Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Тіло й психіка після травматичної ситуації

Переживши шокуючу ситуацію (наприклад, нещасний випадок, раптову втрату, загрозливу ситуацію, насильство, або ставши свідком події) людина може реагувати по-різному – як фізично так і психологічно. Навіть дуже сильні реакції є нормальними. З іншого боку, може з’явитися відчуття порожнечі або здаватись, що людина нічого не відчуває. Це часто є захисним механізмом психіки, особливо одразу після події. Нижче описано різні типові реакції після пережитої шокуючої ситуації.

Психічні симптоми, тобто психологічні реакції

- Видчуття нереальності одразу після події; подія може здаватися незрозумілою та віддаленою
- Одразу після події; у фазі шоку, емоції можуть бути повністю відсутні
- Пізніше емоційні переживання можуть бути дуже сильними
  - тривога
  - смуток
  - страх
  - почуття провини
  - неспокій
  - труднощі з концентрацією уваги та пам’яттю
  - повторювані образи (спогади) про подію
  - нічні кошмари
  - дратівливість

Симптоми з боку тіла, тобто фізичні реакції

- Тремтіння
- Пітиливість або озноб
- Головний біль
- Прискорене серцебиття
- Нудота
- Проблеми зі шлунком
- Запаморочення
- Втрата апетиту
- Втома
- Порушення сну
- Задишка
- Слабкість

Зазначені вище фізичні та психологічні реакції є нормальними після шокуючої, психічно навантажувальної ситуації. Однак якщо симптоми тривають довгий час або здаються надто тривожними й інтенсивними, варто звернутися по допомогу для розмови, наприклад, через свій медичний заклад або місцевий кризовий центр. Для таких реакцій також характерний хвилеподібний перебіг – інколи симптомів більше, інколи менше. Проте це не означає, що опрацювання пережитого застрягло або відбувається крок назад.

Як ти можеш допомогти собі?

- Говори про те, що сталося, з друзями та близькими. Росповідай про свій досвід, думки й почуття. Може виникнути потреба знову й знову повертатися до пережитого.
- Дозволь собі плакати, якщо хочеться плакати.
- Намагайся продовжувати повсякденні рутини та справи й повернутися до роботи/навчання якомога швидше після події.
- Намагайся також продовжувати свої захоплення; особливо важливо для психічного благополуччя є фізична активність.
- Дбай про достатній сон, відпочинок і харчування, навіть якщо не відчуваєш голоду.
- Роби те, що тобі до вподоби і що дає тобі сили триматися та витримувати.
- Уникай алкоголю та заспокійливих ліків.