Памятка: преодоление последствий пребывания в чрезвычайной ситуации

Эта памятка ориентирована на людей, который пострадали в экстре­мальной ситуации, а также на работников служб спасения. Она эффек­тивна и для людей, которые побывали в других экстремальных ситуаци­ях, в том числе военных и террористических конфликтах.

Памятка пережившему катастрофу

Ваши переживания — очень личные, но эта памятка поможет вам и другим людям, оказавшимся в экстремальной ситуации.

Если вы пережили экстремальную ситуацию, то скорее всего испы­тываете следующие состояния.

1. Страх:
* ранения, травмы;
* остаться одному;
* потери контроля над собой;
* что подобное событие может повториться снова.
1. Беспомощность.
2. Грусть и тоску:
* из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат;
* из-за того, что происходило.
1. Чувство вины:
* за то, что вам пришлось лучше, чем другим, т. е. за то, что вы живы и не травмированы;
* из-за того, что вы что-то не сделали, но могли бы сделать.
1. Стыд:
* за то, что вы проявили себя как человек беспомощный, «чув­ствительный» и нуждающийся в других;
* за то, что вы в трудной ситуации не реагировали так, как бы хотели, и не сделали того, что должны были сделать.
1. Гнев:
* из-за того, что случилось, и на того, кто является причиной несчастья;
* из-за несправедливости и бессмысленности всего происхо­дящего;
* за пережитый стыд и обиды;
* непонятливость окружающих, которым вы безрезультатно пыта­лись объяснить свое состояние.
1. Тяжелые воспоминания.
2. Разочарование в себе, в других, в жизни.
3. Надежду на будущее, на лучшие времена.

У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инци­дентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсив­ными, если:

* погибло много людей;
* их смерть была внезапной и сопровождалась насилием или дру­гими ужасными обстоятельствами;
* не все тела были извлечены из-под завалов;
* была большая зависимость от того человека, который умер;
* у вас были конфликтные отношения с близким человеком, ко­торый был ранен или погиб;
* этому стрессу предшествовали другие тяжелые жизненные ситу­ации.

Основа исцеления — разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

Вам нужно знать, что после чрезвычайной ситуации

многие испытывают общие ощущения:

* утомление, бессонница, плохие сны;
* неопределенное беспокойство;
* неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации;
* головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, боли в спине, изменения в интимной сфере;
* могут появиться новые друзья и новые обязательства перед груп­пой;
* может появиться напряженность в отношениях. Хорошие отноше­ния могут перейти в конфликтные;
* вы можете почувствовать, что даже незначительные вещи выводят вас из себя, что окружающие требуют от вас слишком много, а вы не в состоянии реагировать так, как от вас ждут другие;
* прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверх­напряжения.

Модель последующих событий и чувств, знание о которых поможет их легче вынести

Оцепенение — состояние психики, при котором вы чувствуете и реа­гируете очень медленно. Вначале событие кажется нереальным, как сон, и происходящим не в действительности, а каком-то другом мире. Люди часто оценивают это неверно — как признак собственной «силы» или «бесчувственности».

Активность — помощь другим может приносить некоторое облегче­ние и вам, и окружающим. Однако сверхактивность вредна, если она отвлекает ваше внимание от помощи, в которой вы сами нуждаетесь.

Реальность — необходимо сопоставлять реальность с представления­ми о ней. Например, участие в похоронах, осмотр места действия, воз­вращение на место катастрофы в ее годовщину и т. п. — все это поможет вам примириться с реальностью.

Парадоксальные поступки — как только вы осознаете катастрофу и примите ее как свершившееся событие, нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.

Поддержка — физическая и эмоциональная поддержка других людей необходима для того, чтобы облегчить ваше состояние. Ни в коем случае не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Уединение — для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

Активность и оцепенение (блокирование чувств), выраженные сверх меры, могут замедлить процесс вашего излечения.

Излечение — запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

Что нужно делать и чего не нужно делать

Не скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте ва­шим друзьям обсуждать их вместе с вами.

Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую воз­можность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с дру­гими.

Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

Не ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останут­ся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.

Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них се­мье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, на­сколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Способствуйте сохранению у ваших .детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Когда нужно искать профессиональную

психологическую помощь

1. Если вы чувствуете себя неспособным справляться с интенсивны­ми чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что на­пряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного пе­риода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя некоторое время вы продолжаете чувствовать оцепе­нение и пустоту или другие аналогичные чувства; если вы поддерживае­те активность лишь ради того, чтобы не вспоминать о травмирующих событиях.

3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно поделиться сво­ими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или развились сексуальные проблемы.

1. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.
2. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.
3. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.
4. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.
5. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.
1. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.
2. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.
3. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.
4. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.
5. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.
1. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.
2. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.
3. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.
4. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.
5. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.
1. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.
2. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.
3. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.
4. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.
5. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.

10. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.
1. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.
2. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикамен­ты в том же количестве, как сразу после события.
3. Если страдает ваша работа и вы стали хуже справляться со своими обязанностями.
4. Если вы заметили, что вы особенно уязвимы или не считаете, что выздоровление наступило.
5. Если, будучи спасателем, вы страдаете от переутомления.

Запомните:

* в своей основе вы — тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой;
* «свет в конце туннеля» есть;
* если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, то вам не­обходимо воспользоваться психологической помощью.