

Возможные реакции после травмы

- затемнять тревожащие картины и воспоминания, боязнь снова оказаться в пережитой ситуации (флэшбекс), кошмары.
- депрессии, утраты радости жизни, ощущение одиночества / брошенности
- ощущение себя притуплённым, отключённым
- уединение, прекращение социальных контактов, самоизоляция
- повышенное употребление алкоголя и наркотиков с целью самолечения.
- изменения привычного питания, сна, сексуальной жизни
- боль в желудке, тошнота, напряжение мышц, давление
- боязнь, боязливость, чрезмерная настороженность, приступы паники, фобии, беспокойство.
- чувства вины и/или стыда, самообвинение, сожаление.
- неспособность «функционировать», как обычно, делать планы, принимать решения.
- раздражительность, излияние чувств, неконтролируемый плач, внутренняя боль
- мысли о самоубийстве, чувство, что жизнь не имеет ценности/смысла
- сомнения в политической деятельности и межчеловеческих отношениях
- возможное всплытие воспоминаний о прежних травмах
- отсутствие чувства будущего и уверенности в том, что тяжелое состояние когда-либо пройдёт.

Что ты можешь сделать для себя самого:

- Скажи себе: Твои реакции нормальные. Это весьма сложный период, но он, по всей видимости, пройдёт.
- Сразу же после опыта травмы: найди себе место, в котором ты себячувствуешь в безопасности. И позволь кому-либо о тебе заботиться.

- Движение снимает стресс. Прогуливаться или бегать лучше, чем сидеть в углу, движение снижает уровень адреналина в организме.
- Попытайся не уединяться. Обращайся к своим друзьям, когда тебе нужна помощь (хотя тебе это, может быть, трудно).
- Выделяй достаточно времени на лечение, будь терпеливым/-ой с собой, не осуждай себя за собственное состояние. Внутренние раны требуют столько же времени на лечение, как и внешние.
- Может случиться, что тебе станет больно от того, что другие (якобы) легчеправляются с этим состоянием. Помни, что люди разные. Сила реакции зависит, среди прочего, от того, в какой степени ты был/a травматизирован/a раньше. Пойми, что ощущение боли после травмы не является признаком слабого характера.
- Сделать себя самого ответственным за пережитое – явление, часто сопровождающее травму. Осознай, что вина за преступниками.
- Семья и друзья часто не знают, как правильно о себя вести с тобой. Сообщи им, если их поведение кажется тебе мало полезным. Скажи им, что тебе нужно.
- Часто всплывают такие мысли: «Я не имею права чувствовать себя так плохо, другим гораздо хуже. То, что случилось со мной, «цветочки» по сравнению с тем, что случилось с ...». Пойми, что ты пережил/a ужасное и поэтому вполне имеешь право чувствовать себя так, как ты себя и чувствуешь. Если ты примешь своё самочувствие, облегчение наступит быстрее.
- Вытеснение пережитого на долгий срок будет влиять на тебя отрицательно и будет ограничивать тебя.
- Лекарства из цветочков Баха могут помочь эмоционально. Валерьянка поможет при нарушении сна. А массажи и горячие ванны всегда хорошее средство. Употребление алкоголя и наркотиков скорее отрицательно повлияют на твоё самочувствие.

- Узнай как можно больше о том, как срабатывает травма(тизация). Чем больше ты будешь понимать, тем легче тебе будет осознавать свои реакции как «симптомы».

Как ты можешь поддерживать свою подругу / своего друга:

- Не жди, пока тебя позовут на помощь, а сам/а предложи ее. Не сдавайся сразу, даже если у тебя возникнет ощущение, что ты стоишь перед прочной стеной или если тебе всё кажется очень сложным.
- Дни непосредственно после опыта травмы особенно важны, потому что потом травматизированные люди часто снова «закупоривают» душу.
- М. б., ты чувствуешь себя неуверенным и не знаешь, как себя вести. Доставай информацию о травмах, чтобы быть в состоянии понять реакции друга/подруги. Если вести себя просто «нормально», без назойливого сочувствия застенчивости, это во многом может помочь. Одновременно старайся быть толерантным по отношению к реакциям друга /подруги. Самое главное, чтобы твой друг и/или твоя подруга чувствовали себя в твоём присутствии удобно и уверенно.
- Травматизированные люди часто изолируют себя, им трудно просить о помощи. Они хотят не сочувствия, а понимания, не навязанной помощи, а интуиции.
- не забывай о том, что люди после травмы сначала часто кажутся «окэй», а реакции проявляются позднее.
- Будь внимательным слушателем. Попытайся заговорить не сразу, избегай длинных речей. Мы часто склонны давать советы вместо того, чтобы выслушать человека...
- Пытайся прочувствовать, что и как произошло с твоим другом или твоей подругой, старайся представить себя на их месте, понять, как они себя чувствуют сейчас.
- Хронологический рассказ помогает мозгу переработать пережитое. Постарайся сделать так, чтобы твой друг и/или твоя подруга рассказали всё по порядку, включая всё, а именно чувства, чувственные впечатления, мысли ...
- Травматизированные люди часто воспринимают даже мелкие задачи трудными. Хорошо, если ты возьмешься готовить, примешь на себя определённую ответственность. При этом следи за тем, чтобы не ограничивать друга /подругу в самоопределении.
- Раздражительность и неблагодарность – типичные «симптомы», встречающиеся довольно часто. Не принимай это на свой счёт и не строй своё поведение в зависимости от этого.
- Не говори: «Слушай дорогой/дорогая, не пора ли тебе забыть прошлое? Возьми свою жизнь в свои руки». Травматизированные люди чувствуют себя непонятными, дистанция между вами может вырасти.
- Не надо бередить чужую рану, т. е. всеми силами стараться вынудить человека рассказать о том, о чём он вовсе не хочет говорить: это вызовет отход и дистанцию.
- Отсутствие нужной поддержки может вызвать усиление реакций, что условно называют «вторичной травматизацией». (Понятно, что от виновников-преступников нельзя ожидать ничего хорошего, но когда человек чувствует, что друзья не рядом с ним, тогда обрушится весь мир, человек потеряет почву под ногами...) Эта вторичная травматизация может оказаться гораздо более сложной, чем реально пережитое. Следует относиться к этому факту чрезвычайно серьёзно. Страйся, чтобы твой друг/твоя подруга не чувствовали себя одинокими.
- Распространяется и на тебя: это время может быть весьма сложным, но оно пройдёт т. Береги себя и относись к себе хорошо. Говори с кемнибудь о том, как чувствуешь себя Ты.