

Подолання наслідків травмуючої події ЩО ТАКЕ ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ?

Багато хто переживатиме травматичні події протягом життя. Близько третини дорослих в Англії стверджують, що пережили принаймні одну травматичну подію протягом свого життя.

Травматичні події можуть включати:

- спостереження за тим, як помирає хтось, або переконання у власному вмиранні
- отримання серйозних травм
- досвід сексуального насильства.

Люди можуть зазнати впливу травматичних подій в такі способи:

- Безпосередньо – якщо це сталося з ними
- Будучи свідком – вони бачили, що це сталося з кимось іншим
- Через повідомлення – вони дізналися, що це сталося з кимось дуже близьким їм
- Повторюваний вплив – люди неодноразово зазнавали травматичних інцидентів самі або спостерігали травматичні ситуації, що впливають на інших людей.
- Деякі люди, які піддаються впливу травмуючих подій через електронні медіа, телебачення, фільми чи фотографії на роботі, також можуть відчувати проблеми з психічним здоров'ям.

Типові травматичні події можуть включати:

- Досвід спостереження за ситуацією насильницької смерті когось
 - Серйозні аварії, наприклад, автокатастрофа
 - Фізичне або сексуальне насильство
 - Серйозні проблеми зі здоров'ям або перебування в реанімації
 - Складні пологи
 - Діагностоване захворювання, що загрожує життю
 - Війна і конфлікт
 - Терористичні атаки
 - Природні або техногенні катастрофи, наприклад, цунамі або пожежа
- Важливо пам'ятати, що існує велика кількість подій, не згаданих тут, які можуть бути травмуючими. Якщо Ваш досвід не описано тут, - це не означає, що Вам не слід звертатися за допомогою та підтримкою.

Представники деяких професій з більшою ймовірністю можуть зазнати травматичних подій на роботі. Ось приклади таких фахових груп:

- Працівники служби екстреної допомоги (наприклад, поліцейські, пожежники або парамедики)
- Соціальні працівники
- Персонал інтенсивної терапії
- Військовослужбовці та інші люди, які працюють у зонах бойових дій

ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ ЛЮДИ ЗАЗВИЧАЙ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТАКЕ:

- **Спогади, сни та флешбеки** – у Вас можуть бути спогади про стресову ситуацію, сни чи кошмари про неї. Ви також можете переживати подію так, ніби вона повторюється знову (це називають флешбеками).
- **Почуваються засмученими** при нагадуванні про подію. Ви можете почувати себе особливо неприємно, коли знаходитесь поблизу місця події або в оточенні, яке нагадує про подію.

- **Уникають почуттів і ситуацій** – Ви можете уникати спогадів, думок, почуттів, речей, людей і місць, пов'язаних з подією.
- **Втрата пам'яті** – Ви втрачаєте можливість пригадати уривки травмуючої події
- **Важкі почуття** - це можуть бути:
 - негативне ставлення до себе, інших чи світу
 - звинувачення себе або інших у тому, що сталося
 - негативні емоції, такі як страх, жах, гнів, провина або сором
 - нездатність відчувати щастя, задоволення чи любов до інших
 - зміни у вашому способі дій –можуть включати:
 - відмову робити те або незацікавлення тим, що Вам раніше подобалося
 - відчуття відірваності від інших людей
 - безрозсудні або саморуйнівні дії
 - злість і агресивність стосовно людей або речей
 - підвищену пильність або перебування «на сторожі».

Це саме ті симптоми, які можуть розвинути у людей із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Однак не кожен, хто переживає травматичні події, матиме посттравматичний стресовий розлад. Насправді, більшість людей, які переживають травматичні події, свідчать, що негативні наслідки з часом зникають.

ЧЕРЕЗ ЯКИЙ ЧАС ЦІ ПОЧУТТЯ МОЖУТЬ ЗНИКнути?

На відновлення після травматичної події може знадобитися кілька днів, тижнів або навіть місяців.

Якщо хтось все ще відчуває деякий дискомфорт через місяць, але ці відчуття повільно поліпшуються, то йому, ймовірно, стане краще, і він не потребуватиме лікування.

Однак, якщо відчуваєсся значний дистрес, який зовсім не покращується через місяць або все ще присутній через більш ніж три місяці, - це може бути ознакою того, що розвинувся посттравматичний стресовий розлад.

ЩО СЛІД РОБИТИ, ЯКЩО Я ПЕРЕЖИВ ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ?

Далі наведено кілька стратегій, до яких Вам слід спробувати вдатися після травматичної події:

Дайте собі час

Для відновлення після травматичної події необхідний час. Вам може знадобитися деякий час, щоб прийняти те, що трапилося або навчитися жити з цим. Якщо хтось помер, або Ви втратили щось важливе для Вас, то, можливо, доведеться певний час горювати. Намагайтеся не тиснути на себе, щоб відразу бути у формі.

Поговоріть про подію

Після травматичної події Ви можете уникати речей, які нагадують про подію, і не говорити про те, що сталося. Проте дослідження показали, що розмова про подію та власні почуття може допомогти Вам бути більш стійкими. Було показано, що уникання спогадів і почуттів погіршує самопочуття людей.

Поговоріть з тими, хто пережив те саме, що і Ви

Розмови з іншими людьми, які пережили подібну травматичну подію або мали схожий досвід, можуть допомогти Вам. Однак люди одужують і реагують на ті ж

самі події по-різному. Намагайтеся не порівнювати своє одужання з чужим. Якщо Ви відчуваєте, що можете підтримати інших людей, які постраждали від травматичної події, це також може бути корисним для Вас.

Попросіть підтримки

Звернення за підтримкою до друзів, родини чи інших людей, яким Ви довіряєте, може допомогти легше впоратися з травматичною подією. Окрім емоційної підтримки, вони можуть допомогти Вам у виконанні побутових завдань або можуть просто провести з Вами час, займаючись «звичайними» справами.

Уникайте проводити багато часу на самоті

Було показано, що перебування в оточенні інших людей зменшує ймовірність погіршення психічного здоров'я після травматичної події. Це може бути неможливим, якщо Ви живете на самоті, але слід перевірити, чи змогли б Ви, наприклад, переїхати до сім'ї або близького друга після травматичної події. Якщо ж це неможливо, - спробуйте проводити більше часу з близькими Вам людьми або залишайтеся на зв'язку з ними по телефону чи на відеодзв'язку.

Дотримуйтеся свого розпорядку дня

Намагайтеся якомога більше дотримуватися рутинного розпорядку дня, який Ви мали до травматичної події, навіть якщо це важко. Після травмуючої події Ви можете помітити, що Ваші харчові звички, звички фізичної активності змінюються, і Вам важко спати. Намагайтеся регулярно їсти і практикувати фізичну активність, а також висипайтеся.

Подумайте про пошук професійної допомоги

Деяким людям може бути корисно поговорити зі своїм лікарем, якщо вони відчувають труднощі. Як правило, нема сенсу звертатися за професійною підтримкою психічного здоров'я в перший місяць після травматичної події, за винятком ситуації, коли Ваш лікар рекомендує це, у випадку, коли Ваші симптоми дуже серйозні.

Слідкуйте за своїм самопочуттям

Протягом перших кількох місяців після травматичної події Ви повинні стежити за власним самопочуттям. Якщо Ви не відчуваєте, що вам стає краще, або якщо Вам починає ставати гірше, то слід поговорити зі своїм сімейним лікарем.

Попросіть підтримки у свого роботодавця

Якщо Ви пережили травматичний випадок під час роботи, на робочому місці може бути організована система підтримки, яка допоможе Вам. Якщо Ви пережили травматичний випадок поза роботою, то можете повідомити про це свого роботодавця, щоб він підтримав Вас. Можна просто розповісти керівництву, що трапилось, щоб вони знали, як Ви почуваетесь. Ви можете попросити їх внести корективи у Вашу роботу, наприклад, забезпечити умови аби Ви не зазнавали подальших травм або сильного стресу, або змінити Ваш графік роботи.

Піклуйтеся про себе

Після травматичної події люди частіше потрапляють в аварії. Будьте обережні вдома та за кермом. Намагайтеся не вживати алкоголь або заборонені наркотики після

травматичної події, щоб впоратися з ситуацією. Хоча в конкретний момент психоактивні речовини можуть покращити Ваше самопочуття, вони не допоможуть Вашому відновленню в довгостроковій перспективі.

Уникайте надмірної інформації про подію

Після травматичної події може виникнути спокуса подивитися або прочитати більше про неї в соціальних мережах або в новинах. Особливо це стосується таких серйозних подій, як терористичні атаки чи стихійні лиха. Однак, краще уникати перегляду, прослуховування або читання великої кількості повідомлень у засобах масової інформації, пов'язаних з подією, особливо якщо це викликає у Вас дискомфорт.

КОЛИ СЛІД ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПРОФЕСІЙНОЮ ДОПОМОГОЮ?

Кожен по-різному справляється з травматичними переживаннями. Багато хто зможе відновитися після травматичної події за підтримки сім'ї, друзів та допомоги на їхньому робочому місці.

Навіть коли Ви оговталися від травматичної події, Ви, ймовірно, не забудете про неї. Ви все ще, можливо, відчуватимете негативні емоції з цього приводу або час від часу Вам буде неприємно думати про це. Однак, ці почуття не повинні бути переповнюючими або заважати вам насолоджуватися життям.

Вам слід звернутися за допомогою до свого лікаря, якщо:

- ваші симптоми дуже сильні і
- не виглядає, що вони зменшуються.

Якщо Ваші симптоми дуже інтенсивні та мають значний вплив на Ваше життя через місяць, то слід поговорити зі своїм лікарем.

Якщо Ваші симптоми не дуже виразні, але тривають більше трьох місяців, то Вам також слід поговорити зі своїм лікарем.