

Преодоление стрессовых ситуаций

Преодоление стрессовых ситуаций – с чем мы можем столкнуться и как мы можем это преодолеть?

Стрессовые ситуации являются частью жизни каждого человека, но иногда их переживания настолько трудны, что они вызывают сильную эмоциональную реакцию и требуют много времени для последующего восстановления. Это справедливо для каждого человека, независимо от того, насколько он силен.

Вы не одиноки!

Важно помнить, что реакции на подобные события могут отличаться от человека к человеку, но они имеют общие характеристики. Поэтому люди не должны чувствовать стыд или смущение, когда возникают сложности в преодолении тяжелых событий. Хорошей новостью является то, что **большинство людей с течением времени чувствуют себя лучше, и есть много того, что Вы можете сделать для помощи себе и тем, о ком Вы заботитесь, для быстреего восстановления.**

Многие члены одного сообщества могут подвергаться повторяющимся угрозам, испытывать потери и чувство незащищенности. Людей также может тревожить вопрос: "когда произойдет следующее подробное событие?». Случаи, когда человек не чувствует себя в полной безопасности, усложняют процесс восстановления от травматического события. Тем не менее, есть способы, которые помогают справляться с такими эмоциями.

Итак, какова же может быть реакция тела и разума на стрессовые ситуации?

Независимо от того, имеете ли Вы дело с единичным событием или хроническим стрессом, существуют некоторые типичные реакции людей на травмирующие события. Как правило, мы не знаем о том, что эти тяжелые реакции являются естественными и понятными реакциями на такие события. Если мы будем знать причины того, почему мы так себя ведем или чувствуем, это усилит нашу надежду на то, что наши реакции носят временный характер.

<p>Эмоциональные реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Грусть • Страх • Чувство вины или стыда • Бесчувственность • Гнев или желание мести • Разбитость • Раздражительность • Отчаяние • Усталость • Ужас • Кошмары 	<p>Поведенческие реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Избегание напоминаний о событии • Недостаток или избыток сна • Переедание или недоедание • Невозможность расслабиться • Самоизоляция • Повышенная конфликтность с другими • Загрузка себя чрезмерной работой • Насилие
<p>Когнитивные реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Забывчивость • Плохая концентрация • Недоверие • Занятость • Плохое решение проблем • Обвинение себя или других • Смятение • Расщепление личности 	<p>Физические реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нервозность и пугливость • Чрезмерное употребление кофеина, никотина, алкоголя • Одышка, головокружение • Расстройство желудка • Мышечная напряженность или боль • Головная боль • Бессонница • Тошнота
<p>Духовные реакции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Рост сомнений относительно веры • Изменения в религиозной практике • Борьба с вопросами о смысле, справедливости, честности 	

Все эти реакции могут заставить Вас и окружающих Вас людей чувствовать себя ужасно. Люди, которые прошли через травматический опыт, часто боятся, что они всегда будут чувствовать себя подобным образом, но это обычно не так.

Что Вы можете сделать в стрессовых ситуациях?

Иногда у нас есть возможность воздействовать на источник стресса, но зачастую мы не можем этого сделать. Тем не менее, даже если изменить обстоятельства не в нашей власти, у нас есть возможность сделать ряд вещей, **которые помогут нам чувствовать себя лучше:**

- Обратитесь к семье или друзьям за поддержкой и утешением
- Молитесь или следуйте другой духовной практике
- Заботьтесь о своем здоровье: хорошо питайтесь, получайте достаточно сна, занимайтесь физическими упражнениями
- Слушайте музыку или делайте то, что помогает Вам успокоиться
- Будьте физически активны
- Помогайте тем людям в Вашей семье или общине, которые пережили травматическое событие
- Обратитесь за поддержкой к профессионалу

Подумайте о том, что Вы делали в прошлом, чтобы облегчить ситуацию в трудные времена, и как эти меры могли бы помочь сейчас. Многие люди находят это полезным, но что гораздо полезнее, это найти то, **что подходит лично для Вас. Помните это, когда даете советы близким и друзьям, потому что то, что подходит для них, может отличаться от того, что подходит Вам.**

Некоторые действия могут заставить людей чувствовать себя лучше вначале, но оказать негативное влияние в будущем. Старайтесь избегать:

- Есть или курить слишком много
- Притуплять чувства с помощью алкоголя или наркотиков
- Изолировать себя от других
- Уделять слишком много времени телевизору
- Спать слишком много или слишком мало
- Запугивать людей вокруг вас
- Обвинять или превращать в козла отпущения отдельных людей или группы людей, которые, на самом деле, не были ответственны за события

Где можно получить помощь?

С течением времени, люди, прошедшие травматические события, начинают чувствовать себя лучше, особенно если они используют хорошие стратегии преодоления стресса. Тем не менее, это может занять больше времени, чем мы ожидали, особенно если стресс продолжается. Иногда бывает полезным поискать дополнительную информацию или поговорить с квалифицированным помощником, который может оказать более эффективную поддержку.

Действующие в Вашем районе благотворительные организации предназначены для оказания поддержки в подобных ситуациях.

Существует ряд сайтов, позволяющих получить сведения об имеющихся у Вас затруднениях, управлении стрессом и т.д. Вы также можете связаться с профессионалами, оказывающими помощь по телефону или в чатах:

Наталь (Центр для жертв террора или войны)

<http://www.natal.org.il/> ; телефон - 1800-363-363

Эран (телефонная служба оказания первой психологической помощи)

<http://www.eran.org.il/> ; телефон – 1201

Эти материалы стали доступными для использования благодаря помощи американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID). Содержание этих материалов является предметом ответственности Института психического здоровья во время катастроф при Университете Нью Палтц штата Нью-Йорк (Institute for Disaster Mental Health at SUNY New Paltz) и не обязательно отражает точку зрения USAID или Правительства США.



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

