BritishRedCross

150 years the power of kindness

Як відновитися після стресової ситуації

Дорослі

Зміст

2 Вступ

3 Поширені психологічні реакції

4 Поширені фізіологічні реакції
Що ви можете зробити, щоб прискорити одужання

6 Що мені потрібно робити?

7 Чого мені не варто робити?

9 Коли треба звернутися по професійну допомогу?
Де шукати професійну допомогу?

10 Додаткова інформація

12 Інша доступна підтримка

Вступ

У цій брошурі ви можете знайти корисну інформацію, якщо ви нещодавно потрапили у стресову ситуацію або постраждали від неї. Ви дізнаєтеся, які емоції можна спостерігати в наступні дні чи місяці та як допомогти собі усвідомити, що сталося, і краще контролювати свій стан.

Стресова ситуація, така як, наприклад, автомобільна аварія, пандемія, стихійне лихо або акти насильства (зокрема, зґвалтування, жорстоке поводження або терористичний акт), може викликати сильні та тривожні почуття, які по-різному впливають на людину. Не існує правильної або стандартної реакції на стресову подію. Кожна людина переживатиме різні почуття й емоції, а процес її психологічної адаптації буде унікальним.

Поширені **психологічні реакції** у відповідь на стресову ситуацію

- **Почуття страху**, нервозність або приступи паніки; особливо коли людина стикається з нагадуваннями про подію.
- **Порушення сну:** складності із засипанням, тривожні або реалістичні сни, нічна пітливість або кошмари.
- **Підвищене збудження:** людина раптово здригається або легко лякається від несподіваного звуку або руху (наприклад, від стуку дверима, шуму двигуна, телефонного або дверного дзвінка).
- **Надмірна пильність:** постійний огляд довкілля на наявність ознак небезпеки або виявлення загрози в речах, які раніше не здавалися загрозливими. Це може бути проявом надмірного захисту дітей або близьких.
- **Нав'язливі думки/образи/спогади** про інцидент, які можуть виникати раптово, без будь-яких тригерів або нагадувань. Інші думки, образи чи почуття, які можуть бути викликані новинами у ЗМІ, що перегукуються з перенесеним стресом.
- **Провина** за те, що ви не зробили чогось або не виправдали чиїхось очікувань, і відчуття, що ви, можливо, підвели себе або інших.
- **Дратівливість і гнів** щодо події, що трапилась, або через її несправедливість. Дратівливість часто може бути спрямована на членів сім'ї, близьких друзів або колег.
- **Оціпеніння або відчуженість** від інших людей, а також нездатність відчувати такі емоції, як любов чи щастя. Відсторонення, уникнення соціальних і сімейних контактів.
- **Смуток:** поганий настрій та плаксивість.
- **Уникнення думок** про подію, що сталася. Люди часто намагаються витіснити тривожні думки з голови. Зазвичай це безуспішно, і в довгостроковій перспективі може викликати додаткові проблеми.
- **Уникнення діяльності,** яка нагадує про стрес. Спочатку така поведінка може бути непомітною, наприклад, людина може уникати галасливого оточення чи людних місць, обирати інший маршрут на роботу тощо.

Якщо ви помічаєте всі ці почуття або деякі з них — це нормальна реакція. Їхня інтенсивність може відрізнятися залежно від вашої ситуації.

Поширені **фізіологічні реакції**

Деякі люди також можуть мати певні фізіологічні реакції окремо або разом з описаними вище психологічними реакціями. Багато з цих проблем є ознаками тривоги, занепокоєння або стресу.

Наприклад:

- **Напруження і біль у м'язах та інший біль (особливо головний біль або біль у шиї та спині)**
- **Втома, підвищена стомлюваність і безсоння**
- **Погіршення пам'яті**
- **Знижений апетит**
- **Знижена концентрація уваги, забудькуватість**
- **Запаморочення**
- **Біль у животі**
- **Порушення менструального циклу**
- **Тремтіння і тремор**
- **Зниження сексуального потягу**
- **Серцебиття, утруднене дихання**
- **Нудота, блювота і діарея**

Що ви можете зробити, **щоб прискорити одужання:**

Встановлено, що виконання справ, які приносять вам відчуття безпеки й контролю, а також задоволення ваших безпосередніх фізичних і соціальних потреб може допомогти скорішому психологічному відновленню після стресової ситуації.

Що мені **потрібно** робити?

Намагайтеся дотримуватися звичайного розпорядку дня та займатися повсякденними справами — це допоможе досягнути відчуття порядку й контролю.

Підбадьорюйте себе. Робіть те, що вас заспокоює, наприклад, це може бути прогулянка в парку, слухання музики, купання у ванній з піною; спілкуйтеся з людьми, які вас підтримують, і уникайте тих, хто не надає потрібної допомоги,

Знаходьте час для сну (стільки, скільки вам треба), відпочинку та розваг, а також дотримуйтеся регулярного та здорового харчування.

Будьте обережні під час виконання домашніх справ або за кермом — після травматичної або стресової ситуації частіше трапляються нещасні випадки.

Спробуйте зменшити кількість зовнішніх зобов'язань і не беріть на себе зайву відповідальність.

Розмовляйте з людьми, яким довіряєте, або з тими, хто вже мав подібний досвід чи розуміє ваші відчуття.

Дайте собі час. Щоб прийняти те, що сталося, і навчитися жити з цим, можуть знадобитися тижні або місяці. Можливо, вам доведеться сумувати про те, що (або тих, кого) ви втратили. Іноді у вас може виникати бажання побути наодинці або спілкуватися тільки з найближчими людьми.

Дайте собі час подумати і поговорити про стрес; не хвилюйтеся, якщо ви заплачете під час розмови, це природно і зазвичай приносить полегшення. Робіть справи у власному темпі й не змушуйте себе займатися ними, якщо відчуваєте сильні емоції.

Дізнайся, що сталося, щоб не домислювати події. Краще зосередитися на фактах, ніж гадати, що могло б статися.

Знайдіть групу небайдужих людей або тих, хто пережив подібну подію. Спілкування з іншими людьми, які мають той самий досвід, що й ви, може принести полегшення.

Підтримуйте звичайні відносини з іншими людьми. Іноді вам захочеться бути у компанії, але не говорити про те, що сталося. Це також може бути частиною процесу відновлення.

Важливо не відмовлятися від підтримки, намагаючись здатися сильним або впоратися зі стресом самостійно.

НЕ чекайте від себе занадто багато. Дайте собі час посумувати, змиритися з тим, що сталося, і відновитися.

НЕ уникайте людей, яким довіряєте.

НЕ заливайте горе алкоголем і не замикайтеся у власних переживаннях.

Чого мені **не варто** робити?

НЕ критикуйте себе за емоції, як-от плаксивість, дратівливість тощо. Це нормальна реакція на незвичайні обставини.

НЕ робіть серйозних змін у житті. Намагайтеся відкласти прийняття будь-яких серйозних рішень. Ваші судження та мислення можуть бути хибними, і ви можете зробити вибір, про який пізніше пошкодуєте. Скористайтеся порадами людей, яким ви довіряєте.

НЕ вживайте алкоголь, заборонені або психотропні речовини. Алкоголь або наркотики можуть на деякий час заспокоїти травматичні спогади, але не допоможуть вам змиритися з тим, що сталося. Вони також можуть викликати депресію та інші проблеми зі здоров'ям.

Коли треба звернутися **по професійну допомогу?**

У багатьох людей відчуття, що виникли після стресової ситуації, поступово вщухають приблизно через місяць. Однак вам може знадобитися допомога спеціаліста, якщо ваші почуття дуже сильні або зберігаються занадто довго (понад 6-8 тижнів з моменту події). Деякі інші приклади того, коли доцільно звернутися по професійну допомогу.

- **Ви відчуваєте приголомшливі емоції,** з якими ви не можете впоратися, або відчуваєте зміни настрою без видимих причин.
- **Ви відчуваєте утруднене дихання** або клубок у горлі та тиск у грудях.
- **Ви відчуваєте емоційне відчуження.**
- **Ваші стосунки** погіршилися після події.
- **Ви помічаєте,** що стали зловживати алкоголем чи наркотиками після події.
- **Ваша продуктивність на роботі** погіршилася після події.
- **Люди з вашого оточення** стурбовані вашим станом.
- **Вам нема з ким поділитися емоціями,** і ви відчуваєте потребу в цьому.

Де шукати **професійну допомогу:**

Насамперед вам слід звернутися до терапевта загальної практики, який зможе дати вам поради та направити вас до відповідних спеціалістів. Це може бути:

- **Консультація місцевого терапевта загальної практики** (за наявності)
- **Самостійне звернення до місцевих служб психічного здоров'я, наприклад, які працюють за програмою Національної служби охорони здоров'я, що спрямована на підвищення рівня психотерапії серед населення (IAPT)**
- **Служби допомоги людям,** які перенесли стрес або втрату, до яких терапевт загальної практики має право направляти пацієнтів

Додаткова інформація про варіанти надання підтримки для дорослих після перенесеного стресу:

Крім розмов з близькими людьми іншими джерелами підтримки можуть стати терапевт загальної практики, духовний наставник, поради з гігієни праці та інші поради щодо підтримки психічного здоров'я. Деякі інші приклади наведено нижче:

Age UK
ageuk.org.uk
Тел.: 0800 678 1602

Це найбільша в країні благодійна організація, яка займається наданням допомоги людям похилого віку, які найбільше її потребують, включно з наданням можливості спілкування з іншими людьми, порад і підтримки.

Гаряча лінія Британського Червоного Хреста
redcross.org.uk
Тел.: 0808 196 3651

Лінію підтримки було створено для надання допомоги громадам і людям, які її потребують. З її допомогою люди, яким ні з ким поговорити, мають змогу поділитися своїми емоціями, а також отримати поради, де знайти їжу, ліки й моральну підтримку. Лінія відкрита щодня з 10:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

CRUSE Bereavement
cruse.org.uk
Тел.: 0808 808 1677

Ця благодійна організація пропонує підтримку, надає поради та інформацію дітям, підліткам і дорослим, що зазнали втрати близької людини.

Консультації з питань заборгованостей і фінансів (Debt and Finance)
Консультаційне бюро для громадян (Citizens Advice Bureau)
citizensadvice.org.uk

Це мережа з 316 незалежних благодійних організацій у Сполученому Королівстві, які надають безкоштовну, конфіденційну інформацію та поради щодо вирішення фінансових, юридичних, споживчих та інших проблем.

Фонд для консультацій щодо заборгованостей (Debt Advice Foundation)
debtadvicefoundation.org

Це зареєстрована благодійна організація з надання консультацій і практичних порад щодо державного боргу, яка пропонує безкоштовну, конфіденційну підтримку всім, у кого є питання стосовно позик, кредитів та боргів.

Національна служба консультацій із питань заборгованості (National Debtline)
nationaldebtline.org
Тел.: 0808 808 4000

Це благодійна організація, яка надає безкоштовні та незалежні консультації телефоном та онлайн.

Терапевт загальної практики

Якщо ви виявите, що ваша реакція зберігається дуже довго і негативно впливає на ваше повсякденне життя і стосунки з іншими людьми, ви можете звернутися до терапевта загальної практики. Після проведення огляду він направить вас до установ, які можуть допомогти.

MIND

mind.org.uk

Це благодійна організація, яка надає інформацію та підтримку людям, що стикаються з проблемами психічного здоров'я.

Національна служба охорони здоров'я (NHS)

Національна служба охорони здоров'я зібрала список корисних телефонів довіри, де можна отримати підтримку й експертні поради щодо психічного здоров'я, жорстокого поводження, залежності, стосунків або злочинів.

nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines

Національна служба охорони здоров'я також створила інтерактивну вікторину, де ви маєте відповісти на 5 запитань, щоб отримати найкращі підказки та поради. Вікторину тепер адаптовано також для спалаху коронавірусної інфекції (COVID-19).

nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/

Національна служба охорони здоров'я Великої Британії

england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support

Національна служба охорони здоров'я Великої Британії ділиться інформацією про те, які емоції ви можете відчувати у наступні дні та місяці після стресової ситуації, а також щоб допомогти вам зрозуміти і краще контролювати свій стан.

Королівська колегія психіатрів (Royal College of Psychiatrists)

rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event

Королівська колегія психіатрів займається з'ясуванням почуттів, які виникають у людей після перенесеного стресу і яких слід очікувати з часом, і надає деякі поради щодо подолання стресу та примирення з тим, що сталося.

Samaritans

samaritans.org
Тел.: 116 123

Що б з вами ні трапилося, благодійна організація Samaritans надасть вам допомогу. Ви можете звертатися цілодобово 365 днів на рік.

The Peace Foundation: мережа допомоги тим, хто вижив (Survivors Assistance Network)

peace-foundation.org.uk/support/survivors-assistance-network
Тел.: 01925 581231

Ця організація надає безкоштовну практичну й емоційну підтримку людям та їхнім сім'ям, які постраждали від терористичного акту.

Служба допомоги потерпілим (Victim Support)

victimsupport.org.uk
Тел.: 08081 689111

Це незалежна благодійна організація для людей, які постраждали від злочинності та стресових ситуацій в Англії та Уельсі. Вона надає моральну та практичну підтримку і допомагає людям впоратися з наслідками злочину та відновитися.

Інша доступна підтримка
(наприклад, місцеві та національні лінії підтримки після конкретної стресової ситуації):

Автор: Британський Червоний Хрест, команда з питань психосоціального та психічного здоров'я

Створено: 11 серпня 2020 року

Відмова від відповідальності
У цій брошурі наведені найкращі наявні докази на момент її написання.

BritishRedCross

Британський Червоний Хрест, заснований Королівською хартією 1908 р., є благодійною організацією, що зареєстрована в Англії та Уельсі (220949), Шотландії (SC037738) і на Острові Мен (0752). BRC20-179.