



Брошюра на русском языке для

взрослых и детей

Вы прибыли из зоны боевых действий?

Как заметить признаки
психологической травмы?
Как ее предотвратить или
успокоить?

Как заметить :

Каковы последствия войны для меня и моих близких?

В течение нескольких часов после шока

Часто встречаются интенсивные эмоциональные реакции. Пережитый стресс и тревога могут спровоцировать необычные проявления



волнение



дрожь



физические
ощущения



учащенное
сердцебиение



одышка

...Зачастую такие реакции проходят со временем и возвращением к спокойной жизни. Это нормальная реакция на аномальное событие.

В последующие дни и недели

Вынужденное проживание войны может спровоцировать стресс, тревогу или эмоции, с которыми трудно справиться. Тогда зачастую возникают:



- Некоторые ситуации, напоминающие вам о событии и способствующие развитию стресса или страха.
- Желание избегать все, что напоминает вам о событии.
- Чувство потерянности, дезориентированности.
- Потеря аппетита.
- Чувство опасения и настороженности, испуг при малейшем шуме, проблемы со сном, кошмары.
- Чувство грусти или злости, раздражительность.

Как предотвратить, успокоить:

8 практических советов

Каждый человек переживает события по-своему, однако некоторые советы могут помочь взрослым и детям лучше восстановиться и избежать продолжения определенных трудностей. Вот самые важные советы:



1. Предупредите своих близких

Очень важно окружить себя заботливыми и доброжелательными людьми. Изоляция порой кажется необходимой, но чаще оказывается вредной.



2. Хорошо питайтесь и пейте достаточно воды

После тяжелых событий у людей часто нарушается аппетит и они забывают пить. Лучше есть хотя немного, чем совсем ничего. И помните: важно пить воду.



3. Позаботьтесь о своем сне

Позаботьтесь о спокойной обстановке, без света. Важен регулярный ритм. Лучше выбрать и зафиксировать время подъема, нежели отхода ко сну. Даже если не приходит сон, вы можете лечь в кровать и отдохнуть.



4. Создавайте успокаивающую рутину, взаимную поддержку и солидарность.

Выполняйте свои повседневные дела как можно лучше и сосредотачивайтесь на приятных занятиях. По возможности восстанавливайте успокаивающие ритуалы. Практикуйте взаимовыручку с пострадавшими и, при желании, участвуете в существующих формах солидарности.



5. Избегайте длительного контакта со СМИ и соцсетями.

СМИ и соцсети могут показывать изображения и сообщать информацию, которую трудно вынести. Решите получать из них информацию кратко временно (например, 1-2 раза в день), а также ограничьте время проводимое перед экраном.



6. Избегайте вредных веществ.

Употребление алкоголя и наркотиков крайне вредно и может усугубить симптомы психотравмы.



7. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь за профессиональной помощью.

Перед приемом любых лекарств всегда обращайтесь за советом к специалисту.



8. При необходимости обратитесь за профессиональной консультацией

Если на протяжении нескольких дней симптомы психотравмы сохраняются или усиливаются, обратитесь за помощью к специалисту по психическому здоровью в вашей стране/территории.

Как общаться:

Как говорить о войне со своими детьми?

Стрессовые реакции являются нормальным явлением в атмосфере страха и неопределенности, связанной с войной. В этом контексте вам важно, прежде всего, различать реакции вашего ребенка и ваши собственные переживания. Чтобы поговорить о войне со своим ребенком:



1. Создайте благоприятную атмосферу, в которой ребенок может задавать вопросы, не принуждая его к этому.
2. Предложите ребенку поделиться с вами тем, что он услышал, увидел или что он думает о войне.
3. Сосредоточьтесь на фактах, делайте упор на защищающие аспекты.
4. Поставьте событие в перспективу: «война, главным образом, происходит между солдатами», «во время вооруженных конфликтов, также существуют люди, которые действуют ради наступления мира»
5. Защитите своего ребенка от чрезмерного воздействия экранов и СМИ и/или помогите ему выбирать и расшифровывать информацию.
6. Проинформируйте ребенка о существующих формах солидарности и взаимопомощи. Если он хочет, помогите ему поучаствовать в них (сделать рисунок, пожертвование).
7. Отдавайте предпочтение привычным и приятным занятиям и/или восстановите успокаивающие ритуалы в повседневной жизни семьи.

Как мне расслабиться?

Если вам необходимо расслабиться, вы можете обратиться к мобильным приложениям:

Медитация и расслабление: Meditopia, Headspace
Сердечная согласованность: Respirelax



К кому мне обратиться?

Свяжитесь с местными специалистами по чрезвычайным ситуациям (Красный Крест, «Врачи мира» и т.д.) и попросите совета. Организация служб неотложной психиатрической помощи может варьироваться в зависимости от страны вашего нахождения.

При чрезвычайной ситуации звоните по номеру 112.



Centre Psychotrauma Grand Est



Conseil de l'Europe = Совет Европы

ARS = региональное агентство здравоохранения

Centre Psychotrauma Grand Est = Центр Психотравмы Гранд Эст

CUMP Grand Est = Срочная Медико-Психологическая служба Гранд Эст

Hôpitaux Universitaires de Strasbourg = Университетская Больница Страсбурга

Брошюра подготовлена докторами Амори Менжином и Жули Роллинг @CRPGGrandEst
Совместно с профессором Пьером Видае и доктором Домиником Мастелли
Графика и иллюстрации Thomashuard.com