

Стратегії, які слід використовувати під час миттєвої реакції на стрес до емоційних травм війни чи інших травмуючих ситуацій



Під час війни та інших збройних конфліктів звичайні громадяни та військовослужбовці пережили незліченну кількість дуже емоційних і травматичних ситуацій, які намагалися захистити себе та інших, втекти зі своєї країни або шукати безпеки в зоні бойових дій.

Ці надзвичайно емоційні та травматичні переживання можуть включати вимушене розставання з близькими, незапланований переїзд, свідки руйнування будинків і громад, переживання небезпечної для життя продовольчої безпеки, серйозні травми, насильство, загрозу смерті та бути свідками смерті близьких та інших.

Якщо ви або хтось, за кого ви дбаєте, пережили або бачили небезпечні або страшні події, які змушують вас боятися за своє життя або життя, яке ви знаєте, існує ряд нормальних і очікуваних реакцій.

Негайна стресова реакція на страшні, шокуючі або небезпечні для життя події війни зазвичай з'являється протягом годин або днів після події. Звичайним є:

- Постійно думайте про подію, ніби в голові знову і знову крутиться фільм

- Виникли проблеми з концентрацією та концентрацією уваги
- Вам важко приймати рішення
- Маєте проблеми заснути або залишатися спати (або, опинившись у безпечному місці, спати занадто багато)
- Сняться кошмари
- Відчуваєте зміни в емоціях або почуттях, наприклад, легше злитися або плакати
- Легко лякатися або взагалі ставати більш наляканими чи чутливими до інших потенційних загроз
- Відчуваєте себе відірваним від себе, свого тіла, інших або оточення
- Ви не можете запам'ятати аспекти стресової події (подій)

Якщо страшна, шокуюча або небезпечна для життя подія відбувається лише один раз, негайна стресова реакція на неї часто зменшується з часом. Однак, в контексті триваючих травм і невизначеності майбутнього, це може бути не так. Реакція на стрес може залишатися протягом більш тривалого періоду часу, принаймні, поки не буде знайдено безпеку і, можливо, деякий час після цього.

Якщо ви або хтось, за кого ви дбаєте, нещодавно пережили страшну, шокуючу або небезпечну для життя подію, пов'язану з війною чи з іншими травмуючими ситуаціями, і зараз перебуваєте у відносно безпечній ситуації, наведені нижче стратегії можуть бути корисними. Не кожна стратегія буде корисною для кожної ситуації чи людини.

1. **Перевірте, чи не ви отримали фізичні травми.** Іноді зосередженість на безпосередній небезпеці заважає нам відчувати біль, пов'язаний із травмою. Якщо ви помітили травму або відчуваєте біль, зверніться за медичною допомогою, якщо вона доступна.
2. **Рухайтеся своїм тілом,** якщо це безпечно і ви фізично здатні. Навіть невеликі рухи, такі як махи руками, маршування на місці або короткі прогулянки, можуть допомогти. Рух допомагає протидіяти підвищенню гормонів стресу, що призводить до відчуття збудження.
3. **Встановіть розпорядок,** наскільки це можливо. Рутинна може створити відчуття знайомства. Навіть якщо ситуація незнайома і майбутнє невизначене, рутинна є одним із способів трохи контролювати. Виконання завдань в один і той же час щодня або в одному порядку – це один із способів встановити рутину.

4. Приділіть кілька хвилин протягом дня **глибокому вдиханню**. Зверніть увагу на рух повітря в тіло і з вашого тіла. Глибоке дихання може допомогти зменшити відчуття стресу у вашому тілі.
5. **Поговоріть про травматичні події** з підтримкою інших, які або були в подібній ситуації, або які розуміють це і приймуть вашу реакцію на неї.
6. Коли ви говорите про свої переживання, буде природним обговорювати свої занепокоєння, тривоги та страхи. Також **зосередьтеся на своїй здатності впоратися з надзвичайно складною ситуацією**. Коли ви розмовляєте з іншими або думаєте про свій досвід самостійно, зосередьтеся на своїй стійкості та силі та на тому, як це допомогло вам стати туди, де ви є.
7. У вас можуть виникнути думки про свої страшні переживання. Іноді ці думки виникають у важкі часи, тому що ви бачили, чули, нюхали або куштували речі, які нагадують вам про страшні переживання. Незважаючи на те, що це може бути дуже важко, **дозвольте собі мати ці думки потроху**, не намагаючись відштовхнути їх. Нагадуйте собі про свою силу, коли виникли такі думки.
8. Уникати ситуацій, які нагадують вам про ваш досвід, є звичайною реакцією. У довгостроковій перспективі уникнення не допомагає. Вам може бути важко зрозуміти, чи безпечна ситуація. Будуть часи, які не будуть безпечними (наприклад, почути, як вдарили бомби). В інших випадках це буде відчуттям небезпеки але безпосередньої небезпеки не буде. **Якщо ви не впевнені у своєму фактичному ризику, зверніться до тих, хто поруч із вами**, хто не відчуває негайної реакції на стрес (можливо, працівники допомоги або інші люди які підтримують і які не мали історії травми) , щоб допомогти вам оцінити загрозу та зробити те, що вони роблять. .
9. Бажання забути свій досвід може здатися хорошою ідеєю, але це може продовжити вашу реакцію на стрес і стати власною проблемою. **Будьте обережні при вживанні наркотиків і алкоголю або інших стратегій, які призводять до оніміння**.
10. **Не ізолюйте себе від інших**. Корисно бути в оточенні інших людей, щоб створити відчуття спільноти та нагадати вам, що ви не самотні
11. Іноді ми можемо бути жорсткими з самими собою і своєю нездатністю «пережити це» і продовжувати далі. Ця самокритика може погіршити

складну ситуацію. **Будьте терплячі та співчутливі до себе, коли ви переживаєте цей надзвичайно важкий час.** Ставтеся до себе так, як до коханої людини.

Якщо ви доглядаєте за дорослою людиною, яка переживає стрес через страшну, шоковую або небезпечну для життя подію, пов'язану з війною чи іншими травмуючими ситуаціями, наведені нижче стратегії можуть бути корисними. Ці стратегії представлені в хронологічному порядку, в якому їх слід розглядати.

1. Поведіться спокійно (навіть якщо ви цього не відчуваєте).
2. Забезпечуйте основні потреби (якщо можливо), включаючи забезпечення доступу до їжі та води, захист від подальшої травми, оцінку фізичного здоров'я та потребу в медичній допомозі.
3. Спробуйте відновити соціальну підтримку, яка може включати повторне спілкування з родиною чи друзями, навіть з людьми, які живуть в інших країнах.
4. Виховуйте надію, наскільки це можливо, але будьте реалістами. Наприклад, скажіть «Ми не знаємо, чим закінчиться ця ситуація, але вас підтримують мільйони людей у всьому світі».
5. Нормалізуйте реакції людини. Смуток, страх, гнів, горе, почуття провини та занепокоєння з приводу сьогодення та майбутнього – це нормальні реакції.
6. Заохочуйте використання адаптивних стратегій подолання, таких як встановлення рутин (навіть якщо вони знаходяться в новій ситуації, наприклад, у таборі біженців), глибоке дихання та фізичні вправи.
7. Відмовтеся від стратегій, які призводять до заціпеніння (наприклад, наркотики або алкоголь, блокування або відштовхування думок про травмуючу ситуацію)
8. Дозвольте людям говорити про свій досвід, якщо вони хочуть, і заохочуйте обговорення ніжними підштовхуваннями, АЛЕ не змушуйте це.

Ці стратегії можуть допомогти зменшити тяжкість реакції на стрес на страшну, шоковую або небезпечну для життя подію, пов'язану з війною чи іншими травмуючими ситуаціями. У багатьох випадках негайна стресова реакція зникне з



часом і колись у відносній безпеці. Якщо реакція на стрес триває більше місяця і суттєво впливає на здатність виконувати повсякденні завдання, може знадобитися отримати додаткову професійну консультацію та підтримку, коли вони доступні.

Цей ресурс Anxiety Canada підготував Dr. Морін Віттал, Крістіана Братіотіс та Гордон Асмундсон, усі члени Науково-консультативного комітету. Послуги з волонтерського перекладу: Вікторія Дацко і Дана Корень Лупиніс