

## ■ Рекомендации взрослым в условиях последствий чрезвычайных ситуаций

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<u>Сильная тревожность или возбужденность.</u> Напряжение и тревожность часто встречаются после катастроф. Взрослые могут сильно волноваться о будущем, испытывать трудности со сном и концентрацией, чувствовать себя беспокойно. Эти реакции могут включать учащенное сердцебиение и потливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте дыхательные и другие техники расслабления.</li> <li>Найдите время на расслабляющие упражнения в течение дня. Это успокоит вас, придаст энергии и поможет со сном и концентрацией.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дыхательное упражнение: медленно вдохните через нос, ощутите как воздух полностью заполняет легкие вплоть до живота, скажите себе: «Мое тело наполнено спокойствием». Медленно выдохните через рот. Ощутите как воздух покидает легкие. Скажите себе: «Мое тело отпускает тревогу». Выполните упражнение пять раз в медленном темпе. Повторяйте в течение дня по мере необходимости.</li> </ul>
<u>Тревога или стыд за свои реакции.</u> У многих людей кризисные ситуации вызывают сильные реакции, в том числе страх, тревожность, сложности с концентрацией, стыд за свои реакции, чувство вины. Переживать много эмоций после очень тяжелого события - понятно и ожидаемо.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Найдите удобное время, чтобы обсудить свои реакции с членом семьи или близким другом.</li> <li>Помните, что такие реакции распространены и нужно время, чтобы они ослабли.</li> <li>Исправляйте излишние самообвинения реалистичной оценкой того, что вы могли сделать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Когда вы разговариваете с кем-то, найдите подходящий момент и спросите, можно ли поговорить о ваших чувствах.</li> <li>Напоминайте себе, что ваши чувства ожидаемы, вы не сходите с ума и вы не виноваты в катастрофе.</li> <li>Если такие чувства не проходят в течение месяца, обдумайте возможность обращения за профессиональной помощью.</li> </ul>
<u>Ощущение, что вы не сможете справиться с предстоящими задачами:</u> поиски жилья, еды, решение вопросов со страховкой, уход за ребенком, родительские обязанности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Определите главные приоритеты.</li> <li>Выясните, какие службы могут помочь удовлетворить ваши потребности.</li> <li>Составьте план, разбивая каждую задачу на выполнимые шаги.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составьте список того, что вас беспокоит и решите, с чего начать. Выполняйте шаг за шагом.</li> <li>Выясните, какие именно организации могут помочь и как к ним обратиться.</li> <li>В конкретных ситуациях обращайтесь за практической помощью к семье, друзьям, обществу.</li> </ul>
<u>Боязнь повторения и реакция на напоминания.</u> Люди, выжившие в катастрофе, часто боятся ее повторения и остро реагируют на напоминания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помните, что напоминания могут включать людей, места, звуки, запахи, эмоции, время дня.</li> <li>Помните, что освещение катастрофы в СМИ может быть напоминанием и провоцировать страх повторения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Когда что-то напоминает вам о катастрофе, скажите себе: «Я расстроен, потому что это напомнило мне катастрофу, но сейчас я в другой ситуации. Катастрофа не происходит и я в безопасности».</li> <li>Ограничьте просмотр новостей, чтобы получать только необходимую информацию.</li> </ul>
<u>Изменения в мировоззрении, самооценке, подходе к жизни.</u> У людей, выживших в катастрофах, часто наблюдаются изменения во взглядах, в том числе пересмотр религиозных взглядов, доверия к другим людям и социальным службам, а также сомнения в своей эффективности и готовности помогать другим.	<ul style="list-style-type: none"> <li>В ближайшем будущем не начинайте важных, но необязательных изменений в жизни.</li> <li>Помните, что преодоление трудностей, связанных с последствиями катастрофы поможет вам почувствовать себя более храбрым(ой) и эффективным(ой).</li> <li>Участвуйте в общих мероприятиях по выходу из кризиса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Возвращение к более структурированному расписанию может помочь с принятием решений.</li> <li>Напоминайте себе, что опыт переживания катастрофы может иметь положительное влияние на то, что вы цените и как вы проводите свое время.</li> </ul>

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<p><u>Употребление алкоголя или наркотиков, азартные игры, рискованное сексуальное поведение.</u> Многие люди чувствуют утрату контроля, страх, безнадежность или гнев после катастрофы и пытаются улучшить свое самочувствие вышеупомянутыми способами. Это может стать особенно серьезной проблемой в случае если такое поведение уже было в прошлом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поймите, что аддиктивное поведение и употребление веществ, изменяющих сознание, - это опасные способы справиться с происшедшим.</li> <li>• Найдите информацию о местных службах помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что аддиктивное поведение и употребление веществ, изменяющих сознание, могут привести к проблемам со сном, отношениями, работой и физическим здоровьем.</li> </ul>
<p><u>Перемены в личных отношениях.</u> Люди могут ощущать изменения в отношении к друзьям и семье. Например, они могут испытывать чрезмерное беспокойство за безопасность близких и желание их защитить, чувствовать фрустрацию от реакций близких или могут отстраниться от семьи и друзей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поймите, что семья и друзья - это ключевой источник поддержки во время восстановления после катастрофы.</li> <li>• Важно понимать и принимать то, что у разных членов семьи могут быть разные пути к восстановлению.</li> <li>• Если вы расстроены или находитесь в состоянии стресса, обращайтесь к семье за помощью в уходе за детьми и выполнении ежедневных обязанностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не отстраняйтесь от других из-за страха быть обузой. Большинству людей после катастроф помогает обращаться к другим.</li> <li>• Спрашивайте близких и друзей, как они себя чувствуют, не давайте непрошенных советов и не предлагайте «просто взять себя в руки». Предложите сочувственно выслушать или помочь.</li> <li>• Скажите «мы раздражаемся друг на друга и это совершенно нормально после того, что мы пережили. Я думаю, мы отлично справляемся с ситуацией. Как хорошо, что мы есть друг у друга!»</li> </ul>
<p><u>Излишний гнев.</u> После катастрофы понятно и ожидаемо испытывать определенную степень гнева, особенно при ощущении несправедливости. Тем не менее, избыточный гнев - это серьезная проблема, если он ведет к агрессивному поведению.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Найдите способы управлять гневом, которые помогают, а не мешают вам.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выделите достаточно времени на то, чтобы успокоиться, уйдите от вызывающей стресс ситуации, поговорите с друзьями о том, что вызывает у вас гнев, займитесь физическими упражнениями, отвлекитесь на позитивные занятия или обдумайте способы решения проблемы, которая вас злит.</li> <li>• Напомните себе, что гнев может навредить важным для вас отношениям.</li> <li>• Если вы проявляете физическую агрессию, необходимо обратиться за помощью.</li> </ul>
<p><u>Трудности со сном.</u> После чрезвычайной ситуации часто наблюдаются трудности с засыпанием и прерывистый сон, так как люди находятся на грани и переживают о трудностях и изменениях в жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Убедитесь, что у вас хороший режим сна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ложитесь спать в одно и то же время каждый день.</li> <li>• Не пейте напитков с кофеином по вечерам.</li> <li>• Снизьте употребление алкоголя.</li> <li>• Больше занимайтесь физическими упражнениями.</li> <li>• Расслабляйтесь перед сном.</li> <li>• Ограничьте дневной сон 15-ю минутами и не ложитесь подремать после 4 часов дня.</li> </ul>