

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ТЕРОРИСТИЧНОЇ АТАКИ?



МІ
ОХ
ЗД
УК



Не біжіть у бік вибуху або стрілянини, якщо ви не є медиком, рятувальником або фахівцем, який надає першу психологічну допомогу.



Якщо у вас чи когось із навколишніх людей є фізичне ушкодження – поранення, сильний шум у голові, гострий біль без видимих ушкоджень або ушкодження, забиття за відсутності болю – негайно зверніться по медичну допомогу.



11 місяців Україна живе в стані повномасштабної війни. Це означає постійну небезпеку для цивільних громадян, які мешкають як поблизу лінії фронту, так і далі від неї. Щодня ми зазнаємо атак ворога на лікарні, школи, житлові будинки, тому кожен із нас має знати, як поводитися у випадку нападу.

Що робити, якщо ви стали свідком терористичної атаки? Відповідь на це запитання підготував Алекс Гершанов, міжнародний експерт із роботи з травмою (Ізраїльська коаліція травми).

Передусім – дотримуйтеся безпечної поведінки. Не біжіть у бік вибуху або стрілянини, якщо ви не є медиком, рятувальником або фахівцем, який надає першу психологічну допомогу. Пам'ятайте, що існує загроза повторних атак в одному місці за короткий проміжок часу. Також ви можете перешкодити роботі рятувальних та інших спеціальних служб.

Якщо у вас чи когось із навколишніх людей є фізичне ушкодження – поранення, сильний шум у голові, гострий біль без видимих ушкоджень або ушкодження, забиття за відсутності болю – негайно зверніться по медичну допомогу. У більшості випадків через високий рівень гормонів стресу людина не відчуває болю і, наприклад, може ходити добу з переломом.

Реакції, що виникають після переживання терористичної атаки, такі як:

- плач, крик, сльози,
- застигання та «заморожування» емоцій,
- підвищена емоційність,
- підвищена дратівливість,
- порушення фізіологічних функцій: сну, апетиту, функціонування видільної системи

є нормальними. Водночас потрібно звернути увагу на інтенсивність їхнього прояву протягом трьох-чотирьох тижнів.

Якщо інтенсивність цих реакцій не знижується, необхідно звернутися до фахівця – лікаря загальної практики, або до лікаря-психолога, або в окремих випадках до психіатра.

У цей період (до 3-4 тижнів) дуже важливою є соціальна підтримка:

1. Спілкуйтесь із близькими, розповідайте про те, що трапилося. Пам'ятайте, ваші близькі через ваш досвід також стають «другим колом» свідків теракту. Вони теж відчувають стресові реакції, проте, відновлюючи найбільш повну картину події, вони знижують рівень тривоги. Тому, розповідаючи про подію, намагайтеся передусім зосередитись на фактах.
2. Якнайшвидше поверніться до повсякденних справ, якщо ви не постраждали фізично, продовжіть ті дії або маршрут, які у вас були до теракту. Збереження безперервності – запорука найшвидшого відновлення
3. Згадайте, що вам завжди допомагало відновлювати сили – що ви робили, щоби «підзарядити свою батарею»? Це може бути будь-що, що надає вам сил, впевненості, розслаблення.

Пам'ятайте! Алкоголь не знімає гострий стрес, адже на тлі гормонального сплеску, він не виконує функції розслаблення.

РЕАКЦІЇ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ТЕРОРИСТИЧНОЇ АТАКИ, ТАКІ ЯК:

- плач, крик, сльози
- застигання та «заморожування» емоцій
- підвищена емоційність
- підвищена дратівливість
- порушення фізіологічних функцій: сну, апетиту, функціонування виділюючої системи

є нормальними. Водночас потрібно звернути увагу на інтенсивність їхнього прояву протягом трьох-чотирьох тижнів.



Якщо інтенсивність цих реакцій не знижується, необхідно звернутися до фахівця – лікаря загальної практики, або до лікаря-психолога, або в окремих випадках до психіатра.

ДУЖЕ ВАЖЛИВОЮ Є СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:



Спілкуйтесь із близькими,
розповідайте про те, що
трапилося.



Якнайшвидше поверніться
повсякденних справ, якщо
не постраждали фізично,
продовжіть ті дії або
маршрут, які у вас були до
теракту.

ДУЖЕ ВАЖЛИВОЮ Є СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:



Згадайте, що вам завжди
допомагало відновлювати спокій
– що ви робили, щоби
«підзарядити свою батарею»



Пам'ятайте! Алкоголь не знімає
гострий стрес, адже на тлі
гормонального сплеску, він
виконує функції розслаблення