

Поддержка **в критических ситуациях**



Как преодолеть последствия психологической травмы



Краткий обзор

- Травма — это событие, внезапно врывающееся в привычную жизнь.
- Вы можете испытывать чувство беспомощности, печали, гнева или вины, а также физические симптомы, такие как головная боль или потеря аппетита.
- Забота о себе и получение поддержки от других людей помогут вам справиться с травмой.



Что представляет собой травма

Травма — это событие, внезапно врывающееся в привычную жизнь и меняющее наш взгляд на мир. Это может быть болезнь близкого члена семьи, автомобильная авария, нападение или другие угрожающие события. Чувствовать шок и расстройство после любого события, которое выходит за рамки привычного курса жизни, — это нормально. Помните о том, что «ненормальные» здесь ситуация или обстоятельства, а не вы.



Эмоциональная реакция на травму

Как правило, после травмирующего события вы можете испытывать нижеследующие чувства и симптомы.

- **Беспомощность.** У вас может сложиться впечатление, что вы больше не контролируете свою жизнь или свои чувства. Вас могут преследовать повторяющиеся воспоминания о событии и у вас может быть ощущение, что вы не в силах контролировать свои мысли.
- **Печаль.** Вы можете часто испытывать желание расплакаться.
- **Гнев.** Вы можете испытывать гнев в связи с тем, что произошло, и тем, что вызвало это или позволило этому произойти. Гнев может быть связан с ощущением несправедливости или чувством, что другие люди вас не понимают.
- **Вина.** Вы можете испытывать чувство вины из-за того, что вы сделали или не сделали, или из-за того, что чувствуете себя лучше, чем те, кто оказался более вовлеченным в инцидент.



Физическая реакция на травму

После травмирующего события вы можете испытывать нижеследующие физиологические симптомы.

- Постоянное напряжение, головные и мышечные боли.
- Беспокойство.
- Проблемы с концентрацией; например, вы делаете больше ошибок, дольше выполняете повседневные задачи или чаще витааете в облаках.
- Ощущение затуманенности сознания и чувство онемения.
- Бессонница — вы можете заметить изменения в вашем привычном режиме сна; например, трудности с засыпанием, раннее пробуждение утром или ночные кошмары.
- Воспоминания об инциденте, вызываемые запахами и звуками.
- Чрезмерная нервозность, в том числе чувствительность к громким звукам или резким движениям, особенно если они напоминают вам о произошедшем.
- Потеря аппетита.



Поведенческая реакция на травму

Также вы можете заметить у себя нижеследующие изменения в поведении.

- Страх вернуться на место, где произошло травмирующее событие.
- Желание изолироваться и избегать общения с другими людьми.
- Чувствительность к напоминаниям об инциденте, попытки избежать освещения в СМИ или других вещей, которые освежают в памяти воспоминания об инциденте.
- Потеря интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие, или к общению с другими людьми.
- Изменения либидо.
- Потеря интереса к повседневным делам.
- Потеря уверенности в себе и веры в свою способность справляться с трудностями.
- Чрезмерная раздражительность.
- Склонность к злоупотреблению алкоголем.



Что вы можете сделать?

- Напомните себе, что чувствовать то, что вы чувствуете после травмирующего события — это нормально.
- Поговорите об инциденте с другими людьми, которые оказались его участниками и у которых был подобный опыт.
- Обсудите с близкими друзьями и родственниками факты и эмоции, связанные с инцидентом.
- Не пытайтесь справиться с эмоциями с помощью алкоголя — употребление алкоголя в чрезмерных дозах может легко выйти из-под контроля.
- Помните, что чрезмерная активность может принести больше вреда, чем пользы. Она может действовать как отвлекающий фактор, в связи с чем вы не сможете получить необходимую вам помощь.
- Помните о том, что иногда полезно поговорить с кем-то со стороны, кто знает, как помочь в кризисных ситуациях. Это может быть ваш терапевт, член вашей церкви или религиозного сообщества или представитель местной программы помощи жертвам.

Если через месяц или более вы не заметите улучшений и вам, наоборот, станет хуже, возможно, вам стоит обратиться за помощью. Например:

- Вы чувствуете, что не можете испытывать счастье, радость, любовь и другие положительные эмоции.
- Вы теряете интерес к занятиям, которые раньше приносили удовольствие.
- Вам трудно представить свое будущее.
- Вы продолжаете избегать мест и людей, которые напоминают вам об инциденте.

- Вам продолжают сниться кошмары, вы страдаете от нарушений сна и (или) других форм стресса и тревожности.
- Ваши отношения сильно страдают или возникают проблемы в сексуальной сфере.
- Вы курите больше обычного или употребляете алкоголь в чрезмерных дозах.
- Ваша производительность труда страдает.
- Вы устаете, полностью посвящая себя помощи другим.

Некоторые симптомы могут показаться неважными, но они вполне могут быть следствием травмы. Например:

- Вы злитесь или у вас случаются вспышки гнева, хотя раньше вы не замечали за собой подобного.
- Вы испытываете проблемы с концентрацией, и вам стало тяжелее выполнять поставленные задачи.
- Вы стали забывчивыми и рассеянными.
- Вы испытываете непривычные для вас физическую боль, ломоту или неуклюжесть.
- Вам становится все труднее общаться с людьми, и вы хотите оставаться в там, где вы чувствуете себя в «безопасности».
- Вам стало не хватать чувства уверенности в себе или чувства собственного достоинства.



Общие советы

- Уделите внимание отдыху и расслаблению — успокаивающие занятия способствуют как умственному, так и физическому восстановлению.
- Поддерживайте связь с самыми близкими вам людьми. Это поможет избежать одиночества, которое многие люди испытывают после травмы.
- По возможности, постарайтесь вернуться к привычному распорядку дня.
- Старайтесь не ограждать себя от воспоминаний. Полное избегание переживаний и воспоминаний может навредить процессу выздоровления.
- Делитесь своими чувствами с другими.
- Будьте осторожны при выполнении задач, требующих концентрации (например, вождение автомобиля и работа по дому).
- Помните, что это переходящий этап. Со временем большинство людей полностью восстанавливаются.

Если вы испытываете какие-либо из указанных выше симптомов, обратитесь к своему терапевту или специалисту в рамках этой программы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

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.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС