

Тем, кто
пережил войну





Как восстановиться после пережитых событий войны

Все, кто пережил сильные, драматические события, по-разному несут на себе отпечаток этих событий. Реакция на подобное варьирует от человека к человеку. У некоторых реакции появляются сразу, у других это может занять годы. У одних людей реакции постепенно ослабевают, у других они остаются даже по прошествии длительного времени. Возраст и период жизни также имеют значение для наших реакций. Реакции детей, например, часто отличаются от реакций взрослых.

Не реагировать - это менее нормально!

Вас беспокоят ваши реакции или реакции ваших близких на сложные события?

Здесь вы узнаете о некоторых обычных способах реагирования. Понимание некоторых из этих реакций, знание, что они вполне типичные и нормальные, может помочь вам начать двигаться дальше.

Мы расскажем вам о том, что помогло другим людям в подобных ситуациях.

Как реагируют люди?

Люди могут реагировать очень по-разному сразу после драматических событий. В то время как одни могут выглядеть почти не задетыми, другие могут показывать сильные реакции. Хотя тем, кто не показывает свои сильные реакции другим, может быть очень тяжело внутри. Сильный страх, дезориентация и ощущение нереальности обычны сразу после драматических событий. Часто человек находится в состоянии постоянного нервного возбуждения, картины и ощущения от происшедшего могут возвращаться вновь и вновь. Плохо спать и видеть сны о пережитом плохом - обычные последствия после психической травмы.

Травматические события могут влиять на нашу жизнь даже по прошествии долгого времени. У разных людей реакции отличаются. Но некоторые чувства и реакции типичны, особенно у тех, кто подвергся повторяющемуся или длительному насилию. События могут влиять на наши мысли, чувства, действия, на наше функционирование и наше отношение к другим людям.



Вот некоторые типичные примеры реакций, показывающие нам, как травматичные события могут влиять на нас в обычной жизни.

Плохие воспоминания продолжают преследовать

Плохие воспоминания могут периодически возвращаться. Вы как будто видите случившееся перед собой. Картины, звуки, запахи, мысли и физические ощущения во время события могут раз за разом повторяться. Типично то, что это может прийти, даже если вы об этом совсем не думали и не вспоминали сознательно. Кажется, что воспоминания пришли сами по себе. Но, как правило, есть причина, по которой они приходят. Что-то может напоминать о месте, где это случилось. Предметы, люди, запахи или звуки могут напомнить о событии. Что-то в вашем собственном теле, чувства или мысли о чем-то особом могли вызвать плох. Присутствие рядом с вами других людей тоже может вызвать воспоминания, особенно , если различные формы физической близости связаны с тяжелым событием в прошлом.

К некоторым воспоминания приходят в течение дня, а к другим - как плохие сны по ночам. И то, и другое может быть очень утомительно для тех, кто это переживает.

Избегание после тяжелого события

Естественно, что вы пытаетесь избегать того, что вызывает плохие воспоминания. Вы можете стараться не думать о событии или анализировать чувства, связанные с происшедшим. Кто-то будет избегать и какой-то деятельности. Если вы пережили аварию на дороге, то вам может быть сложно сесть за руль или даже просто находиться в машине после этого. Если вы пережили что-то плохое в определенном месте, то вам потом может быть сложно находиться в местах, которые напоминают о том месте. У некоторых влиянию подвергается и их социальное общение. Трудно быть близким с супругом, ребенком или друзьями.

Избегание - это естественная реакция. Но иногда избегание может усилить уже имеющиеся проблемы со здоровьем.

Организм реагирует, как будто вы в опасности

После сильных переживаний организм часто продолжает находиться в напряжении. Организм постоянно готов к тому, что нечто опасное может вновь произойти, несмотря на то, что вы знаете, что в реальности вы в безопасности. Организм часто сохраняет память о тяжелых переживаниях и это может выражаться в разных формах. Вы можете чувствовать постоянное напряжение. Напряжены мышцы в разных местах тела, тревожные мысли влияют и на настроение. Вы легче раздражаетесь и сердитесь даже на то, что раньше не вызывало у вас никакой реакции. Память не такая хорошая, как раньше, и может быть, вам не так легко концентрироваться. Обычными являются трудности со сном. Замечаются сложности с засыпанием, и вы можете часто просыпаться среди ночи.

Вы можете также ощущать, что вы не в своей тарелке в обычной жизни, что вы отдалены от других. Если вы пережили много плохого, то вам и ваше тело может казаться отчужденным или бесчувственным.

Чувство вины - обычная реакция

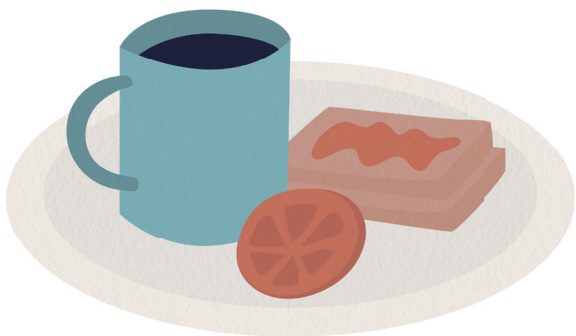
Одна из самых распространенных реакций после драматических событий - это мысли о собственной вине, и эту реакцию может быть сложно понять вашему окружению. Вы можете чувствовать вину за то, что с вами случилось, вину за то, что вы сами себя или своих близких не уберегли, вину за то, что были невнимательны и не реагировали на предупреждающие сигналы. Это может быть чувство вины за то, что вы выжили, а другие нет. Короче говоря, вы возлагаете на себя всю ответственность за то, что случилось. Некоторые могут чувствовать вину за то, что проблемы со здоровьем не проходят. Многие становятся очень строги к себе, думают негативно сами о себе, и это может сказываться на вашем функционировании в обычной жизни.

Что вы можете сделать сами?

Нет простого рецепта, что может помочь каждому человеку. Вы должны исходить из ваших собственных ощущений, ваших потребностей и той ситуации, в которой вы находитесь. Вот некоторые из мер, которые по опыту оказывались полезными.

Верните себе контроль над своей жизнью

Важно каждое усилие, которое вы делаете, чтобы вернуть себе контроль над собственной жизнью. Самому принимать решения каждый раз, когда это возможно. Это может помочь вам вернуть самоуважение и достоинство. Даже брать на себя ответственность за принятие маленьких бытовых решений, как например, когда выйти на прогулку или с кем выпить кофе, может быть небольшими шагами в правильном направлении. Напоминайте себе, что, невзирая на то, что воспоминания о плохом событии чем-то могут быть вызваны, это не значит, что вы вновь находитесь в том событии. Повторяйте себе, что вы находитесь там, где вы есть, и сейчас. Воспоминание принадлежит прошлому, а вы сейчас - в безопасности.



Приобретайте новые ежедневные привычки.

- Ешьте как можно более регулярно.
- Сократите или возьмите под контроль потребление алкоголя.
- Старайтесь в достаточной мере отдыхать, желательно регулярно.
- Вовлекайтесь в физическую активность.
- Двигайтесь, играйте с детьми или регулярно ходите на прогулку.
- Ставьте перед собой небольшие реалистичные цели, например, восстановить ежедневный режим для вас и для вашей семьи.



Забойтесь о собственных чувствах

- Позволяйте себе печалиться и отводите время на печаль.
- Принимайте ваши чувства такими, какие они есть.
- Чувство гнева, например, не означает, что вы хотите кому-то нанести ущерб. Чувствовать, что у вас нет контроля, не значит, что вы его потеряете или что вы сходите с ума. Чувствовать, что вы беспомощны, не означает, что вы действительно беспомощны.
- Используйте методы, которые ранее помогли вам справиться с кризисом и стрессом.
- Если возможно, держите контакт с семьей, друзьями или теми, с кем вы чувствуете себя в безопасности.
- Важно говорить о ваших переживаниях во время войны и ваших реакциях. Помогает делиться своими переживаниями, своими выводами из пережитого с теми, с кем вы чувствуете себя в безопасности

- Внимательно выбирайте людей, с кем вы хотели бы поговорить о ваших переживаниях. Есть люди, которые могут вам помочь, слушая вас, в то время как другие могут вызвать в вас ощущение одиночества или еще большей дезориентации.
- Драматические события могут повлиять на ваш партнером о том, насколько близкими вам следует быть друг с другом, чтобы обоим было хорошо.
- Определенные ситуации, как праздничные дни, важные даты или информация, получаемая из ТВ или интернета, могут вызвать болезненные воспоминания. Воспоминания могут быть вызваны разными способами, но попробуйте это предугадывать и подготовиться к этому.

Если проблемы станут слишком большими

Несмотря на то, что сложности могут выглядеть непреодолимыми именно сейчас, помните, что многим людям с похожими переживаниями фактически со временем удается создать жизнь, наполненную смыслом. Если реакции после сильных переживаний станут настолько серьезными, что они в значительной степени будут влиять на ваше функционирование в обычной жизни, или же будут упорно продолжаться в течение длительного времени, то вам следует подумать о том, чтобы связаться с профессионалом, например, с психологом. Поговорите с вашим постоянным врачом, он сможет направить вас далее к специалистам с опытом оказания такого рода помощи. Искать помощь, чтобы справиться с реакциями на серьезные события, не значит, что вы сошли с ума; это значит, что вы берете на себя ответственность за то, что у вас естественные реакции на серьезные события.

Разработано Ресурсным центром по вопросам
насилия, травматического стресса и профилактики
самоубийств. Регион Центр. 2023

Телефон: 72 82 20 05
Контакт: rvts@stolav.no



www.rvts.no