

Підготовано Ресурсним центром з питань насильства,
Профілактики травматичного стресу та самогубств,
Центральний регіон. 2023.

Телефон: 72 82 20 05
Контакт: rvts@stolav.no



www.rvts.no

Для тих із вас
хто Пережив війну



МОВА: УКРАЇНСЬКА

SPRÅK: UKRAINSK



- Будьте обережні у виборі людей, з якими ви хочете поговорити про свій досвід. Є люди, які можуть бути корисними, вислухавши вас, тоді як інші можуть змусити вас почуватися більш самотніми або розгубленими після розмови.
- Драматичні події можуть вплинути на вашу сексуальну сферу життя. . Поговоріть зі своїм партнером про те, наскільки близькими ви можете бути один одному, щоб вам обом було добре.
- Певні ситуації, такі як річниці, важливі дати у вашому житті або інформація, наприклад, з телебачення чи Інтернету, можуть викликати болючі спогади. Травматичні спогади можуть бути викликані різними способами, але спробуйте це передбачити та підготуватися.

Якщо проблеми стають занадто великими

Хоча зараз труднощі можуть здатися непереборними, пам'ятайте, що багатьом людям із подібним досвідом з часом вдається створити наповнене змістом нове життя. Якщо реакції після сильних переживань стають настільки сильними, що значною мірою впливають на ваше повсякденне життя, або діють на вас протягом тривалого часу, вам слід подумати про те, щоб звернутися за професійною допомогою, наприклад, до психолога. Поговоріть зі своїм сімейним лікарем, який може направити вас до професіоналів, які мають досвід у цьому виді допомоги. Звертатися за допомогою стосовно реакції на травматичні події не означає, що ви божевільні. Це означає, що ви берете на себе відповідальність за природні реакції на травматичні події.



Подбайте про свої почуття

- Дайте собі дозвіл і час на те, щоб посумувати.
- Прийміть свої почуття такими, якими вони є.
- Відчуття гніву, наприклад, не означає, що ви хочете заподіяти комусь шкоду. Відчуття втрати контролю не означає, що ви хочете втратити контроль або сходите з розуму. Відчуття безпорадності не означає, що ви безпорадні.
- Використовуйте те, що спрацювало для вас у попередні періоди кризи та стресу.
- По можливості, підтримуйте зв'язок із родичами, друзями або людьми, з якими ви почуваетесь в безпеці
- Розмова про ваш досвід війни та ваші реакції може бути важливою. Це допомагає знизити емоційне напруження та поділитися своїм досвідом і тим, чого ви з нього навчилися, з людьми, яким ви довіряєте.

Переживання війни та відновлення

Травматичні події люди переживають по-різному. Швидкість виникнення реакцій, їх інтенсивність та тривалість залежить від багатьох чинників, які є індивідуальними для кожної людини. У деяких людей реакція може виникнути відразу, в інших - навіть через декілька років. Деякі люди відчувають, що їх реакції поступово зменшуються, а в інших реакції залишаються на тривалий час. Реакції на травматичні події відрізняються в залежності від віку та фази життя. Діти, наприклад, часто реагують не так, як дорослі.

Не реагувати було б більш ненормально!

Ви хвилюєтеся за свою реакцію або реакцію рідних після важких подій?

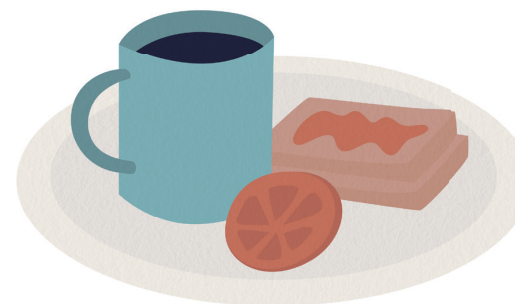
Тут ви почуєте про деякі типові види реакцій. Розуміння деяких із цих реакцій і знання того, що вони абсолютно нормальні, може допомогти вам рухатися далі.

Ми також даємо поради щодо того, що допомогло іншим у подібних ситуаціях.

Як люди реагують?

Ми, люди, можемо дуже по-різному реагувати одразу після драматичних подій. У той час як на деяких, здається, це майже не впливає, інші можуть демонструвати сильну реакцію. Навіть тим, хто не показує такої сильної реакції іншим, може бути дуже важко всередині. Сильна тривога, розгубленість і відчуття нереальності- це звичайні відчуття відразу після драматичних подій. Часто буває важко заспокоїтися. Образ чи картина (те, що побачив в момент події) та сенсорні відчуття від події (звуки, запахи, тактильні відчуття) можуть повертатися знову і знову. Ви не можете спати чи вам сняться кошмари після пережитих подій- це нормальна реакція.

Навіть через довгий проміжок часу травматична подія може впливати на наше функціонування в багатьох сферах нашого життя. Реакції відрізняються від людини до людини, але деякі почуття та реакції є типовими. Особливо це стосується тих, хто зазнавав повторюваного або постійного насильства. Події можуть впливати на наші думки, почуття, те, що ми робимо, як ми функціонуємо та на наші стосунки з іншими людьми.



Сформуйте собі щоденні звички

- Харчуйтеся якомога регулярно.
- Зменште або візьміть контроль над вживанням алкоголю.
- Намагайтеся відпочивати належним чином, бажано регулярно.
- Займайтеся фізичною активністю.
- Займайтеся спортом, грайте з дітьми або регулярно гуляйте.
- Ставте перед собою невеликі реалістичні цілі, щоб впоратися з труднощами. Наприклад, відновіть розпорядок дня для вас і вашої родини.

Що ви можете зробити самостійно?

Не існує простого рецепту того, що є найкращим для кожної окремої людини. Ви повинні почати з себе, своїх потреб і ситуації, в якій ви перебуваєте. Ось деякі заходи, які, як досвід показує, виявилися корисними:

Відновіть контроль над власним життям

Важливі будь-які ваші зусилля для того, щоб відновити відчуття контролю над власним життям. Самостійне прийняття рішень, коли це можливо, може допомогти вам відновити самоповагу та гідність. Навіть взяти на себе відповідальність за дрібні повсякденні рішення, наприклад, коли піти на прогулянку чи з ким випити кави, може бути маленьким кроком у правильному напрямку. Нагадайте собі, що навіть якщо щось викликає спогади про травматичну подію, це не означає, що ви знову в цій події. Повторюйте собі, що ви перебуваєте в тому місці, де ви є, і саме зараз. Спогад належить минулому, а ви зараз - у безпеці.



Ось кілька типових реакцій на те, як травматичні події можуть впливати на наше повсякденне життя:

Болісні спогади продовжують турбувати

Травматичні спогади іноді виникають з нашої пам'яті. Думки, образи, звуки, запахи чи тілесні відчуття від події можуть переживатися знову і знову. Як правило, це стається раптово, неочікувано, ви не мали наміру свідомо подумати про це. Може здатися, що спогади приходять самі собою, але зазвичай є причина, чому вони приходять. Це може бути щось, що нагадує місце, де це сталося, предмети, люди, запахи чи звуки, пов'язані з подією. Це може бути щось у вашому власному тілі, емоціях або ланцюжок думок, який привів до болісних спогадів. Перебування з іншими людьми також може викликати спогади, особливо, якщо різні форми фізичної близькості пов'язані з болісною подією.

Буває, що спогади виникають удень, а іноді спогади приходять як погані сни вночі. Обидва випадки можуть бути дуже виснажливими для тих, хто це переживає.

Уникнення після болісної події

Цілком природньо, що ви намагаєтеся уникати речей, які викликають болісні спогади. Можливо, ви уникаєте думок про подію або пов'язаних з пережитим емоцій. Деякі також будуть уникати окремих видів діяльності. Якщо ви пережили дорожньо-транспортну пригоду, вам може бути важко потім перебувати в транспортному засобі. Якщо травматична подія трапилась у якомусь конкретному місці, потім вам може бути складно поїхати у схожі місця. Для деяких це також вплине на соціальні контакти. Може бути складно поруч із чоловіком/дружиною, дітьми чи іншими. Уникання є природною реакцією, але для деяких людей уникнення може сприяти посиленню наявних проблем.

Тіло реагує так, ніби ви в небезпеці

Після травматичних подій організм часто все ще перебуває напготові. Тіло готове до того, що щось небезпечно повториться, навіть якщо ви насправді знаєте, що зараз ви в безпеці. Тіло запам'ятовує болісні події і це може дати різні наслідки. Ви можете бути напруженими, мати напруженість в м'язах, мати розлади травлення або часті головні болі. Коли тіло напружене, це також впливає на ваш настрій. Ви легше, ніж раніше, стаєте роздратованими та відчуваєте злість. Можливо, вам буде важко запам'ятовувати так само добре, як раніше, і складно добре концентруватися. Труднощі зі сном є поширеним явищем. Може бути важко заснути, або ви часто прокидатиметесь вночі.

Ви також можете відчути, що ви не повністю присутні в повсякденному житті, що ви віддалені від інших. Якщо ви пережили багато травматичних подій, ваше тіло може стати нечутливим, ви нібито втратили зв'язок з власним тілом.

Почуття провини – поширена реакція

Однією з найпоширеніших реакцій після драматичних подій є почуття провини. Це реакція, яку іноді важко зрозуміти оточуючим. Ви можете відчувати провину за те, що з вами трапилось, провину за те, що ви не подбали про себе або своїх близьких, провину за те, що не помітили попереджувальних сигналів або не відреагували на них. Це може бути провинна за те, що ви вижили там, де інші загинули. Одним словом, відчуття відповідальності за те, що сталося. Деякі можуть почуватися винними, тому що біль не зникає. Багато людей стають дуже суворими до себе та думають про себе негативно. Це може суттєво вплинути на те, як ви функціонуєте в повсякденному житті.