



Забота об эмоциональном состоянии после чрезвычайного происшествия

Чрезвычайные происшествия оставляют разный отпечаток на жизни человека. Кто-то может потерять близких, включая родственников, друзей, соседей или домашних животных. В других случаях непредвиденные ситуации могут привести к потере дома и имущества, мебели, важных и любимых вещей. Иногда после этого приходится заново начинать строительство своего дома или создание бизнеса. Эмоциональная реакция на потерю и разрушение может последовать незамедлительно или же проявиться через месяцы.

Важно понимать, что любая утрата вызывает естественную боль, а после чрезвычайного происшествия любого масштаба пострадавшие, пытающиеся вернуться к нормальной жизни, испытывают стресс.

Подразделение американской организации красного креста в области залива (American Red Cross Bay Area Chapter) предоставляет информацию и советы о том, как понять собственные чувства и позаботиться о своем эмоциональном состоянии и самочувствии членов семьи и друзей.

Распознавание симптомов стресса

Пережив чрезвычайное происшествие или другое тяжелое событие, мы можем испытывать различные чувства, которые являются типичной реакцией на стрессовые ситуации. Такие реакции могут включать:

- чувство физического и психического опустошения;
- сложности с принятием решений и концентрацией на той или иной теме;
- частые расстройства без повода;
- частое и быстрое ухудшение настроения;
- частые ссоры с членами семьи и друзьями;
- чувство усталости, печали, оцепенения, одиночества или тревоги;
- нарушение аппетита или сна.



Большинство данных реакций носит временный характер и постепенно проходит. Какие бы чувства вы ни испытывали, постарайтесь принять их. Постарайтесь принимать меры последовательно и сосредоточиться на заботе о своем самочувствии и самочувствии своих близких.

Принятие мер

Каждое предпринятое вами позитивное действие поможет улучшить ваше самочувствие и обрести контроль над ситуацией. Это в особенности относится к тем, кто уже сталкивался с чрезвычайными происшествиями. Многие люди, пережившие стрессовые ситуации, становятся более выносливыми и неунывающими. Это означает, что все мы способны оправиться после пережитых неприятностей. Однако, чтобы вернуться к нормальной жизни, может потребоваться время.

- **Забота о собственной безопасности:** оставайтесь в безопасном месте и убедитесь в том, что вашему здоровью и здоровью ваших близких ничего не угрожает. При необходимости вызовите врача.
- **Здоровое питание:** во время стресса необходимо придерживаться сбалансированного питания и пить много воды.
- **Отдых:** когда столько всего необходимо сделать, сложно выделить время на полноценный отдых и сон. Небольшой перерыв может значительно повысить ваши возможности для дальнейшего преодоления стресса.
- **Поддержание отношений с семьей и друзьями:** взаимная поддержка — это самое важное в данной ситуации.
- **Терпение к себе и окружающим:** учитывайте, что все находятся в стрессовой ситуации и не могут сразу справиться со своими чувствами и мыслями.
- **Расстановка приоритетов:** решайте задачи постепенно.
- **Отсутствие поспешных серьезных перемен:** в стрессовой ситуации мы часто принимаем неверные решения.



- **Сбор информации:** заручитесь поддержкой и ресурсами, которые помогут вам и вашей семье справиться с последствиями чрезвычайного происшествия.
- **Положительный настрой:** вспомните, что раньше вы уже преодолевали сложные ситуации. Обращайтесь за помощью к близким, когда вам это требуется, и при необходимости помогайте другим.

Борьба с непрерывным стрессом

Многие люди, попавшие в стрессовую ситуацию, приходят в себя уже через несколько дней. Другие же не могут так быстро справиться со стрессом, и он влияет на их взаимоотношения с семьей, друзьями и другими людьми.

Если у вас или ваших близких наблюдаются следующие реакции больше двух недель, необходимо обратиться за дополнительной помощью:

- крик и вспышки гнева;
- нарушение аппетита;
- нарушение сна;
- потеря интереса к жизни;
- частое недомогание, например, головные или желудочные боли;
- усталость;
- чувство вины, беспомощности или безнадежности;
- избегание общения с семьей и друзьями.

За дополнительной помощью обратитесь в местное представительство Red Cross, оказывающее психологическую помощь пострадавшим в результате чрезвычайного происшествия, или к общественному психологу.

Незамедлительно обратитесь за помощью, если у вас или ваших близких появилось ощущение, что в жизни нет смысла, или у вас возникают мысли о причинении вреда себе или другим людям. Вы также можете обратиться в национальную службу по предотвращению самоубийств по телефону 1-800-273-TALK (8255) или через веб-сайт [SuicidePreventionLifeline.org](https://www.SuicidePreventionLifeline.org).

