

# Як відновитися після стресової ситуації



## Дорослі

# Зміст

- 2** Вступ
- 3** Поширені психологічні реакції
- 4** Поширені фізіологічні реакції  
Що ви можете зробити, щоб прискорити одужання
- 6** Що мені потрібно робити?
- 7** Чого мені не варто робити?
- 9** Коли треба звернутися по професійну допомогу?  
Де шукати професійну допомогу?
- 10** Додаткова інформація
- 12** Інша доступна підтримка



# Вступ

**У цій брошурі ви можете знайти корисну інформацію, якщо ви нещодавно потрапили у стресову ситуацію або постраждали від неї. Ви дізнаєтеся, які емоції можна спостерігати в наступні дні чи місяці та як допомогти собі усвідомити, що сталося, і краще контролювати свій стан.**

Стрессова ситуація, така як, наприклад, автомобільна аварія, пандемія, стихійне лихо або акти насильства (зокрема, зґвалтування, жорстоке поводження або терористичний акт), може викликати сильні та тривожні почуття, які по-різному впливають на людину. Не існує правильної або стандартної реакції на стресову подію. Кожна людина переживатиме різні почуття й емоції, а процес її психологічної адаптації буде унікальним.

# Поширені психологічні реакції у відповідь на стресову ситуацію



- **Почуття страху**, нервозність або приступи паніки; особливо коли людина стикається з нагадуваннями про подію.
  - **Порушення сну**: складності із засипанням, тривожні або реалістичні сни, нічна пітливість або кошмари.
  - **Підвищене збудження**: людина раптово здригається або легко лякається від несподіваного звуку або руху (наприклад, від стуку дверима, шуму двигуна, телефонного або дверного дзвінка).
  - **Надмірна пильність**: постійний огляд довкілля на наявність ознак небезпеки або виявлення загрози в речах, які раніше не здавалися загрозливими. Це може бути проявом надмірного захисту дітей або близьких.
  - **Нав'язливі думки/образи/спогади** про інцидент, які можуть виникати раптово, без будь-яких тригерів або нагадувань. Інші думки, образи чи почуття, які можуть бути викликані новинами у ЗМІ, що перегукуються з перенесеним стресом.
  - **Провина** за те, що ви не зробили чогось або не виправдали чієїсь очікувань, і відчуття, що ви, можливо, підвели себе або інших.
  - **Дратівливість і гнів** щодо події, що трапилась, або через її несправедливість. Дратівливість часто може бути спрямована на членів сім'ї, близьких друзів або колег.
  - **Оціпеніння або відчуженість** від інших людей, а також нездатність відчувати такі емоції, як любов чи щастя. Відсторонення, уникнення соціальних і сімейних контактів.
  - **Смуток**: поганий настрій та плаксивість.
  - **Уникнення думок** про подію, що сталася. Люди часто намагаються витіснити тривожні думки з голови. Зазвичай це безуспішно, і в довгостроковій перспективі може викликати додаткові проблеми.
  - **Уникнення діяльності**, яка нагадує про стрес. Спочатку така поведінка може бути непомітною, наприклад, людина може уникати галасливого оточення чи людних місць, обирати інший маршрут на роботу тощо.
- Якщо ви помічаєте всі ці почуття або деякі з них — це нормальна реакція. Їхня інтенсивність може відрізнятись залежно від вашої ситуації.**

# Поширені фізіологічні реакції



Деякі люди також можуть мати певні фізіологічні реакції окремо або разом з описаними вище психологічними реакціями. Багато з цих проблем є ознаками тривоги, занепокоєння або стресу.

**Наприклад:**

- Напруження і біль у м'язах та інший біль (особливо головний біль або біль у шиї та спині)
- Втома, підвищена стомлюваність і безсоння
- Погіршення пам'яті

- **Знижений апетит**
- **Знижена концентрація уваги, забудькуватість**
- **Запаморочення**
- **Біль у животі**
- **Порушення менструального циклу**
- **Тремтіння і тремор**
- **Зниження сексуального потягу**
- **Серцебиття, утруднене дихання**
- **Нудота, блювота і діарея**

## Що ви можете зробити, щоб прискорити одужання:



Встановлено, що виконання справ, які приносять вам відчуття безпеки й контролю, а також задоволення ваших безпосередніх фізичних і соціальних потреб може допомогти скорішому психологічному відновленню після стресової ситуації.



Що мені  
**потрібно**  
робити?

### **Намагайтеся дотримуватися звичайного розпорядку дня**

та займатися повсякденними справами — це допоможе досягнути відчуття порядку й контролю.

### **Підбадьоруйте себе.**

Робіть те, що вас заспокоює, наприклад, це може бути прогулянка в парку, слухання музики, купання у ванній з піною; спілкуйтеся з людьми, які вас підтримують, і уникайте тих, хто не надає потрібної допомоги,

**Знаходьте час для сну** (стільки, скільки вам треба), відпочинку та розваг, а також дотримуйтеся регулярного та здорового харчування.

**Будьте обережні під час виконання домашніх справ або за кермом** — після травматичної або стресової ситуації частіше трапляються нещасні випадки.

**Спробуйте зменшити кількість зовнішніх зобов'язань** і не беріть на себе зайву відповідальність.

**Розмовляйте з людьми, яким довіряєте**, або з тими, хто вже мав подібний досвід чи розуміє ваші відчуття.

### **Дайте собі час.**

Щоб прийняти те, що сталося, і навчитися жити з цим, можуть знадобитися тижні або місяці. Можливо, вам доведеться сумувати про те, що (або тих, кого) ви втратили. Іноді у вас може виникати бажання побути наодинці або спілкуватися тільки з найближчими людьми.

### **Дайте собі час подумати**

і поговорити про стрес; не хвилюйтеся, якщо ви заплачете під час розмови, це природно і зазвичай приносить полегшення. Робіть справи у власному темпі й не змушуйте себе займатися ними, якщо відчуваєте сильні емоції.

### **Дізнайся, що сталося,**

щоб не домислювати події. Краще зосередитися на фактах, ніж гадати, що могло б статися.

### **Знайдіть групу небайдужих**

**людей** або тих, хто пережив подібну подію. Спілкування з іншими людьми, які мають той самий досвід, що й ви, може принести полегшення.

### **Підтримуйте звичайні відносини з іншими людьми.**

Іноді вам захочеться бути у компанії, але не говорити про те, що сталося. Це також може бути частиною процесу відновлення.



**Важливо не відмовлятися від підтримки, намагаючись здатися сильним або впоратися зі стресом самотійно.**

**НЕ** чекайте від себе занадто багато. Дайте собі час посумувати, змиритися з тим, що сталося, і відновитися.

**НЕ** уникайте людей, яким довіряєте.

**НЕ** заливайте горе алкоголем і не замикайтеся у власних переживаннях.

# Чого мені **не варто** робити?

**НЕ** критикуйте себе за емоції, як-от плаксивість, дратівливість тощо. Це нормальна реакція на незвичайні обставини.

**НЕ** робіть серйозних змін у житті. Намагайтеся відкласти прийняття будь-яких серйозних рішень. Ваші судження та мислення можуть бути хибними, і ви можете зробити вибір, про який пізніше пошкодуєте. Скористайтеся порадами людей, яким ви довіряєте.

**НЕ** вживайте алкоголь, заборонені або психотропні речовини. Алкоголь або наркотики можуть на деякий час заспокоїти травматичні спогади, але не допоможуть вам змиритися з тим, що сталося. Вони також можуть викликати депресію та інші проблеми зі здоров'ям.



# Коли треба звернутися по професійну допомогу?



У багатьох людей відчуття, що виникли після стресової ситуації, поступово вщухають приблизно через місяць. Однак вам може знадобитися допомога спеціаліста, якщо ваші почуття дуже сильні або зберігаються занадто довго (понад 6-8 тижнів з моменту події). Деякі інші приклади того, коли доцільно звернутися по професійну допомогу.

- **Ви відчуваєте приголомшливі емоції**, з якими ви не можете впоратися, або відчуваєте зміни настрою без видимих причин.
- **Ви відчуваєте утруднене дихання** або клубок у горлі та тиск у грудях.
- **Ви відчуваєте емоційне відчуження.**
- **Ваші стосунки** погіршилися після події.
- **Ви помічаєте**, що стали зловживати алкоголем чи наркотиками після події.
- **Ваша продуктивність на роботі** погіршилася після події.
- **Люди з вашого оточення** стурбовані вашим станом.
- **Вам нема з ким поділитися емоціями**, і ви відчуваєте потребу в цьому.

Насамперед вам слід звернутися до терапевта загальної практики, який зможе дати вам поради та направити вас до відповідних спеціалістів. Це може бути:

- **Консультація місцевого терапевта загальної практики** (за наявності)
- **Самостійне звернення до місцевих служб психічного здоров'я, наприклад, які працюють за програмою Національної служби охорони здоров'я, що спрямована на підвищення рівня психотерапії серед населення (IAPT)**
- **Служби допомоги людям**, які перенесли стрес або втрату, до яких терапевт загальної практики має право направляти пацієнтів

## Де шукати професійну допомогу:



# Додаткова інформація про варіанти надання підтримки для дорослих після перенесеного стресу:

**Крім розмов з близькими людьми іншими джерелами підтримки можуть стати терапевт загальної практики, духовний наставник, поради з гігієни праці та інші поради щодо підтримки психічного здоров'я. Деякі інші приклади наведено нижче:**

## **Age UK**

[ageuk.org.uk](http://ageuk.org.uk)

**Тел.: 0800 678 1602**

Це найбільша в країні благодійна організація, яка займається наданням допомоги людям похилого віку, які найбільше її потребують, включно з наданням можливості спілкування з іншими людьми, порад і підтримки.

## **Гаряча лінія Британського Червоного Хреста**

[redcross.org.uk](http://redcross.org.uk)

**Тел.: 0808 196 3651**

Лінію підтримки було створено для надання допомоги громадам і людям, які її потребують. З її допомогою люди, яким ні з ким поговорити, мають змогу поділитися своїми емоціями, а також отримати поради, де знайти їжу, ліки й моральну під-

тримку. Лінія відкрита щодня з 10:00 до 18:00, дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

## **CRUSE Bereavement**

[cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)

**Тел.: 0808 808 1677**

Ця благодійна організація пропонує підтримку, надає поради та інформацію дітям, підліткам і дорослим, що зазнали втрати близької людини.

## **Консультації з питань заборгованостей і фінансів (Debt and Finance)**

**Консультаційне бюро для громадян (Citizens Advice Bureau)**  
[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

Це мережа з 316 незалежних благодійних організацій у Сполученому Королівстві, які надають безкоштовну, конфіденційну інформацію та поради щодо вирішення фінансових, юридичних, споживчих та інших проблем.

## **Фонд для консультацій щодо заборгованостей (Debt Advice Foundation)** [debtadvicefoundation.org](http://debtadvicefoundation.org)

Це зареєстрована благодійна організація з надання консультацій і практичних порад щодо державного боргу, яка пропонує безкоштовну, конфіденційну підтримку всім, у кого є питання стосовно позик, кредитів та боргів.

## **Національна служба консультацій із питань заборгованості (National Debtline)** [nationaldebtline.org](http://nationaldebtline.org) **Тел.: 0808 808 4000**

Це благодійна організація, яка надає безкоштовні та незалежні консультації телефоном та онлайн.

### **Терапевт загальної практики**

Якщо ви виявите, що ваша реакція зберігається дуже довго і негативно впливає на ваше повсякденне життя і стосунки з іншими людьми, ви можете звернутися до терапевта загальної практики. Після проведення огляду він направить вас до установ, які можуть допомогти.

### **MIND**

**mind.org.uk**

Це благодійна організація, яка надає інформацію та підтримку людям, що стикаються з проблемами психічного здоров'я.

### **Національна служба охорони здоров'я (NHS)**

Національна служба охорони здоров'я збрала список корисних телефонів довіри, де можна отримати підтримку й експертні поради щодо психічного здоров'я, жорстокого поводження, залежності, стосунків або злочинів.

### **nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mental-health-helplines**

Національна служба охорони здоров'я також створила інтерактивну вікторину, де ви маєте відповісти на 5 запитань, щоб отримати найкращі підказки та поради. Вікторину тепер адаптовано також для спалаху коронавірусної інфекції (COVID-19).

### **nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/your-mind-plan-quiz/**

### **Національна служба охорони здоров'я Великої Британії england.nhs.uk/london/our-work/help-and-support**

Національна служба охорони здоров'я Великої Британії ділиться інформацією про те, які емоції ви можете відчувати у наступні дні та

місяці після стресової ситуації, а також щоб допомогти вам зрозуміти і краще контролювати свій стан.

### **Королівська колегія психіатрів (Royal College of Psychiatrists) rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/coping-after-a-traumatic-event**

Королівська колегія психіатрів займається з'ясуванням почуттів, які виникають у людей після перенесеного стресу і яких слід очікувати з часом, і надає деякі поради щодо подолання стресу та примирення з тим, що сталося.

### **Samaritans samaritans.org**

**Тел.: 116 123**

Що б з вами ні трапилося, благодійна організація Samaritans надасть вам допомогу. Ви можете звертатися цілодобово 365 днів на рік.

### **The Peace Foundation: мережа допомоги тим, хто вижив (Survivors Assistance Network) peace-foundation.org.uk/support/survivors-assistance-network Тел.: 01925 581231**

Ця організація надає безкоштовну практичну й емоційну підтримку людям та їхнім сім'ям, які постраждали від терористичного акту.

### **Служба допомоги потерпілим (Victim Support) victimsupport.org.uk Тел.: 08081 689111**

Це незалежна благодійна організація для людей, які постраждали від злочинності та стресових ситуацій в Англії та Уельсі. Вона надає моральну та практичну підтримку і допомагає людям впоратися з наслідками злочину та відновитися.

## **Інша доступна підтримка**

(наприклад, місцеві та національні лінії підтримки після конкретної стресової ситуації):

**Автор:** Британський Червоний Хрест,  
команда з питань психосоціального  
та психічного здоров'я

**Створено:** 11 серпня 2020 року

### **Відмова від відповідальності**

У цій брошурі наведені найкращі наявні докази на момент її написання.



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). BRC20-179.