



# Як подолати особисту кризу

Сила  
доброти

# Як подолати кризу

Ваші переживання є унікальними, але цей буклет допоможе вам зрозуміти, як інші люди реагували в подібних ситуаціях.

## Нормальні відчуття й емоції, які ви можете переживати

### **Страх**

- що вам та вашим близьким буде заподіяно шкоди;
- залишитися на самоті або залишити близьких;
- «зламатися» або «втратити контроль»;
- повторення подібної події.

### **Безпорадність**

- тому що кризи показують як слабкі, так і сильні сторони людини.

### **Сумування**

- через смерть, поранення та будь-які втрати.

### **Туга**

- за все, що минуло.

### **Провина**

- за те, що ваша ситуація краща, ніж у інших (наприклад, за те, що ви вижили, не отримали травм або зберегли матеріальні речі);
- відчуття жалю через те, що ви не зробили.

### **Сором**

- за те, що в цій ситуації ви безпорадні, надмірно схвильовані та потребуєте допомоги
- за те, що ви відреагували не так, як вам хотілося б.

## **Гнів**

- на те, що сталося, і на того, хто це спричинив або допустив;
- на несправедливість і безглуздість усього, що відбувається;
- через власний сором і приниження гідності;
- через відсутність належного розуміння з боку інших та потрібної допомоги від них;
- чому я?

## **Спогади**

- про втрату людей у вашому житті, які були поранені або померли за інших обставин, або про те, як сильно ви їх любили.

## **Розчарування**

- через плани, які тепер ніколи не будуть здійснені.

## **Надія**

- на майбутнє та кращі часи.

Якщо ви помічаєте всі ці почуття або деякі з них — це нормальна реакція. Їхня інтенсивність може відрізнятись залежно від вашої ситуації.

Розмова про ваші емоції з людьми, яким ви довіряєте, може принести полегшення.

Це не погіршить ваш стан і, можливо, допоможе вам повернути контроль над собою через деякий час. Ви також можете поплакати, щоб вам стало легше.

# Фізіологічні та психологічні реакції

Деякі поширені реакції: втома, безсоння, тривожні сни, сплутаність свідомості (зокрема, погіршення пам'яті та концентрації), запаморочення, серцебиття, тремтіння, утруднене дихання, відчуття клубка в горлі або тиску в грудях, нудота, діарея, зниження статевого потягу, а також напруження у м'язах, яке може призвести до болю (наприклад, головний біль, біль у шиї та спині, біль у животі, зміни менструального циклу).

## Оціпеніння

Для захисту вашого мозку від стресу нещастя усвідомлюється поступово. Спочатку ви можете відчути оціпеніння. Стрессова ситуація може сприйматися нереальною, схожою на сон, або вам може здаватися, що її насправді не було. Інші люди часто неправильно розцінюють таку реакцію і можуть вважати вас сильною або ж байдужою людиною.

## Зайнятість

Допомога іншим людям може принести вам деяке полегшення.

## Реальність

Полегшення може принести повернення до реальності, наприклад, участь у похоронах, оцінка втрат чи повернення до місця події. На цьому етапі може виникнути потреба весь час думати і говорити про вашу ситуацію і бачити її уві сні, день за днем. Діти висловлюються в іграх та малюнках.

## Підтримка

Фізична та емоційна підтримка інших людей може принести полегшення. Розмова з тими, хто вже мав подібний досвід, також може допомогти.

## Усамітнення

Щоб впоратися з власними почуттями, вам може знадобитися побути на самоті або просто в колі сім'ї та близьких друзів.

# Деякі поради, чого слід або не слід робити

**Знаходьте** час для сну, відпочинку, думок і спілкування з близькими вам людьми.

**Намагайтеся** підтримувати звичайний розпорядок дня.

**Дозволяйте** дітям говорити про свої емоції та висловлюватися в іграх та малюнках.

**Відправляйте дітей до школи** і дозволяйте їм відвідувати гуртки.

**Будьте уважнішими** за кермом.

**Будьте уважнішими**, виконуючи домашні справи.

**Висловлюйте** емоції і дозвольте дітям розділити з вами горе.

**Якщо змога**, переоцінюйте вашу ситуацію.

**Знайдіть** групу небайдужих людей.

**Не** заливайте горе алкоголем

**Не** уникайте розмов про те, що сталося.

**Не** чекайте, що спогади зникнуть — почуття залишаться з вами надовго.

**Не** сваріть себе за емоції

# Сімейні та соціальні стосунки

Ви можете знайти нових друзів або вступити до романтичних відносин. З іншого боку в наявних стосунках можуть виникнути напруження й конфлікти. Ви можете відчувати, що сім'я та друзі пропонують занадто мало підтримки або не ту допомогу, яка вам потрібна, або що ви не можете дати їм взамін стільки, скільки вони від вас очікують. Після сильного стресу частіше трапляються нещасні випадки. Через сильні емоції також може збільшитися ризик споживання алкоголю та наркотиків.

## Коли треба звернутися по допомогу?

- якщо ви відчуваєте, що ваші емоції не вщухають і ви все ще відчуваєте напруження, розгубленість, порожнечу або виснаження
- якщо через місяць ви все ще відчуваєте оціпеніння або вам доводиться займати себе справами, щоб не думати про ситуацію
- якщо вам продовжують снитися кошмари і тривожні сни
- якщо ви хочете поділитися своїми почуттями і не маєте, з ким поговорити
- якщо ваші стосунки погіршуються або виникають сексуальні проблеми
- якщо з вами трапився нещасний випадок
- якщо ви продовжуєте курити або вживати алкоголь чи наркотики в надмірній кількості
- якщо погіршується ваша продуктивність на роботі

**Пам'ятайте**, що ви залишаєтеся тією самою людиною, що й були до стресової ситуації.

**Пам'ятайте**: якщо ваші переживання дуже сильні або тривають дуже довго, то ви можете звернутися по допомогу.

# Де слід шукати допомогу

**Терапевт загальної практики**

**Відділ соціальних служб місцевої ради**

**Місцевий офіс Британського Червоного Хреста**  
[redcross.org.uk](http://redcross.org.uk)

**Служба допомоги тим, хто втратив  
близьких, CRUSE (CRUSE Bereavement Care)**  
0808 808 1677  
[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**The Salvation Army**  
0207 367 4500  
[salvationarmy.org.uk](http://salvationarmy.org.uk)

**Samaritans**  
116 123  
[samaritans.org.uk](http://samaritans.org.uk)

**Метою цієї брошури є надання допомоги  
людям, які постраждали від катастрофи  
або особистої кризи.**

## **British Red Cross**

UK office

44 Moorfields

London

EC2Y 9AL

**Тел.** 0344 871 11 11

(+ 44 2071 3879 00 для дзвінків із-за кордону)

**Факс** 020 7562 2000

**Текстофон** 020 7562 2050

# **redcross.org.uk**

Британський Червоний Хрест, заснований Королівською хартією 1908 р., є благодійною організацією, що зареєстрована в Англії та Уельсі (220949), Шотландії (SC037738) і на Острові Мен (0752).

Фото на обкладинці: ©iStock. BRC18-397.