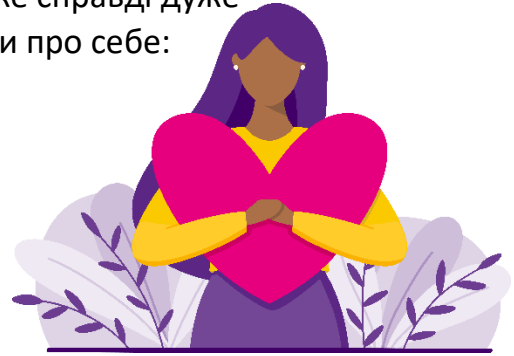


Стратегії підтримки людей, котрі пережили травматичну подію

Ось декілька ідей та стратегій, які можна застосувати, якщо вам довелося пережити травматичну подію:

Турбота про себе: Пошук часу для себе може справді дуже допомогти. Декілька прикладів практик турботи про себе:

- Читання книг
- Здорове харчування
- Прослуховування музики
- Улюблені заняття
- Дослідження міста
- Фізичні вправи



Розпорядок дня: Розпорядок дня дає краще відчуття безпеки. Спробуйте виробити стабільний розпорядок дня і дотримуйтеся його, наскільки це можливо, а також уникайте ізоляції від інших людей.

Розмовляйте з іншими: Дослідження показують, що уникнення розмов про свої переживання та почуття може погіршити ваш стан. Якщо є така можливість, спробуйте поговорити з іншими людьми про свої переживання, особливо з тими людьми, котрі пережили щось схоже.

Дайте собі трохи часу: Цілком нормально відчувати широкий спектр сильних емоцій, якщо ви пережили травматичні події, такі як війна. Дайте собі трохи часу і простору, щоб відчувати те, що відчуваєте, і не тисніть на себе, щоб змусити себе відчувати щось інше. Намагайтесь іти крок за кроком, день за днем.

Помічайте та називайте свої відчуття: Реакція на травматичні події у кожної людини може бути абсолютно різною. Ви можете відчувати злість, тривогу, сум, пригніченість або оніміння, суміш цих почуттів або щось зовсім інше. Може бути дуже корисно помічати думки та почуття, які у вас виникають, називати свої почуття та розповідати про них іншим.

Якщо маєте змогу, уникайте інформаційних ресурсів про подію: Вам може бути дуже складно не дивитися, не читати чи не слухати інформацію у ЗМІ про те, що відбувається, особливо якщо у вас є члени сім'ї, які все ще перебувають в Україні. Зазвичай ми рекомендуємо людям обмежити час на перегляд, читання або прослуховування такої інформації. Тому, якщо є хоча б найменша можливість, спробуйте це зробити.

Техніки заземлення: Техніки заземлення — це методики, які допомагають відновити зв'язок із теперішнім моментом і можуть бути корисними тоді, коли ви відчуваєте сильний стрес. Ось декілька ідей:

- Техніка глибокого дихання: Робіть вдих упродовж чотирьох секунд, затримайте подих на чотири секунди, видихайте упродовж чотирьох секунд, затримайте подих на чотири секунди. Потім повторіть це знову.
- Назвіть п'ять речей, які ви бачите, чотири речі, яких ви можете торкнутися, три речі, які ви чуєте, дві речі, запах яких ви відчуваєте і одну річ, яку можна скуштувати на смак
- Малювання навколо своєї руки
- Заняття йогою.

Сон: Доволі часто після травматичної події бувають труднощі зі сном і засинанням. Декілька ідей для покращення сну:

- Спробуйте дотримуватись режиму сну, наприклад лягати і прокидатись у той самий час, що й зазвичай
- За можливості уникайте перегляду екранних пристроїв щонайменше за годину до сну
- Займіться чимось, щоб трохи розслабитися перед сном, наприклад прийміть ванну, почитайте книгу
- Уникайте розмов про неприємні речі безпосередньо перед сном
- Уникайте споживання кофеїну перед сном
- Якщо вас турбують несподівані звуки, спробуйте перед сном слухати білий шум
- Виконуйте вправи на розслаблення після прокидання, наприклад техніку глибокого дихання, описану в розділі «Техніки заземлення».
- Намагайтеся не хвилюватися, якщо вам не вдається заснути. Спробуйте відволіктись від спроб заснути і замість цього на короткий час зайнятися чимось іншим, наприклад піти на прогулянку, приготувати гарячий напій або почитати книгу.

Бережіть себе: У вас є більша імовірність отримати травму або стати жертвою нещасного випадку після травматичної події. Не поспішайте і уникайте дій, які можуть бути небезпечними, якщо ви відчуваєте значний стрес.

Звертайтеся за додатковою допомогою: Якщо вам справді дуже важко, зверніться до когось, хто може вам допомогти отримати додаткову допомогу. Якщо ви юна особа, такими людьми можуть бути ваші батьки, люди, з якими ви живете, або дорослі у школі. Якщо ви доросла людина, це може бути ключовий працівник або інший співробітник, який з вами співпрацює.