



ПОСІБНИК САМОДОПОМОГИ ДЛЯ ОСІБ, ЩО ПОТРАПИЛИ В СИТУАЦІЇ КРИЗОВОГО ХАРАКТЕРУ

Якщо недавно ви або ваш близький опинилися в ситуації кризового характеру, цей посібник може допомогти вам зрозуміти можливі реакції, які ви можете мати у майбутньому.

Група психологічної інтервенції у кризових ситуаціях та надзвичайних ситуаціях (ГПІКСНС)
Офіційного коледжу психологів Галісії

ТИПОВІ РЕАКЦІЇ У ДОРΟΣЛИХ

1. ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ

- Відсутність реакцій, відчуття відсутності емоцій.
- Відчуття паралізу або оніміння.
- Втомленість, важкість, втрата апетиту.
- Нудота та блювання, головний біль.
- Тремор, утруднене дихання, пульсація, швидкий пульс, збільшений апетит.
- Проблеми з концентрацією, пам'яттю, розгубленість.

3. ПОВЕДІНКА

- Плач, нестримний сміх, зітхання.
- Пошук чи нетерпляче очікування приходу жертви.
- Різкі зміни настрою...
- Уникання спілкування з людьми.
- Мало сну або забагато, кошмари або поганий сон.
- Нічого не робити або постійно щось робити.
- Невідповідальна поведінка: висока швидкість водіння, зловживання ліками и, наркотиками чи алкоголем...

2. ВІДЧУТТЯ

- Недовіра, байдужість, відчуття, що це не відбувається насправді.
- Роздратування, гнів, нервозність, уразливість.
- Тривога, страх, розчарування, вина.
- Страх, самотність, безсилля.
- Полегшення.
- Відчуття порожнечі, відчуття відокремленості, відчуття покинутості.
- Відчуття, що не варто жити, що немає бажання продовжувати життя...

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО РЕАКЦІЇ, ЯКІ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ, НАЛЕЖАТЬ ДО ТИПОВИХ РЕАКЦІЙ НА НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ, ЯКУ ВИ ПЕРЕЖИВАЄТЕ, І НЕ У ВСІХ РЕАКЦІЇ ОДНАКОВІ.

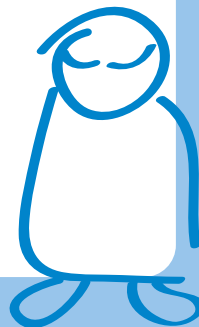
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОТРАПИВ В СИТУАЦІЮ КРИЗОВОГО ХАРАКТЕРУ

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ЗАРАЗ?

- ✓ Поділіться своїми почуттями з родиною та друзями.
- ✓ Просіть їх про допомогу, якщо вам потрібно.
- ✓ Плачте, якщо вам потрібно.
- ✓ Дозвольте собі бути в компанії інших людей.
- ✓ Зберігайте режим стосовно гігієни, відпочинку та харчування: спіть достатньо, намагайтеся їсти що-небудь під час кожного прийому їжі, навіть якщо ви не голодні.
- ✓ Зберігайте активність: робіть малі щоденні справи, ставте перед собою малі цілі, плануйте діяльність за важливістю, розподіляйте свій час та живіть якнайбільше організовано.
- ✓ Займайтеся тими справами, які дійсно можете вирішити.
- ✓ Уникайте самолікування, вживання наркотиків чи алкоголю для зменшення суму. Це не змінить ситуацію і може її загострити.
- ✓ Якщо ви зазвичай приймаєте ліки, зв'яжіться з вашим медичним закладом.
- ✓ Дайте собі час на роздуми перед прийняттям важливого рішення, щоб побачити речі з іншого погляду.

**Дозвольте собі
почувати себе
“погано”.**

**Повертайтеся
покроку до своєї
звичної рутини.**



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОДИНИ ТА ДРУЗІВ

БУДЬТЕ ПОРУЧ

- ✓ Дозвольте вашим близьким плакати, розмовляти, висловлювати обурення, гнів, вину, тощо... щодо події, яку вони пережили.
- ✓ Слухайте. Уникайте ставити незручні питання.
- ✓ Нічого не говоріть, якщо ви не знаєте, що сказати; у цей момент важливо бути почутим. Іноді обійми важливіші за будь-який коментар.
- ✓ Не робіть коментарів типу: 'це було краще', 'він/вона не страждав/ла', 'тобі треба бути сильним', 'не плач', тощо.
- ✓ Не давайте порад щодо того, що він/вона повинен/на робити, якщо вас не просять.
- ✓ Поважайте його/її бажання бути самим/самою.
- ✓ Не порівнюйте ситуацію, яку вони пережили, з іншими подібними, вони ніколи не бувають однако-вими..



ДІЙТЕ

- Підтримуйте контакт у наступні дні: відвідування, телефонні дзвінки...
- Пропонуйте свою допомогу: щоденні справи, оформлення документів...
- Сприяйте моментам близькості...
- Заохочуйте до збереження звичайної рутини.

ЗВИЧАЙНІ РЕАКЦІЇ У ДІТЕЙ

1. ФІЗИЧНІ ВІДЧУТТЯ

- Фізична незручність: головний біль, біль у шлунку, неявний біль, який важко визначити...
- Втрата апетиту.
- Нервозність.
- Виснаженість або відсутність енергії.

2. ПОЧУТТЯ

- Страх перед розлученням з близькими, перед незнайомими, перед темрявою, залишенням самими...
- Сором, вина, гнів, розлючення, постійна агресія.
- Відчуття, що це відбувається не з ними.
- Підлітки можуть уникати вираження почуттів, як, наприклад, не хотіти плакати.
- Молодші діти, особливо до 7-8 років, можуть не реагувати і просто захотіти піти грати.

Пам'ятайте, що реакції, які ви відчуваєте, є типовими у надзвичайній ситуації, яку ви переживаєте, і не всі ми реагуємо однаково...

3. ПОВЕДІНКА

- Поводитися так, ніби нічого не сталося.
- Уникати розлуки з близькими.
- З'являються вже подолані звички, такі як мочити ліжко, смоктати палець, ревнощі, непослух..
- Важкість заснути, труднощі під час лягання спати.
- Проблеми в школі: відмова йти, труднощі з концентрацією, успішністю, поведінкою...
- Небажання бути з іншими дітьми.
- Небажання бачити або чути речі, пов'язані з пережитою ситуацією.

Майте на увазі, що приблизно до 6 років діти не розуміють, що смерть означає, що вони більше не побачать близьку людину.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІД ЧАС РОБОТИ З ДІТЬМИ

ХТО МАЄ СКАЗАТИ ДІТЯМ ВАЖКІ НОВИНИ

- Доросла особа, яка має найбільш емоційний зв'язок з дитиною. ливіші за будь-який коментар.
-

Діти особливо вразливі в таких ситуаціях.

Те, як дорослі реагують на них і розповідають їм про те, що сталося, впливає на те, як вони сприйматимуть ситуацію.

ЯК ГОВОРИТИ

- Почніть з того, що дитина має знати.
 - Говоріть завжди правду: уникайте брехні та поясень типу “він/вона вже спокійно спить”, “він/вона поїхав/поїхала в подорож”, тощо.
 - Розповідайте так, щоб дитина змогла зрозуміти, та з інформацією, яка відповідає її віку.
 - Відповідайте на її питання.
 - Розповідайте про те, що відбувається і про те, що може відбутися.
 - Якщо це потрібно, спробуйте пояснити дитині, що вона не винна у тому, що сталося.
-

ПРИСУТНІСТЬ НА ПОХОРОНАХ

- Дозвольте дитині попрощатися, якщо дитина цього хоче і це можливо, як в разі госпіталізації, так і в разі смерті.
- Якщо дитина хоче взяти участь у похоронах, не забороняйте, це допоможе їй пізніше. З семи років діти вже можуть бути на похованні в супроводженні близької особи.

ПОВСЯКДЕННЯ

- ✓ Розмовляйте з дитиною про її почуття. Не бійтеся також говорити про свої почуття та виражати свій біль.
- ✓ Дозвольте їй плакати, бути сумною, і дозвольте собі плакати та бути сумними перед нею.
- ✓ Заохочуйте її висловлювати свої почуття: писати, малювати...
- ✓ Якщо вона про це питає, говоріть про те, що сталося, або про такі теми, як “смерть”.
- ✓ Майте на увазі, що вам може доведеться відповідати на одні й ті ж питання знову і знову. Віддавайте їй свій час і будьте лагідними, особливо перед сном.
- ✓ Не обурюйтеся, якщо дитина мочить ліжко чи смокче палець, поступово це відновиться до норми.
- ✓ Постарайтеся якнайшвидше повернути її до звичних рутин: розкладу, обов’язків, відвідування школи, гри...
- ✓ Дозвольте їй долучитися до діяльності, в якій вона може відчувати себе корисною в цій ситуації.
- ✓ Повідомте про ситуацію в школу.



ПІСЛЯ СМЕРТІ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

- Коли померла близька людина, розпочинається **НОРМАЛЬНИЙ ПРОЦЕС**, який дозволяє нам адаптуватися до цієї втрати.
- Ми називаємо цей процес **ЖАЛОБОЮ**.
- Кожна жалоба є унікальною, так само, як люди і ситуації, які вони пережили.
- Якщо ви втратили близьку людину і читаєте це, знайте, що ви вже рухаєтесь власним і унікальним процесом жалоби.

ЯК ВИ МОЖЕТЕ СЕБЕ ВІДЧУВАТИ

- ✓ Ви можете відчувати будь-яку з реакцій, зібраних в цьому керівництві.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

- ✓ Дотримуйтесь рекомендацій, які містяться в цьому керівництві, вони можуть бути вам корисними.
- ✓ Зверніться до свого медичного закладу або зверніться за психологічною допомогою, якщо це необхідно.



ВИ ЗРОЗУМІЄТЕ, ЩО ВИ ПОДОЛАЛИ ЦЕЙ ПРОЦЕС, КОЛИ:

- ✓ Ви зможете згадувати без болю.
- ✓ Ви зможете адаптуватися до своєї нової ситуації.
- ✓ Ви спрямуєте свою енергію НА ЖИТТЯ та щоденні заняття.

СКІЛЬКИ ЧАСУ ЦЕ МОЖЕ ТРИВАТИ

Тривалість процесу буде залежати від таких аспектів, як ваш стосунок з померлою особою, її вік, вид смерті, підтримка родини та соціуму, наявність інших важливих обставин у вашому житті (здоров'я, робота, сім'я...), але зазвичай він триває від 1 до 3 років.

Майте на увазі, що жити зараз не означає ігнорувати минуле, і подолання жалоби не означає забуття.

КОЛИ СЛІД ЗВЕРНУТИСЯ З ПРОХАННЯМ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ?

Якщо після відповідного часу, від 4 до 8 тижнів, ви помічаєте, що інтенсивність ваших реакцій не зменшується, зростає або ви відчуваєте, що ці реакції значно ускладнюють ваше соціальне, професійне життя або будь-яку іншу важливу його частину, серйозно розгляньте можливість звернутися за професійною допомогою, як медичною, так і психологічною.





ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

Ви можете зв'язатися з нами за телефоном



Рекомендований веб-сайт

<http://www.vivirlaperdida.com>

РЕКОМЕНДОВАНІ КНИЖКИ

- Ібаррола, Бегонья: Казки про прощання, вид. SM, 2006. Містить казки для пояснення смерті дітям різних вікових груп та в різних ситуаціях.
- Букай, Хорхе: Шлях сльоз, вид. Гріхальбо, 2001.
- Кублер Росс, Елізабет: Смерть: світанок, вид. Люцернага, 2008.

© Офіційний коледж
психологів Галісії, 2011

D. L.: C 1657-2011

R. X. P. I.: 03/2011/875



ОФІЦІЙНИЙ КОЛЕДЖ ПСИХОЛОГІВ ГАЛІСІЇ

Адреса: Еспінейра, 10 – Перший поверх
15706 Сантьяго-де-Компостела

Телефон: 981 534 049. Факс: 981 534 983
copgalicia@cop.es

www.copgalicia.es