

ЯК СПРАВИТИСЯ З НАСЛІДКАМИ СТРЕСУ І УНИКНУТИ ПТСР.

Будь-яка людина може зазнати гострого стресу при ракетному обстрілі. Як вона може підготуватися до такого травматичного впливу, щоб допомогти своїй психіці впоратися з травмою та уникнути розвитку посттравматичного синдрому?

Основним фактором при травматичному стресі є емоційна і фізіологічна реакція на травматичну подію, наприклад, ракетний обстріл вашого міста. У перші секунди після вибуху ви можете відчувати шок, втрачати свідомість, лежати без руху, тремтіти, кричати, плакати, мочитися, заїкатися, відчувати нудоту, сильний головний біль, м'язове напруження, сильне потовиділення, утруднення в диханні, почуття тривоги, сильного страху, агресії, безсилля та спустошеність. Все це нормальна реакція на ненормальну ситуацію і як би ви себе не вели і як би ваше тіло і душа не відгукувалися на жахливу подію, ваша спонтанна поведінка і емоційна реакція тільки допоможе пережити травматичну ситуацію і впорається з нею.

Що вам важливо зробити, щоб справитися з травматичним стресом:

1. Шукати глибокий сенс подій, що відбуваються.

Життя дає безліч підтверджень того, що пошук та набуття сенсу кризової ситуації допомагає впоратися з нею.

За свідченням відомого психолога В. Франкла (Виктор Френкель), який вижив у нацистському таборі, найчастіше в концтаборі виживали люди, здатні надати навколишньому кошмару зрозумілого для людини сенсу. В. Франкл стверджував: "Той, хто знає навіщо – може витримати будь-яке як".

Якщо людина не намагається шукати сенс того, що відбувається, то ситуація, що травмує, сама «знаходить» її і «нав'язує» свій сенс: людина почувається жалюгідною, беспорядною і беззахисною жертвою. Можна припустити, що фраза: «людина зламалася» означає,

що вона, перебуваючи в кризовій ситуації, зневірилася, і не в змозі надати їй сенсу.

Істотно, що кожна людина шукає свій сенс кризової ситуації, прийнятний саме для неї. Сенс не можна взяти напрокат. Справжній сенс відповідає глибинній сутності людини. Один літній і мудрий чоловік пояснив сенс нинішньої війни та страждань для нього так: «Нічого не дається даремно. Для того, щоб існувала твоя країна і твої діти, онуки могли жити щасливо та спокійно у своїй країні – за це теж треба платити. Страждання та втрачені життя зараз заради щасливого майбутнього наших нащадків – це справедлива плата».

2. Шукати можливості діяти.

Страх - пасивно-оборонна реакція, жива істота часто ціпеніє в надії стати непомітною і уникнути небезпеки. Тому якщо ми хочемо зменшити страх, то потрібна протилежна стратегія, несумісна зі страхом: цілеспрямована активність і дія. Як сказав французький льотчик та письменник А. Екзюпері: «Дія рятує від страху». Тому будь-яка дія, спрямована на турботу про себе, про іншу людину, просто цілеспрямовану людську дію – дозволяє нам подолати страх.

3. Будьте обережні, але не піддавайтесь паніці.

Тривожні люди уникають того, чого бояться. Вони піднімаються пішки на 8-й поверх, бо бояться їздити в ліфті, вони не літають літаками, бо бояться літати і якщо бояться обстрілів ракетами, то взагалі не виходять на вулицю, навіть якщо ймовірність обстрілів мінімальна. Що більше вони тікають від небезпеки, то більше бояться. Їхні страхи не зникають, а тільки посилюються. Вирішення цієї проблеми - припинити сліпо тікати від страху, ставитись до небезпеки з розумною обережністю та без паніки.

4. Шукати можливості висловлення своїх почуттів.

Щоразу, коли виникає сильна емоція, наприклад, страх, то природний спосіб її завершення - здійснити певний спосіб поведінки, наприклад, захисні дії. Але іноді можливості захиститись вичерпані, а енергія страху залишається невідпрацьованою. В цьому випадку необхідно в якійсь формі завершити емоцію та звільнитися від вже непотрібної напруги. Невідреаговані, незавершені емоції (страх, гнів, образа тощо) створюють внутрішню напругу, сковують людину.

Форми для вираження емоцій численні та індивідуальні: спілкування з людиною, що співчуває, фізична активність, ведення щоденника, музика, література і т.д.

5. Відчувати підтримку з боку близьких людей та оточення.

Немає жодних критеріїв та мірок, які визначають, як має виглядати та чи інша допомога та підтримка! Істотно, що тут багато залежить від настрою людини, її сприйняття того, що відбувається. Хтось сприймає це як щось зовсім недостатнє, відчуває образу і гнів та емоційний стан у разі такого сприйняття лише погіршується. Але ті люди, які ту ж підтримку приймають і відчувають її повною мірою – відчуваються сильніше та впевненіше.

6. Почуття гумору допоможе вам подолати травматичну подію.

Основними характерними рисами гумору є те, що він, по-перше, допомагає нам побачити події, що відбуваються в новому світлі, поглянути на ситуацію, як би з боку, що саме по собі вже має психотерапевтичне значення. По-друге, за допомогою гумору можна максимально усунути емоційну та м'язову напругу. По-третє, гумор розкриває ваш творчий потенціал та фантазії, такі необхідні для пошуку конструктивних рішень виходу з кризової ситуації. Здатність сміятися - специфічна людська особливість, можна вважати, що "сміх зробив людину людиною"/