

Поведение человека после бедствия, катастрофы, взятия в заложники или другого травматического события.

Шок и отрицание - типичные реакции на терроризм, катастрофы и другие травмы, особенно сразу после события. И шок, и отрицание – нормальные защитные реакции. Шок – внезапное, сильное расстройство эмоционального состояния. Отрицание подразумевает то, что человек не признает случившееся.

Реакции на травматическое событие могут различными, но наиболее типично они могут проявляться в следующих формах:

1. Чувства обостряются и становятся непредсказуемыми. Человек может быть раздражительнее, чем обычно, могут быть смены настроения. Тревожность, нервозность, подавленность.
2. Травма влияет на мысли и поведение человека. Человек может снова и снова возвращаться в памяти к событию без каких-то видимых причин, что может сопровождаться телесными реакциями, например, учащением сердцебиения или усилением потоотделения. Могут наблюдаться трудности концентрации или принятия решений, а также нарушение ритмов сна- бодрствования и режима питания.
3. Могут беспокоить повторяющиеся эмоциональные проблемы, причиной которых становятся такие факторы, как годовщина события, напоминающие о катастрофе звуки, образы, запахи.
4. Отношения могут стать натянутыми, более конфликтными. С другой стороны, может наблюдаться изоляция, отказ от обычных занятий и увлечений.
5. Стрессовое состояние может сопровождаться физическими симптомами, такими как головная боль, тошнота, боли в области груди, не существует стандартной оценки ситуации стресса. Некоторые люди реагируют сразу же, у других наблюдаются отсроченные реакции, иногда через месяцы или годы. У одних реакции очень длительны и интенсивны, другие же восстанавливаются быстро.
6. Поведение может меняться с течением времени (разная временная динамика), при этом следует учитывать, что события, длящиеся дольше и несущие большую угрозу, обычно требуют большего времени для своего разрешения, на способность человека справляться с эмоционально сложными ситуациями могут оказать как положительное, так и негативное влияние другие события, предшествовавшие травматическому переживанию (люди с большим жизненным опытом переносят указанные переживания менее болезненно).

Как помочь себе и своей семье.

- дайте себе время, будьте терпеливы в отношении изменений в вашем собственном эмоциональном состоянии.
- постарайтесь переключить внимание на что-либо другое, встретиться с друзьями, поговорить с родными, попросите о помощи тех кому вы дороги, кто выслушает Вас, кому Вы небезразличны.
- не замыкайтесь в себе, ищите новых встреч, новых ощущений.
- избегайте алкоголя и наркотиков, больше отдыхайте, уделяйте внимание своему хобби, используйте релаксационные техники.
- сконцентрируйтесь на своих возможностях, на тех видах деятельности, которые могут помочь чувствовать себя спокойнее, сильнее, займитесь домашними делами.
- не пересказывайте случившееся снова и снова, это только усугубляет травму, предостерегайте от этого других людей.