Як таке могло статися в 21 столітті, якими треба бути нелюдами, щоб таке творити з людьми?!! Бракує слів, щоб описати почуття після перегляду фотографій з Бучі, Ірпіня та Гостомеля. Ви могли помітити за собою абсолютно різні реакції: гнів, сльози або порожнечу всередині. Багато хто поширив фотографії у своїх соцмережах — це був один зі способів виразити свій біль. Проте, такий спосіб підходить далеко не всім, а у деяких випадках може бути травмуючим . Повірте, ваші знайомі підписані на велику кількість пабліків. Якщо вони вже бачили шокуючі кадри та отримали травму, своїми діями ви підсилюєте ефект. Якщо ні — саме ваш допис може стати відправною точкою для чиїхось нічних жахів.

💔 Що таке травма свідка і які стратегії можна використовувати, щоб прийти до тями після шокуючих новин?

🔴 Отримати психологічну травму можна не лише за безпосередньої участі в екстремальних подіях. 🔴 Травму свідка може спровокувати емоційна залученість у трагедію, навіть, у безпеці, хтось не може спокійно спостерігати за зруйнуванням інших міст, трагічними подіями.

Шо вказує на травму свідка?

⚪️ Після перегляду шокуючих кадрів або новин ви дуже яскраво уявляєте, що це могло статися з вами або вашими близькими. Фантазії настільки реальні, що викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.

⚪️ Безпорадність, розпач, сльози .

⚪️ Пекучий, неймовірно потужний гнів, бажання помсти, бажання трощити речі.

⚪️ Несподіваний спокій і порожнеча. Наслідки травми можуть наздогнати вас не одразу, а через деякий час у вигляді тривоги, фобій, нав’язливих спогадів, жахливих сновидінь.

💔 Щоб висловити емоції:

🟢 Пишіть про свої почуття у соцмережах, розмовляйте з друзями. Трансформуйте свої емоції: зараз боляче і страшно, але ми мусимо пережити війну, ми впораємося з усім.

🟢 Перетворіть свій біль на дію: робіть щось, те що ви добре знаєте і можете робити.