

КОЛИ ЗВЕРНУТИСЯ ПО ДОПОМОГУ ДО ПСИХОЛОГА?

Симптоми продовжують проявлятися через тривалий час після психотравмуючої події й при цьому не слабшають.

Змінилося відношення до роботи.

Тривають нічні кошмари або безсоння.

Важко контролювати свої почуття. Бувають раптові вибухи гніву. Багато чого злить, дратує.

Немає людини, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.

Відносини в родині сильно погіршилися.

Відносини з товаришами по роботі, сусідами, знайомими сильно погіршилися.

Оточуючі говорять «Він сильно змінився».

Стали частіше відбуватися нещасні випадки.

З'явилися шкідливі звички.

Тягне більше випивати, курити, приймати «заспокійливі» засоби.

З'явилися проблеми зі здоров'ям, яких раніше не було

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

**В ОСНОВІ ВИ – ТА САМА ЛЮДИНА,
ЯКОЮ БУЛИ ДО ТРАГЕДІЇ.
ЯКЩО ВИ СТРАЖДАЄТЕ ЗАНАДТО
СИЛЬНО, АБО ЗАНАДТО ДОВГО –
ЗВЕРНІТЬСЯ
ДО ПСИХОЛОГА.**

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ВПО «ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ ВНАСЛІДОК ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ»



Люди по-різному реагують на кризові події. Можливі реакції на стресові ситуації:

Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, різка слабкість, втрата апетиту, різноманітні больові відчуття).

Плач, печаль, пригнічений настрій, скорбота.

Тривога, страх.

Напруга і нервозність.

Неспокійні думки про те, що трапиться щось погане.

Безсоння, нічні кошмари.

Дратівливість, злість.

Почуття провини, сором (наприклад, за те, що не змогла переконати інших рідних поїхати з небезпечної зони).

Втрата орієнтування в ситуації, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності того, що відбувається або перебування «в тумані».

Замкнутість чи нерухомість.

Відсутність реакції на інших людей, небажання розмовляти.

Втрата пам'яті (наприклад, не можете згадати, що сталося).

Нездатність подбати про себе і про власних дітей (наприклад, відмова від їжі і пиття, нездатність приймати прості рішення).

Ці переживання – НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ. Вам стане краще з часом. Намагайтеся повернутись до повсякденних завдань. У кожної людини є природні ресурси долати труднощі.

Використовуйте позитивні способи подолання стресового стану

Достатньо відпочивайте.

По можливості регулярно їжте і пийте.

Спілкуйтеся і проводьте час із сім'єю та друзями.

Обговорюйте проблеми з тими, кому довіряєте.

Займайтеся тим, що допомагає розслабитися (гуляйте, співайте, грайте з дітьми).

Займайтеся посильною фізичною активністю.

Знайдіть безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і беріть участь у колективній діяльності.



Уникайте негативних способів подолання стресового стану

Не вживайте алкоголь та інші психоактивні речовини, не зловживайте палінням та кавою.

Не спіть цілими днями.

Не працюйте весь час без відпочинку і розслаблення.

Не відокремлюйтесь від друзів і близьких.

Не нехтуйте правилами особистої гігієни.

Не впадайте в гнів і не вчиняйте насильства.

