

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Развитие стрессоустойчивости, чтобы справиться с травмой**



Эмоциональные и психологические травмы могут проявляться во многих формах. Они могут быть результатом разовых событий, таких как серьезная авария, физическая травма, нападение и т. д., или постоянных обстоятельств в жизни человека, которые заставляют его чувствовать угрозу, небезопасность, подавленность и (или) изоляцию. Они могут быть следствием детского опыта, например жизни в нестабильной среде; сексуального, физического или словесного насилия; а также пренебрежения. Они могут стать следствием трагических событий, таких как внезапная смерть близкого человека.

Травматические события могут затрагивать отдельных людей или целые группы. Например, всемирная пандемия 2020 года стала причиной депрессии, тревожности и расстройства у миллионов людей во всем мире, поскольку заголовки СМИ то и дело вещали о распространении заболевания и числе погибших. Людей с небелым цветом кожи травмируют многочисленные явные и скрытые формы расизма, с которыми они постоянно сталкиваются. Это выливается в травматический стресс на расовой почве, схожий по симптоматике с посттравматическим стрессовым расстройством и представляющий угрозу их здоровью и благополучию.

Независимо от того, с каким именно событием или ситуацией вы сталкиваетесь, чем сильнее ваши страдания и переживания, тем выше вероятность последующей травмы.

У многих людей, переживших травму, возникают непредсказуемые эмоции, произвольные воспоминания («флешбэки»), приступы сильной тревоги, навязчивые мысли о пережитом и даже физические симптомы, такие как головная боль и тошнота. (Примечание. Если эти симптомы усиливаются, длятся месяцами или годами и мешают вам функционировать изо дня в день, возможно, у вас посттравматическое стрессовое расстройство. Обратитесь за помощью к врачу или психологу).

Каждый переживает травму по-своему, однако именно психологическая устойчивость помогает быстрее приспособиться к новой реальности и вернуться к решению повседневных задач, как в краткосрочной перспективе, так и на протяжении всей жизни.



## Управляйте триггерами, которыми можете управлять

Те, кто пережил травму, практически каждый день сталкиваются с провоцирующими факторами: запахами, звуками, голосами, изображениями, — которые вызывают травматические воспоминания. В эти моменты человек снова переживает эмоциональное и физическое потрясение, которое он испытал во время травмирующего события. Но если вы понимаете, что именно с вами происходит, вы можете научиться контролировать и исключать провоцирующие факторы.

Например, олимпийская чемпионка по гимнастике Али Райсман пережила сексуальное насилие и стала представителем организации Fight Child Abuse.

В интервью она открыто рассказывает о том, как училась ограничивать воздействие триггеров, например, когда люди останавливаются, чтобы сказать ей, насколько они восхищаются ее силой и позицией, а затем начинают делиться своими собственными историями сексуального насилия. Несмотря на свое желание оказать поддержку, она знает, что подробности жестокого обращения с другими людьми вызовут воспоминания о ее собственном опыте, поэтому она просит их не делиться с ней подробностями.

Другой распространенной реакцией на травму является заикленность на негативных переживаниях или постоянные мысли о пережитом. В такой ситуации вы можете испытывать прилив самых разных эмоций, от тревоги и беспокойства до гнева, печали и стресса.

В этом случае полезно научиться ловить себя до того, как вы начнете погружаться в размышления, и напоминать себе, что мысли могут возникать сами собой, но в ваших

силах научиться их сдерживать. Подумайте о том, что и почему происходит с вами в настоящий момент, чтобы переключить внимание, тем самым разорвав порочный круг. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться, а затем подумайте о том, что происходит с вами в настоящий момент, и сконцентрируйте на этом свое внимание. Проведите «мысленное» сканирование вашего тела. Например, если вы чувствуете напряжение в шее и плечах, начните медленно вращать плечами и осторожно наклонять голову из стороны в сторону, чтобы снять напряжение.

Если вы чувствуете прилив нервной энергии, в том числе эйфорию и учащенное сердцебиение, вам могут помочь прогулка быстрым шагом, занятия йогой или медитация. Рассмотрите возможность использования современных технологий, таких как Sanvello и другие приложения самопомощи, которые помогут пережить трудные времена.

Ваша задача — найти эффективный способ успокоиться и взять эмоции под контроль. Вы не способны контролировать появление мыслей, но можете управлять своей реакцией на болезненные мысли и эмоции.



## Контролируйте то, что можете

Помимо поиска способов помочь себе в настоящий момент, вы можете также работать над повышением общей психологической устойчивости, которая поможет пережить текущие сложности и проблемы, что принесет завтрашний день. Психологи выделяют четыре ключевых фактора: сохранение связей, забота о благополучии, наличие цели и здоровое мышление, — которые помогают сформировать психологическую устойчивость.

- **Сохранение связей** — Нередко люди, пережившие травму, пытаются изолироваться и спрятаться от окружающих. Однако важно помнить, что вы не одиноки, и оставаться на связи с людьми, которые заботятся о вас. Позвольте страдающим вам близким людям оказать вам эмоциональную поддержку. Рассмотрите возможность присоединиться к группе поддержки для переживших травму, чтобы помочь себе на пути к выздоровлению.
- **Забота о благополучии** — Забота о себе помогает укрепить психическое и физическое здоровье и улучшить эмоциональное состояние. Укрепить здоровье и добиться хорошего самочувствия могут помочь регулярные физические упражнения, достаточное количество сна, сбалансированная диета и занятия хобби. Кроме того, ограничьте воздействие на вас установленных триггеров.
- **Цель** — Помогая другим, мы чувствуем себя сильнее, у нас появляется цель. Подумайте о том, как развить в себе целеустремленность, например, станьте волонтером в организации, которая вам небезразлична, или помогите другу с проектом. Развивайтесь, устанавливая реалистичные цели и предпринимая шаги для их достижения. Кроме того, думая о трудностях, которые удалось преодолеть, и о своих достижениях, вы формируете позитивный образ себя.
- **Здоровое мышление** — Делайте все возможное, чтобы видеть перспективу. Определите и примите то, что вы можете и не можете контролировать. Контролируйте то, что можете, и делайте все возможное, чтобы отпустить все остальное. По мере возникновения новых проблем поместите их в более широкий контекст, посмотрите на долгосрочную перспективу и вспомните, как вы сталкивались с другими

проблемами и преодолевали их. Дорожите хорошими вещами в своей жизни и ожидайте, что их станет еще больше. Это помогает сохранять оптимистичный настрой, с которым вы сможете чувствовать себя счастливее, продуктивнее и устойчивее.



## Обратитесь за профессиональной помощью

Это всего лишь некоторые действия, которые вы можете предпринять, чтобы укрепить свое психическое здоровье и благополучие, а также повысить стрессоустойчивость. Профессиональный эксперт в области психического здоровья поможет вам разработать стратегию восстановления с учетом ваших уникальных потребностей и ситуации.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

### Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. [https://parade.com/1190938/maggie\\_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse](https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse)

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

**Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи.** Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.