ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ НАРУШЕНИЙ (буклет для родителей)

Ваши переживания – очень личные, но этот буклет поможет вам узнать, как другие могут реагировать в подобных ситуациях. Знакомство с буклетом покажет вам, как вы можете помочь себе и другим, если кто-то другой окажется в таких ситуациях.

Нормальные чувства и эмоции, обычно возникающие при подобных ситуациях: СТРАХ ранения, травмы себя и тех, кого мы любим и кто нам дорог;– остаться одному, или того, что тебя покинет любимый;– "потери контроля" над собой;– что подобное событие может повториться снова.

– БЕСПОМОЩНОСТЬ (пережитое событие обнаруживает человеческую беспомощность и бессилие, так же как и силу).

ГРУСТЬ (из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат).

ТОСКА (за то, что происходило).

ВИНА (за то, что вам пришлось лучше, чем другим, то есть за то, что вы живы, целы, не травмированы).

СОЖАЛЕНИЕ (из-за того, что вы что-то не сделали, но что могли бы сделать).

СТЫД (за то, что вы разоблачили себя как беспомощного, "чувствительного" и нуждающегося в других; за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует). 1 Буклет разработан Кентской социальной службой для того, чтобы помочь людям, пережившим катастрофу парома Геральд Ферри и спасателям, работавшим там.

ГНЕВ (по поводу того, что случилось, и на того (то), кто (что) является причиной этого: - на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; - за пережитый стыд и обиды; - за отсутствие своего понимания других людей, за безрезультатность попыток объяснить им свои состояния).

ОЩУЩЕНИЕ «ПОЧЕМУ Я?» ВОСПОМИНАНИЯ (о чувствах, связанных с отсутствием других людей в вашей жизни, которые были травмированы или умерли).

РАЗОЧАРОВАНИЕ (в себе, в других, в жизни).

НАДЕЖДА (на будущее, на лучшие времена). У каждого появляются такие чувства. Исследования различных инцидентов и катастроф показали, что они могут быть особенно интенсивными, если: - много людей погибло; - их смерть была внезапной, сопровождающейся насилием или другими ужасными обстоятельствами; - не были извлечены все тела; - была большая зависимость от того человека, который умер; - отношения с погибшим или раненым были конфликтными; - этому стрессу предшествовали другие

. Сущность ЛЕЧЕНИЯ заключается в попытке дать разрешение своим чувствам выйти наружу. Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Иногда они возникают из-за кризисной ситуации даже много месяцев спустя. Некоторые общие ощущения: утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, которое может привести к болям, например, головные боли, боли в спине, изменения в интимной сфере.

СЕМЕЙНЫЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ Могут появиться новые друзья и новые обязательства перед группой. С другой стороны, может появиться напряженность в

отношениях. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные. Вы можете чувствовать, что даже незначительные, пустяковые вещи выводят вас из себя, и от вас в общении требуют слишком многого, а вы не можете реагировать так, как от вас ждут другие. После нескольких стрессов более частыми становятся несчастные случаи. Прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за сверхнапряжения.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ СОБЫТИЯ И ЧУВСТВА, знание о которых позволит их легче вынести : ОЦЕПЕНЕНИЕ - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале вы чувствуете оцепенение, и событие кажется нереальным, как сон, и все то, что происходит, происходит в каком-то другом мире, не в действительности. Люди часто оценивают это неверно - как признак собственной "силы" или "бесчувственности".

АКТИВНОСТЬ. Помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и другим. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами для себя самого.

РЕАЛЬНОСТЬ - необходимо сопоставление реальности с представлениями о ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место катастрофы в ее годовщину и т. п. Все это поможет вам примириться с реальностью.

ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ. Как только вы осознаете катастрофу, вы примете ее как свершившееся событие. Нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова. Так дети рисуют и играют в эти события.

ПОДДЕРЖКА. Физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.

УЕДИНЕНИЕ. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей. Активность и оцепенелость (блокирование чувств) выраженная сверх меры, может замедлить процесс вашего излечения.

ИЗЛЕЧЕНИЕ. Запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению. Вы можете выйти после кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами и будут посещать вас в течение длительного времени.

НЕ забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам. Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями. Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе. Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно. Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках. Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям. Управляйте машиной более осторожно и будьте более осторожны дома. Предостережение: Несчастные случаи становятся более вероятными после нескольких стрессов.

КОГДА ИСКАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

1. Если вы чувствуете себя неспособным справляться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство, опустошенность или если вы продолжаете иметь неприятные телесные ощущения.

2. Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенелость и пустоту, или другие аналогичные чувства, если вы поддерживаете активность, лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о событиях.

3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.

4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами, и вы чувствуете, что нуждаетесь в этом.

5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились, или развились сексуальные проблемы.

6. Если с вами происходят аварии или несчастные случаи.

7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как сразу после события.

8. Если страдает ваша работа, и вы хуже справляетесь со своими обязанностями.

9. Если вы заметили, что вы, особенно уязвимы или не удовлетворены своим излечением.

10. Если вы страдаете от "переутомления".

ЗАПОМНИТЕ, ЧТО в своей основе вы - тот же самый человек, которым вы были перед катастрофой.

ЗАПОМНИТЕ, что имеется "свет в конце тоннеля".

ЗАПОМНИТЕ, что если вы страдаете слишком сильно или слишком долго, воспользуйтесь имеющейся в вашем распоряжении психологической помощью.. 63

Содержание

Введение ……..3 I. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ 1.1. Понятие о стрессе ……4 1.2. Травматический стресс ……...5 1.3. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса …7 1.4. Основные теоретические подходы к проблеме травматического стресса .9 1.5. Посттравматическое стрессовое расстройство ……...11 II. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТСКОГО ГОРЯ ……...13 III.МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ У ДЕТЕЙ …… …….18 IV.ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО