

Рекомендации по поддержке себя и близких в кризисной ситуации

Уважаемый житель Эстонии!

Вы держите в руках памятку, которая объясняет, как люди могут реагировать в кризисной ситуации. В ней собраны рекомендации, которые помогут поддержать себя, детей и других близких в тревожных и непредвиденных обстоятельствах. Осведомленность помогает принимать более взвешенные решения во время кризиса.

Что такое кризисная реакция?

Кризисная реакция – это естественная реакция человека на неожиданное и нежелательное событие. Она может проявляться в поведении, мыслях и чувствах, вызывая ощущение утраты безопасности и контроля над происходящим.

Кризисную реакцию могут вызвать, например:

- внезапная смерть близкого человека;
- пожар;
- дорожно-транспортное или другое происшествие;
- стихийное бедствие;
- пережитое насилие или его свидетельство;
- военный конфликт;
- другие тяжелые жизненные обстоятельства.

Первые реакции обычно появляются сразу, в течение нескольких часов или дней после произошедшего. Поэтому очень важно, чтобы в это время рядом находился кто-то из близких.

Когда человеку слишком тяжело справиться с происходящим, кризисная реакция выполняет защитную функцию, давая мозгу и организму время приспособиться к новой ситуации.

Кризисная реакция:

- может быть неприятной и пугающей, но в большинстве случаев не представляет угрозы для жизни;
- чаще всего проходит или постепенно ослабевает сама по себе.

Если состояние человека становится опасным для жизни, например возникает потеря сознания или появляются мысли о самоубийстве, необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

Как проявляется кризисная реакция?

Каждый человек переживает кризис по-своему. Реакции могут быть разными по силе, проявляться по-разному и продолжаться различное время. Часто первой реакцией становится шок.

Человек в состоянии шока может испытывать как **заметные окружающим** проявления, так и **внутренние** переживания, которые близким распознать сложнее.

Физические реакции: дрожь, обморок, рвота, непроизвольное мочеиспускание.	Ощущение нереальности происходящего: «Этого не может быть. Это просто страшный сон».
Изменения в поведении: смех, плач, крик, суетливость.	Потеря чувствительности: к эмоциям, голоду, холоду, боли, усталости.
Апатия: оцепенение, безразличие, эмоциональная отстраненность.	Спутанность сознания: невозможность ясно мыслить, ощущение, что время остановилось или тянется очень медленно.

После шока человек постепенно начинает осознавать случившееся, и тогда могут возникнуть более сильные или, наоборот, более слабые эмоциональные реакции. Какой бы ни была реакция человека, в такой ситуации она является естественной.

Типичные кризисные реакции:

- Множество вопросов без ответа: «Что произошло?», «Как это случилось?», «Почему именно со мной?».
- Сильные и сменяющие друг друга чувства: печаль, злость, чувство вины, радость, облегчение.
- Изменение аппетита: отсутствие аппетита, переедание, проблемы с пищеварением.
- Прерывистый сон или, наоборот, более продолжительный сон с яркими сновидениями, навязчивые воспоминания.
- Желание постоянно чем-то заниматься или, наоборот, полное отсутствие сил что-либо делать.

- Трудности с концентрацией внимания и памятью.
- Постоянная настороженность, нервозность, раздражительность.
- Напряжение или боли в теле.

Как дети реагируют на кризис?

Реакция ребенка на кризис часто более изменчива, чем у взрослого. В один момент ребенок может сильно переживать, а вскоре уже отвлечься и начать играть. Затем снова капризничать, искать постоянной близости с родителем или вести себя младше своего возраста.

У ребенка могут возникнуть:

- изменения в поведении;
- трудности с концентрацией внимания;
- проблемы в общении;
- нарушения сна.

Реакции подростков могут быть похожи как на реакции детей, так и взрослых.



Помните!

Замечайте изменения в поведении и состоянии ребенка.

Не сердитесь, если ребенок реагирует не так, как вы ожидали.



Не запрещайте ребенку выражать пережитое через игру или рисунки.

Что можно сделать для ребенка?

Чем младше ребенок, тем сильнее на него влияют не столько сами события, сколько ваши чувства и поведение как родителя или опекуна.

Лучшее, что вы можете сделать:

- сохранять спокойствие;
- дать ребенку ощущение безопасности.

Чувство безопасности помогают укрепить следующие действия:

- убедите ребенка, что опасность миновала (если это действительно так);
- внимательно выслушайте его, уделите ему внимание и проявите заботу;
- поощряйте ребенка задавать вопросы и обсуждать произошедшее, отвечайте честно, понятными для его возраста словами, без пугающих подробностей, в том числе если речь идет о смерти;
- дайте возможность выражать чувства через разговор, игру, письмо или рисунки;
- по возможности ограждайте ребенка от страшных сцен как непосредственно на месте событий, так и в средствах массовой информации. Если полностью избежать этого невозможно, максимально ограничьте такой контакт;
- по возможности сохраняйте привычный распорядок дня и обычные занятия;
- если жизнь ребенка изменилась, как можно подробнее объясните ему, что будет происходить дальше;
- позволяйте подростку общаться с друзьями и чувствовать, что он тоже может быть полезным.

Если у ребенка умер близкий человек, предложите ему возможность присутствовать на похоронах. Это помогает лучше понять произошедшее и попрощаться.

Заранее объясните, что он может увидеть и услышать, и позаботьтесь о том, чтобы ребенок не оставался один.

Ритуалы помогают ребенку пережить утрату. Если у него остается слишком много неизвестного, он может начать заполнять пробелы собственными фантазиями, что нередко усиливает страх.

Что делать сразу после происшествия?

В первые часы и дни после случившегося вы сможете помочь себе и близким, если будете обращать внимание на возможные опасности и поддерживающие действия.

- Будьте рядом с близкими. Это помогает чувствовать себя в большей безопасности.

- Не забывайте есть и пить. Организму необходимы пища и вода, даже если вы не испытываете голода или жажды.
- Займитесь чем-то приятным. Мозгу необходимо переключаться и отдыхать от тревожных мыслей.
- Если вы стали свидетелем особенно тяжелых событий, постарайтесь не ложиться спать в течение шести часов после увиденного. В противном случае существует риск, что увиденное сильнее закрепится в памяти.
- Будьте осторожны, общаясь с журналистами и публикуя информацию в социальных сетях. Позже удалить записи или отказаться от сказанного может быть невозможно.
- Избегайте употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Они могут усилить тяжелые эмоции, повысить тревожность и в итоге ухудшить ваше состояние.

Что помогает справиться?

- Заботьтесь о своих базовых потребностях. Регулярно ешьте, пейте, двигайтесь и отдыхайте.
- Постарайтесь как можно быстрее вернуться к привычному распорядку дня. Это помогает восстановить чувство стабильности.
- Делитесь своими переживаниями с человеком, которому доверяете, когда почувствуете, что готовы к этому.
- Дайте себе время. После кризиса является нормальным, если чувства еще долго остаются нестабильными и меняются. Запах, звук, изображение или знакомое место могут неожиданно напомнить о пережитом.
- Если произошла смерть близкого человека, по возможности примите участие в похоронах или памятной церемонии. Это помогает прожить горе и постепенно принять утрату.
- Даже в очень тяжелое время могут возникать моменты радости. Не стоит испытывать из-за этого чувство вины.
- Принимайте помощь, которую предлагают близкие. В такой ситуации не нужно справляться со всем самостоятельно.
- При необходимости ограничьте просмотр новостей, особенно если они усиливают тревогу и эмоциональное напряжение.

Что важно помнить, помогая другим?

- Если с вами и вашей семьей все в порядке → обратите внимание на людей вокруг.
- Спросите соседа, друга, родственника или коллегу → как у них дела?
- Если человек не хочет разговаривать или отказывается от предложенной помощи, это не обязательно окончательное решение. → Попробуйте предложить поддержку снова спустя некоторое время.
- Если вы встретили человека, находящегося в состоянии шока, не оставляйте его одного → в таком состоянии он может совершать неожиданные и опасные для себя поступки.
- Если вы знакомы с принципами оказания психологической первой помощи → применяйте их на практике.

Базовые знания по оказанию психологической первой помощи можно получить на бесплатном онлайн-курсе Департамента социального страхования. Найти его можно на сайте palunabi.ee/et/e-kursused или перейдя по QR-коду. Курс доступен на русском языке и знакомит с кризисными реакциями, основными принципами психологической первой помощи, поддержкой человека в кризисной ситуации и приемами самопомощи.



Что делать, если самочувствие не улучшается?

Иногда последствия пережитого сопровождают человека долгое время и мешают повседневной жизни. В такой ситуации не нужно справляться со всем самостоятельно. Обращение за профессиональной помощью - это нормально.

В зависимости от ситуации поддержку могут оказать:

- близкие, друзья, коллеги и другие люди из вашего окружения;
- методы самопомощи;
- изменение образа жизни и привычек;
- телефоны доверия и онлайн-консультирование;
- консультант со схожим опытом пережитого или группа поддержки;
- специалисты: сотрудник службы помощи жертвам, семейный врач, специалист местного самоуправления, медсестра по душевному здоровью, психиатр.

Обязательно обратитесь за профессиональной помощью, если вы:

- ! думаете о самоубийстве;
- ! пренебрегаете собственной безопасностью и благополучием;
- ! испытываете сильную тревогу или глубокую подавленность;
- ! из-за случившегося не можете нормально спать или есть;
- ! отделились от важных для вас людей;
- ! не можете избавиться от навязчивых мыслей или воспоминаний о произошедшем;
- ! отчаянно стараетесь избегать всего, что связано с пережитым событием;
- ! злоупотребляете алкоголем или принимаете лекарства ненадлежащим образом.

Важные телефоны и интернет-ресурсы

Экстренная помощь ☎ 112

Консультационная линия семейного врача ☎ 1220

Кризисный телефон службы помощи жертвам ☎ 116 006 (круглосуточно)

Видеоконсультирование по вопросам психического здоровья 🌐 palunabi.ee

Телефон эмоциональной поддержки ☎ 116 123

Телефон помощи детям ☎ 116 111

Государственный инфотелефон ☎ 1247



ohvriabi



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET