




Российский Красный Крест



ПЕРЕЖИВАЯ ТРАВМУ

Никто не сможет до конца понять то, что пришлось пережить Вам. Из этой брошюры Вы узнаете, что испытывают другие люди в подобных ситуациях. Она поможет Вам осознать происшедшее и избежать ошибок.



ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕЖИВАЯ ТРАВМУ

Страх

- навредить себе и тем, кого любишь
- остаться в одиночестве или расстаться с близкими
- “сорваться” или потерять контроль над собой
- того, что это повторится

Беспомощность

- в кризисных ситуациях проявляется как сила, так и слабость человека

Глубокая печаль

- по умершим, раненым и другим утратам

Тоска

- по всему тому, чего больше нет

Чувство вины

- что Вы оказались в лучшем положении, чем другие: выжили, не ранены, никого не потеряли, ничего не лишились
- что Вы чего-то не сделали

Стыд

- за свою беспомощность
- за проявление эмоций,
- за то, что сами нуждались в поддержке
- за то, что не поступили так, как хотели бы поступить

Озлобленность

- на то, что случилось
- на тех, кто это сделал или допустил
- на несправедливость и бессмысленность происшедшего
- на стыд и унижение
- на то, что другие не понимают или понимают неверно
- почему это все со мной?

Воспоминания

- об утраченном
- о любви к другим людям, которые страдали или ушли из жизни до этой трагедии

Разочарование

- что-то теперь уже никогда не осуществится

Надежда

- на будущее

Это естественные чувства человека. Их может испытывать каждый. Они могут быть разными по глубине в зависимости от обстоятельств. Они помогают человеку пережить трагедию или потерю. Когда они есть, они не мешают Вашему самообладанию, но любые ограничения таких чувств могут привести к другим, иногда более сложным проблемам.

Помните, что
слезы приносят
облегчение

ФИЗИЧЕСКИЕ И ДУШЕВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

Усталость, бессонница, ночные кошмары, нечеткость мышления, потеря памяти и рассеянность, головокружение, учащенное сердцебиение, дрожь, затрудненное дыхание, удушье, тошнота, расстройства желудка, снижение полового влечения, менструальные нарушения, мышечное напряжение, ведущее к болям в голове, в области спины, шеи, живота – это физические ощущения, которые часто появляются у людей в кризисных ситуациях.

Отрешенность

Наш мозг может замедлить осознание беды. Сначала, вы можете почувствовать себя отрешенным. Событие будет казаться нереальным, как сон, или как что-то, чего на самом деле не было. Часто такое состояние ошибочно принимают либо за «сильную волю», либо за «равнодушие».

Деятельность

Помогая другим, вы можете почувствовать себя лучше.

Реальность

Нужно видеть реальность. Присутствие на похоронах, проговаривание потерь или возвращение на место события поможет Вам осознать случившееся. На этом этапе необходимо думать об этом, говорить об этом, видеть сны об этом снова и снова. Дети будут придумывать игры или рисовать сцены, связанные со случившимся.

Поддержка

Могут помочь физическая и эмоциональная поддержка со стороны других людей. Поделитесь своими переживаниями с теми, кто пережил подобное вместе с вами или ранее.

Уединение

Чтобы справиться со своими чувствами, может быть Вам захочется побыть одному, в кругу семьи или близких друзей.

ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И С ОКРУЖАЮЩИМИ

У вас могут появиться новые друзья или знакомые.

А отношения в семье или со старыми друзьями, наоборот, могут обостриться и даже привести к конфликтам. Вам может показаться, что члены семьи или друзья не хотят вам помочь или делают что-то не так. Или вы не можете дать им то, чего они от вас ожидают.

После пережитого стресса увеличивается количество несчастных случаев. Избыточное напряжение способствует повышенному употреблению алкоголя и психотропных веществ.

МОЖНО И НЕЛЬЗЯ

- Давайте себе время на сон, отдохните, думайте о тех, кто с вами и кто дорог вам, и будьте с ними.
- Постарайтесь выполнять все свои ежедневные дела и обязанности, как раньше.
- Позвольте детям говорить о своих эмоциях и выражать чувства в играх и рисунках.
- Отправляйте детей в школу и заставляйте их заниматься другими делами.
- Будьте осторожны при вождении автомобиля.
- Будьте осторожны, занимаясь домашними делами.
- Высказывайте свои чувства детям и позволяйте им делиться своими переживаниями.
- Старайтесь посмотреть на пережитое с разных точек зрения.
- Позвольте себе быть равнодушным.

- Не копите в себе свои переживания.
- Не избегайте разговоров о случившемся.
- Не ждите, что все постепенно забудется – эти чувства останутся с вами надолго.
- Не укоряйте себя за свое поведение и проявление чувств.

Давайте себе время на сон, отдохните, думайте о тех,
кто с вами и кто дорог вам, и будьте с ними

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

- Если вас продолжают мучить переживания и мысли о прошлом, и не проходят напряжение, растерянность, опустошенность или истощение.
- Если, спустя продолжительное время, вы испытываете равнодушие или вынуждены находить себе какое-либо занятие, чтобы остановить мысли о случившемся.
- Если не восстанавливается нормальный сон, и продолжаются ночные кошмары.
- Если вы хотите поделиться чувствами, но вам не с кем это сделать.
- Если вы не можете восстановить нормальные отношения в семье или у вас развиваются сексуальные проблемы.
- Если у вас произошел несчастный случай или авария.
- Если вы продолжаете необычно много курить, пить или принимать лекарства после случившегося.
- Если это состояние отражается на вашей работе.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

В Беслане:

Ваш Участковый врач.

Психологи районной поликлиники: ул. Коминтерна, 12, 1 этаж, кабинет 50, пн – пт с 10 до 16ч. сб. с 10 до 13ч.

Отделение Республиканского Центра медико-социальной и психологической помощи: тел. 3-50-10

Центр социально-психологической поддержки Российского Красного Креста: ул. Ленина, 38. Тел. 3-00-54

Психологи Управления социального развития:

ул. Плиева, 16 с 9 до 17ч. Тел. 3-15-74

Психологи РОКБЦ «Каритас»:

- Музыкальная школа, ул. Плиева 17, вт., чт., сб. с 14:00 до 17:00

- школа № 6, ул. Ленина, 14, пн., ср., пт. с 12:00 до 16:00

Мобильная бригада психологической службы движения

“Женщины Дона”: ул. Коминтерна, 12, каб. 34. пн.– сб. с 10 до 17:00

Центр диагностики и консультирования:

ул. Коминтерна, 128 (Дворец Спорта), пн.– сб. с 11 до 18ч

Во Владикавказе:

Республиканский Центр медико-социальной

и психологической помощи: тел. 52-60-38

Республиканский центр социально-психологической

помощи «Доверие»: ул. Ген. Доватора, 43-1, тел. 52-97-68

Северо-Осетинское Республиканское Отделение РКК:

ул. Г. Баева, 25. Тел. 54 83 31

В Москве:

Координатор программы социально-психологической помощи. Тел. 8 (495) 126 47 83

Помните, что Вы тот же человек, каким были до трагедии. Помните, что если ваши страдания слишком велики и продолжаются слишком долго, то вам можно помочь.

Брошюра издается для поддержки людей, переживших трагедию или личную травму.

При подготовке использованы материалы Британского Красного Креста.

Одобрена Министерством здравоохранения РСО-Алания.

Программа социально-психологической помощи населению, пострадавшему от террористического акта в Беслане

Российский Красный Крест

117036 Москва

Черемушкинский проезд, 5

www.redcross.ru

Программа проводится при поддержке

Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

www.ifrc.org



Международная Федерация обществ
Красного Креста и Красного Полумесяца

Дизайн О.Гусарова

Заказ №..., тираж 5 тыс.

г.Владикавказ, ул. Джанаева, 46, Лиц. №..... от 28.03.03