Serene

mieli
Lounais-Suomen mielenterveys ry

Тело и психика после шокирующего события

Пережитое шокирующее событие (например, несчастный случай, внезапная утрата, ситуация угрозы, насилие, становление свидетелем травмирующего события) может вызывать у человека различные физические и психические реакции. Даже очень сильные реакции являются нормальными. Иногда наоборот, может возникнуть ощущение пустоты, когда человек ничего не чувствует. Такая реакция часто является защитным механизмом психики, особенно если она появляется сразу после произошедшего. Ниже приведены примеры обычных реакций после шокирующего события.

Эмоциональные реакции (психические симптомы)

- Сразу после события возникает ощущение нереальности происходящего, невозможности осознать ситуацию, чувство отстраненности от события
- Сразу после события в фазе шока эмоции могут полностью отсутствовать
- Позднее эмоциональные переживания могут стать очень интенсивными
  - тревога
  - грусть
  - страх
  - чувство вины
  - беспокойство
  - сложности с концентрацией внимания и памятью
  - повторяющиеся воспоминания о произошедшем
  - кошмары
  - раздражительность

Телесные реакции (физические симптомы)

- Дрожь
- Потливость или озноб
- Головная боль
- Учащенное сердцебиение
- Тошнота
- Проблемы с желудком или кишечником
- Головокружение
- Потеря аппетита
- Усталость
- Нарушения сна
- Одышка
- Отсутствие сил

Вышеперечисленные физические и психические реакции являются нормальными после пережитого шокирующего, эмоционально тяжелого события. Однако если такие симптомы сохраняются продолжительное время, или они кажутся вам слишком тревожными и сильными, то стоит обратиться за помощью в виде поддерживающей беседы, например, в свою поликлинику или местный кризисный центр. Для подобных реакций организма также

характерен волнообразный характер: иногда симптомов больше, иногда меньше. Но это не означает, что процесс переживания события остановился, или что происходит откат назад.

Как можно помочь себе?

- Поговорите о произошедшем с друзьями и близкими. Расскажите о своем опыте, мыслях и чувствах. Возможно вам нужно будет говорить о пережитом снова и снова.
- Дайте волю слезам, если хочется плакать.
- Старайтесь продолжить заниматься обычными повседневными делами, вернитесь к работе или учебе как можно скорее после пережитого.
- Постарайтесь вернуться к своим увлечениям; для общего психологического благополучия особенно важна физическая активность.
- Следите за тем, чтобы высыпаться, отдыхать и регулярно питаться, даже если нет аппетита.
- Делайте то, что приносит вам радость и дает вам силы справляться с происходящим.
- Избегайте приема психоактивных веществ или успокоительных лекарств.