

Разработано Ресурсным центром по вопросам  
насилия, травматического стресса и профилактики  
самоубийств. Регион Центр. 2023

Телефон: 72 82 20 05  
Контакт: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)

Тем, кто  
**пережил войну**



Язык: русский

SPRÅK: RUSSISK



- Внимательно выбирайте людей, с кем вы хотели бы поговорить о ваших переживаниях. Есть люди, которые могут вам помочь, слушая вас, в то время как другие могут вызвать в вас ощущение одиночества или еще большей дезориентации.
- Драматические события могут повлиять на ваш партнер о том, насколько близкими вам следует быть друг с другом, чтобы обоим было хорошо.
- Определенные ситуации, как праздничные дни, важные даты или информация, получаемая из ТВ или интернета, могут вызвать болезненные воспоминания. Воспоминания могут быть вызваны разными способами, но попробуйте это предугадывать и подготовиться к этому.

### **Если проблемы станут слишком большими**

Несмотря на то, что сложности могут выглядеть непреодолимыми именно сейчас, помните, что многим людям с похожими переживаниями фактически со временем удается создать жизнь, наполненную смыслом. Если реакции после сильных переживаний станут настолько серьезными, что они в значительной степени будут влиять на ваше функционирование в обычной жизни, или же будут упорно продолжаться в течение длительного времени, то вам следует подумать о том, чтобы связаться с профессионалом, например, с психологом. Поговорите с вашим постоянным врачом, он сможет направить вас далее к специалистам с опытом оказания такого рода помощи. Искать помощь, чтобы справиться с реакциями на серьезные события, не значит, что вы сошли с ума; это значит, что вы берете на себя ответственность за то, что у вас естественные реакции на серьезные события.



### Заботьтесь о собственных чувствах

- Позвольте себе печалиться и отводите время на печаль.
- Принимайте ваши чувства такими, какие они есть.
- Чувство гнева, например, не означает, что вы хотите кому-то нанести ущерб. Чувствовать, что у вас нет контроля, не значит, что вы его потеряете или что вы сходите с ума. Чувствовать, что вы беспомощны, не означает, что вы действительно беспомощны.
- Используйте методы, которые ранее помогли вам справиться с кризисом и стрессом.
- Если возможно, держите контакт с семьей, друзьями или теми, с кем вы чувствуете себя в безопасности.
- Важно говорить о ваших переживаниях во время войны и ваших реакциях. Помогает делиться своими переживаниями, своими выводами из пережитого с теми, с кем вы чувствуете себя в безопасности

## Как восстановиться после пережитых событий войны

Все, кто пережил сильные, драматические события, по-разному несут на себе отпечаток этих событий. Реакция на подобное варьирует от человека к человеку. У некоторых реакции появляются сразу, у других это может занять годы. У одних людей реакции постепенно ослабевают, у других они остаются даже по прошествии длительного времени. Возраст и период жизни также имеют значение для наших реакций. Реакции детей, например, часто отличаются от реакций взрослых.

### Не реагировать - это менее нормально!

Вас беспокоят ваши реакции или реакции ваших близких на сложные события?

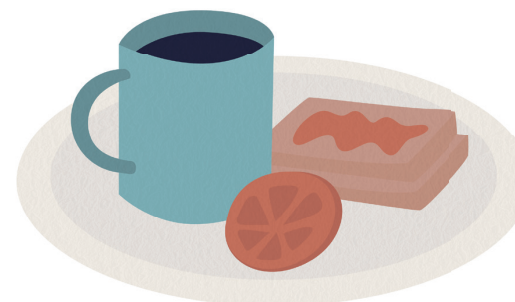
Здесь вы узнаете о некоторых обычных способах реагирования. Понимание некоторых из этих реакций, знание, что они вполне типичные и нормальные, может помочь вам начать двигаться дальше.

Мы расскажем вам о том, что помогло другим людям в подобных ситуациях.

## Как реагируют люди?

Люди могут реагировать очень по-разному сразу после драматических событий. В то время как одни могут выглядеть почти не задетыми, другие могут показывать сильные реакции. Хотя тем, кто не показывает свои сильные реакции другим, может быть очень тяжело внутри. Сильный страх, дезориентация и ощущение нереальности обычны сразу после драматических событий. Часто человек находится в состоянии постоянного нервного возбуждения, картины и ощущения от происшедшего могут возвращаться вновь и вновь. Плохо спать и видеть сны о пережитом плохом - обычные последствия после психической травмы.

Травматичные события могут влиять на нашу жизнь даже по прошествии долгого времени. У разных людей реакции отличаются. Но некоторые чувства и реакции типичны, особенно у тех, кто подвергался повторяющемуся или длительному насилию. События могут влиять на наши мысли, чувства, действия, на наше функционирование и наше отношение к другим людям.



### Приобретайте новые ежедневные привычки.

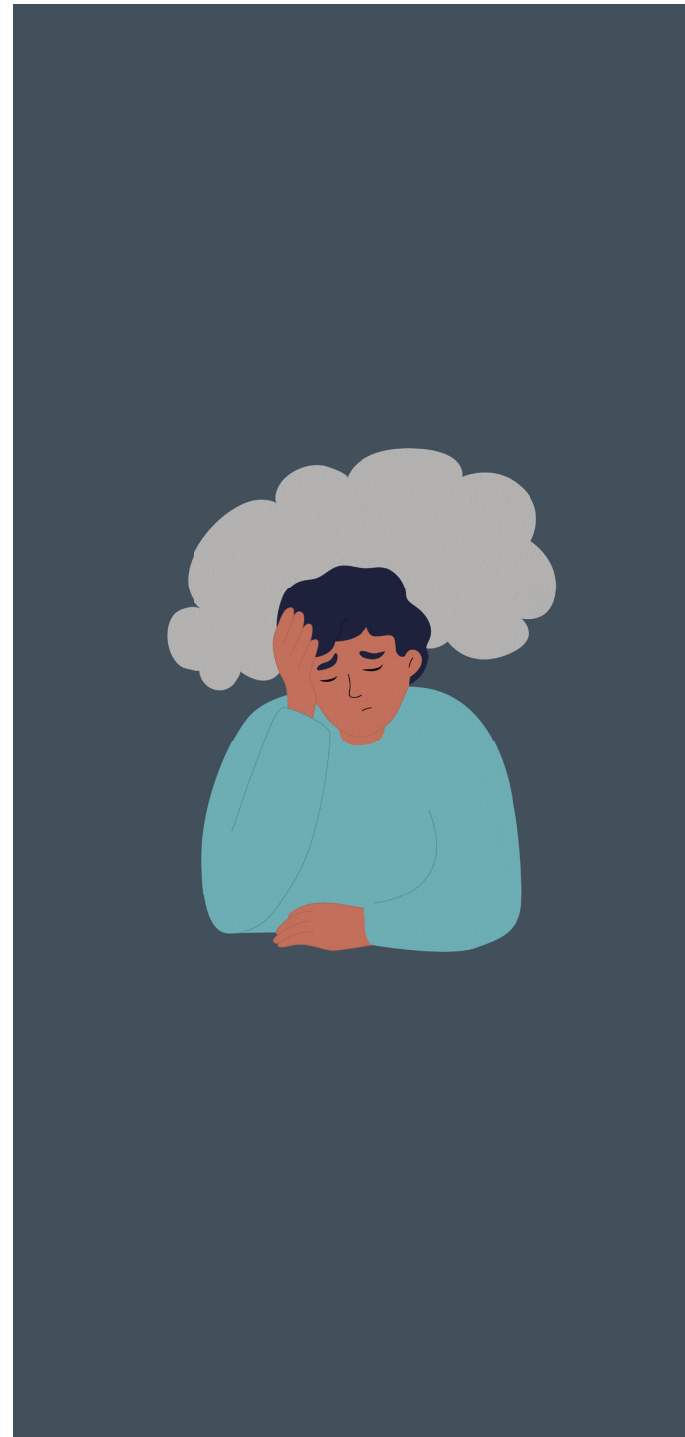
- Ешьте как можно более регулярно.
- Сократите или возьмите под контроль потребление алкоголя.
- Старайтесь в достаточной мере отдыхать, желательно регулярно.
- Вовлекайтесь в физическую активность.
- Двигайтесь, играйте с детьми или регулярно ходите на прогулку.
- Ставьте перед собой небольшие реалистичные цели, например, восстановить ежедневный режим для вас и для вашей семьи.

## Что вы можете сделать сами?

Нет простого рецепта, что может помочь каждому человеку. Вы должны исходить из ваших собственных ощущений, ваших потребностей и той ситуации, в которой вы находитесь. Вот некоторые из мер, которые по опыту оказывались полезными.

### **Верните себе контроль над своей жизнью**

Важно каждое усилие, которое вы делаете, чтобы вернуть себе контроль над собственной жизнью. Самому принимать решения каждый раз, когда это возможно. Это может помочь вам вернуть самоуважение и достоинство. Даже брать на себя ответственность за принятие маленьких бытовых решений, как например, когда выйти на прогулку или с кем выпить кофе, может быть небольшими шагами в правильном направлении. Напоминайте себе, что, невзирая на то, что воспоминания о плохом событии чем-то могут быть вызваны, это не значит, что вы вновь находитесь в том событии. Повторяйте себе, что вы находитесь там, где вы есть, и сейчас. Воспоминание принадлежит прошлому, а вы сейчас - в безопасности.



**Вот некоторые типичные примеры реакций, показывающие нам, как травматичные события могут влиять на нас в обычной жизни.**

### **Плохие воспоминания продолжают преследовать**

Плохие воспоминания могут периодически возвращаться. Вы как будто видите случившееся перед собой. Картины, звуки, запахи, мысли и физические ощущения во время события могут раз за разом повторяться. Типично то, что это может прийти, даже если вы об этом совсем не думали и не вспоминали сознательно. Кажется, что воспоминания пришли сами по себе. Но, как правило, есть причина, по которой они приходят. Что-то может напоминать о месте, где это случилось. Предметы, люди, запахи или звуки могут напомнить о событии. Что-то в вашем собственном теле, чувства или мысли о чем-то особом могли вызвать плохое воспоминание. Присутствие рядом с вами других людей тоже может вызвать воспоминания, особенно, если различные формы физической близости связаны с тяжелым событием в прошлом.

К некоторым воспоминаниям приходят в течение дня, а к другим - как плохие сны по ночам. И то, и другое может быть очень утомительно для тех, кто это переживает.

### **Избегание после тяжелого события**

Естественно, что вы пытаетесь избежать того, что вызывает плохие воспоминания. Вы можете стараться не думать о событии или анализировать чувства, связанные с происшедшим. Кто-то будет избегать и какой-то деятельности. Если вы пережили аварию на дороге, то вам может быть сложно сесть за руль или даже просто находиться в машине после этого. Если вы пережили что-то плохое в определенном месте, то вам потом может быть сложно находиться в местах, которые напоминают о том месте. У некоторых влияние подвергается и их социальное общение. Трудно быть близким с супругом, ребенком или другими.

Избегание - это естественная реакция. Но иногда избегание может усилить уже имеющиеся проблемы со здоровьем.

### **Организм реагирует, как будто вы в опасности**

После сильных переживаний организм часто продолжает находиться в напряжении. Организм постоянно готов к тому, что нечто опасное может вновь произойти, несмотря на то, что вы знаете, что в реальности вы в безопасности. Организм часто сохраняет память о тяжелых переживаниях и это может выражаться в разных формах. Вы можете чувствовать постоянное напряжение. Напряжены мышцы в разных местах тела, тревожные мысли влияют и на настроение. Вы легче раздражаетесь и сердитесь даже на то, что раньше не вызывало у вас никакой реакции. Память не такая хорошая, как раньше, и может быть, вам не так легко концентрироваться. Обычными являются трудности со сном. Замечаются сложности с засыпанием, и вы можете часто просыпаться среди ночи.

Вы можете также ощущать, что вы не в своей тарелке в обычной жизни, что вы отдалены от других. Если вы пережили много плохого, то вам и ваше тело может казаться отчужденным или бесчувственным.

### **Чувство вины - обычная реакция**

Одна из самых распространенных реакций после драматических событий - это мысли о собственной вине, и эту реакцию может быть сложно понять вашему окружению. Вы можете чувствовать вину за то, что с вами случилось, вину за то, что вы сами себя или своих близких не уберегли, вину за то, что были невнимательны и не реагировали на предупреждающие сигналы. Это может быть чувство вины за то, что вы выжили, а другие нет. Короче говоря, вы возлагаете на себя всю ответственность за то, что случилось. Некоторые могут чувствовать вину за то, что проблемы со здоровьем не проходят. Многие становятся очень строги к себе, думают негативно сами о себе, и это может сказываться на вашем функционировании в обычной жизни.