

# Поведение во время войны или конфликта

О войне и о том, что она делает с людьми, которые являются участниками или свидетелями, непросто говорить. Война наносит травму — эмоциональную и психологическую, — и люди, пережившие ее, становятся свидетелями множества ужасных шокирующих событий, которые могут вывести вас из равновесия. В чем бы ни заключалось событие, чем сильнее огорчен и встревожен человек, тем больше вероятность того, что это событие нанесет ему травму.

Многие люди, имеющие травмирующий опыт, переживают период неконтролируемых эмоций, флешбэков, сильного беспокойства и навязчивых мыслей о пережитом, а также испытывают физические симптомы, такие как утомляемость, головные боли и тошнота. У многих с течением времени эти симптомы начинают ослабевать. Однако у других людей эти симптомы долго не проходят и осложняют повседневную жизнь.

Из всех людей, которые за последние 10 лет столкнулись с войной или иным вооруженным конфликтом, примерно у 22% разовьется депрессия, тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, биполярное расстройство или шизофрения, причем у 5% в тяжелой форме.<sup>1</sup> Травма также повышает риск развития хронических заболеваний (например сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и рака) и социальных проблем (таких как бедность, преступления и насилие).<sup>2</sup>

К сожалению, в условиях войны и гуманитарной катастрофы вместе с повышением указанных рисков снижается доступность качественных услуг.<sup>3</sup>

С учетом всего вышеизложенного, в этой статье мы описываем, как проявляется травма, и даем несколько полезных советов, которые помогут самостоятельно облегчить симптомы. Хотя травмирующий опыт на всех действует по-разному, повышение устойчивости поможет вам легче приспособиться к ситуации и эффективно функционировать как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.



### Контроль над триггерами

Для людей, имеющих травмирующий опыт, бывает сложно прожить день, не столкнувшись с чем-то, что вызывает тягостные воспоминания, например с запахом, звуком или образом. В такие моменты человек испытывает эмоциональный и физический стресс, который он пережил во время травмирующего события. Осознав, что происходит, можно научиться лучше контролировать потенциальные триггеры.

Например, человек может понять, что просмотр новостей о военных действиях или подробности страданий другого человека вызывают у него флешбэки. Тогда он может ограничить просмотр новостей и попросить других пострадавших не делиться с ним подробностями пережитого.

Еще одним распространенным последствием травмы являются навязчивые мысли о травмирующих событиях. В таких случаях человек может почувствовать, что у него обострились эмоции. Например, он может испытывать тревогу, беспокойство, гнев, грусть, стресс или какую-нибудь другую сильную эмоцию.

Бывает полезно осознать, что вы заиклились на своих мыслях, и напомнить себе о том, что, хотя мысли приходят в голову помимо вашей воли, вы можете обрести контроль над ними. Например, если вы намеренно задумаетесь о том, что происходит и почему, это поможет вам сместить фокус и прервать цикл. Чтобы успокоиться, можно глубоко подышать, а потом сосредоточиться на происходящем в настоящий момент и отвлечься от тягостных мыслей. Мысленно просканировав свое тело, вы также сможете разорвать порочный круг воспоминаний и сосредоточиться на текущем моменте. Например, если вы чувствуете, что у вас напряжены мышцы шеи и плеч, медленно поворачивайте плечами и попеременно наклоняйте голову вправо и влево, чтобы ослабить напряжение.

Если на нервной почве вы чувствуете прилив энергии, который может выражаться в приподнятом настроении, учащенном сердцебиении и т. п., быстрая ходьба, йога или медитация поможет вам дать выход этой энергии.

Ваша цель — найти способ успокоиться и вернуть себе контроль над эмоциями. Хотя мысли приходят к вам в голову помимо вашей воли, вы можете сами решить, как реагировать на болезненные мысли и эмоции.



На веб-сайте [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



### Обретение контроля

Помимо действий, облегчающих ваше текущее состояние, вы можете работать над повышением собственной устойчивости, которая поможет вам пережить сегодняшний день и то, что ожидает вас в будущем. Психологи обычно выделяют четыре фактора, которые помогут вам повысить устойчивость: связи, благополучие, цель и здоровое мышление.

- **Связи.** Иногда пережитая травма заставляет людей искать уединения и избегать контактов. Однако следует помнить о том, что пережитая травма и психические проблемы не являются признаком слабости или чем-то исключительным и что вам нет необходимости переживать эти проблемы в одиночку. Важно поддерживать связи с людьми и принимать помощь, в том числе и от тех, кто не входит в ваш ближний круг. Иногда бывает полезно присоединиться к группе поддержки, например предназначенной для людей, переживших травму, чтобы получить помощь в восстановлении.
- **Благополучие.** Забота о себе поможет вам улучшить свое физическое, психологическое и эмоциональное состояние. Важно понимать, что все люди сталкиваются с разными ситуациями и обстоятельствами, особенно в период нестабильности и неопределенности. Необходимо в меру своих сил заботиться о своем здоровье и благополучии, в том числе ограничить воздействие триггеров, и не злоупотреблять алкоголем, наркотиками и табаком в попытке справиться с ситуацией.
- **Цель.** Помогая другим, вы сможете почувствовать свою силу, обрести цель и надежду. Вы можете выбрать разные способы помощи в зависимости от ситуации. Например, можно помочь другу в беде, стать волонтером в организации, оказывающей гуманитарную помощь, помочь в выполнении текущих задач другим людям, столкнувшимся с войной, или семьям, их приютившим. Кроме того, вы можете повысить самооценку, подумав о препятствиях, которые вы преодолели, и о своих достижениях.
- **Здоровое мышление.** В особенно сложные времена люди часто испытывают облегчение, научившись понимать, что им подконтрольно, а что нет, и принимать это. Когда возникают новые сложности, нужно постараться оценить их в перспективе и вспомнить о том, какие трудности вам удалось преодолеть в прошлом. Это помогает взглянуть на ситуацию со стороны и осознать, что, несмотря на сегодняшние обстоятельства, проблемы можно преодолеть, и жизнь снова наладится. Это позволит вернуть веру в себя и тем самым повысить собственную устойчивость.

Хотя многие факторы, вызывающие ПТСР, не поддаются контролю, эффективное лечение после появления симптомов ПТСР поможет ослабить проявления расстройства и улучшить состояние. Если симптомы сохраняются дольше месяца или усугубляются с течением времени, необходимо обратиться за помощью к врачу или к специалисту по психическому здоровью, либо связаться с группой поддержки или организацией, которая может предоставить необходимые услуги.



### Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) и войдите в систему, используя ваш код доступа.



### Звоните, чтобы получить поддержку

#### Источники:

1. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.
2. World Health Organization, "Injuries and violence." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.
3. World Health Organization, "Mental health in emergencies." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

#### Дополнительные источники:

MentalHealth.org.uk, "Trauma." <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

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>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress." <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#>.

По состоянию на 22 апреля 2022 г.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

American Psychological Association, "Trauma." <https://www.apa.org/topics/trauma>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. По состоянию на 22 апреля 2022 г.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." [https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMxNP35\\_a09wiVEpXICH3q4A6zEAAAYiAAEgJbvfD\\_BwE](https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAIaIQobChMxNP35_a09wiVEpXICH3q4A6zEAAAYiAAEgJbvfD_BwE). По состоянию на 22 апреля 2022 г.



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.