если ваш сон нарушен, поднимитесь и займитесь чем-нибудь.
- Осознайте, что эмоциональные реакции – это нормальный ответ на травмирующее событие. То, что вы испытываете – злость, страх, тревога, грусть или дезориентация – это распространенные реакции.

## **Вы и ваша семья**

- Дайте себе время на восстановление.
- Обратитесь за помощью к членам семьи и друзьям.
- Ведите дневник.
- Посещайте местную группу поддержки.
- Организуйте или реорганизируйте распорядок дня.
- Избегайте жизненно важных решений.
- Изучите информацию о чувствах, с которыми вы, вероятно, столкнетесь со временем.

## **Реакции после того, как первое потрясение идет на спад**

- Чувства могут всё еще быть интенсивными и непредсказуемыми. Многие люди чувствуют себя подавленными или более раздражительными, чем обычно.
- Распространенная реакция – повторяющиеся и яркие воспоминания о событии.
- Возможны длительные трудности с концентрацией или принятием решением.
- Могут наблюдаться нарушения режима сна и питания.
- Возможны повторяющиеся эмоциональные реакции, например, на звук сирен.
- Взаимоотношения могут стать напряженными.
- Возможна социальная изоляция.
- Стресс может сопровождаться физическими симптомами.