

Помощь в стрессовых ситуациях

Памятка для переживших психологическую травму (Что вы можете сделать для себя после стрессовой ситуации)

- + помните, что все ваши переживания – это нормальные реакции на «ненормальные» обстоятельства жизни;
- + позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это естественно – переживать от утраты.
- + успокаивайте детей, стариков и взрослых, им необходимо чувство безопасности, поддержка и сочувствие;
- + помните: мужчины в скорби подвергаются большему риску, чем женщины, так как они менее склонны говорить о своих проблемах с близкими;
- + говорите с людьми. Разговор – средство лечения;
- + принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей;
- + уважайте потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;
- + когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже есть люди, которые страдают;
- + постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу;
- + почаще отдыхайте;
- + избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
- + физические упражнения могут помочь ослабить стресс;
- + релаксация, аутогенная тренировка помогают управлять напряжением; постарайтесь обучиться методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
- + не надо ничего немедленно изменять в своей жизни. В период выраженного стресса все мы склонны к ошибочным решениям;
- + будьте добры к себе;
- + обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, врач) или к "группе поддержки".