



Інформація для учнів, які пережили кризову подію

У твоєму оточенні відбулася подія, в якій ти зазнав (фізичної) небезпеки або яку ти пережив як очевидець. Можливо, ти безпосередньо не був присутній при події, але постраждав як друг чи родич.

Така кризова подія у всіх обробляється по-різному. Одні справляються із цим швидше, інші реагують психологічними чи фізичними симптомами. Ці типові реакції можуть тривати кілька днів або навіть кілька тижнів після події і можуть виявлятися так:

Фізичне збудження

При загрозі тіло реагує завмиранням, втечею чи боротьбою. Після критичної події можливо, що твоє тіло залишатиметься напеготові, навіть якщо небезпека минула. Потім твоє тіло продовжує реагувати так, наче йому загрожують. Це може виявлятися як:

- нервозність
- підвищена пильність
- злякання
- дратівливість
- пітливість
- порушення сну
- напруга.

Якщо ти весь час напружен та неспокійний, можливо, навіть не висипаєшся, можливо, ти відчуваєшся особливо дратівливим або втрачаєш самовладання через дрібниці. Ти також можеш злитися через те, що сталося. Чим більше тимчасової відстані від пережитого ти отримаєш, тим більше мають зменшуватися дратівливість та гнів.

Небажане переживання

Можливо, що все або частина пережитого раптом знову «застигне» тебе («флешбеки», нічні сни). Може бути, у твою голову приходять несподівано образи, звуки або запахи, і ти знову відчуваєш ті ж фізичні відчуття (тепло, холод, біль ...), ті самі думки та почуття як і при пережитій події.



Уникнення

Фізичне збудження та небажане повторне переживання можуть бути дуже напруженими. Тому багато постраждалих осіб намагаються «взяти себе в руки», уникаючи всього, що нагадує їм про критичну подію. Це можуть бути місця, об'єкти, ситуації чи люди, пов'язані з пережитим. Можливо, ти також спробував подавити пам'ять та думки про це.

Уникнення це спроба захистити себе від речей, які зараз здаються тобі небезпечними. По-перше, це допомагає знизити рівень стресу. У довгостроковій перспективі тобі буде краще, якщо ти спробуєш впоратися зі спогадами по-іншому. У цьому тобі можуть допомогти психологи.

Емоційне оніміння, внутрішня порожнеча

Думки про кризову подію часто викликають почуття відчуженості та нереальності. Можливо, ти відчуваєш себе «як у неправильному фільмі», відірваному від свого оточення, і твої почуття «заціпеніли». Може бути, ти думаєш, що інші не можуть тебе зрозуміти, тому що вони не пройшли через те саме, і тому усуваєшся від них.

Проблеми з концентрацією уваги

Твій мозок щосили намагається впоратися зі стресовою подією і «викинути спогади з голови». Тому іноді тобі може не вистачати сил, щоб зосередитись на інших речах.

Страхи

Переживання кризи часто пов'язане із сильним почуттям загрози та страху. Ці страхи можуть бути викликані певними першопричинами (місце події, певні люди, ...), які нагадують тобі про відбуту подію. Іноді, навіть дуже віддалених подразників (колір, запах, звук) достатньо, щоб знову викликати почуття небезпеки. Завдяки цьому досвіду у тебе розвинулося загострене відчуття небезпеки. Може пройти деякий час, перш ніж ти навчишся розрізняти, що безпечно, а що ні. Потім страхи та почуття невпевненості знову вгасають.

Зверни увагу

Ці реакції на сильний стрес можуть виникати, але не обов'язково. Якщо вони трапляються, не хвилюйся, тому що твої почуття, думки та фізичні реакції є типовими, нормальними реакціями на ненормальну подію.



Що ти можеш зробити зараз?

Навіть якщо невпевненість у завтрашньому дні ще триває, багато нового трапляється і поки що так і залишиться до певного часу, твій розпорядок дня повинен, по можливості, мати невеликі, але повторювані звички. Подумай про те, що було б добре для тебе, і поговори про це з людьми, що тебе оточують.

Це нормально продовжувати хотіти поговорити, про те, що сталося. Але не почувайся зобов'язаним це робити. Можливо, ти можеш сказати лише тільки трохи за один раз і не хочеш продовжувати. Якщо це так, то так й скажи.

По можливості не затримуйся у довгих роздумах. Гарні, стимулюючі враження – найкраща реакція на погані враження.

Створи відповідні фактори відволікання через запропоновані тобі заняття. Іноді добре взятися за будь-яке завдання, але переконайтеся, що воно тобі під силу. Можливо, у тебе є хобі, які можна зробити можливими для тебе. Або може допомогти підготовка до шкільного навчання.

Говори активно про те, які потреби ти відчуваєш. У нестандартній ситуації потреби можуть змінитися. Тоді було б важливо обмінятися думками про те, що добре для тебе саме зараз.

По можливості уникай подальшого збудження, особливо у початковий період після стресової події. Захисти себе від додаткових викриваючих зображень та інформації, які ти отримуєш в Інтернеті. Якщо у тебе є можливість дивитися фільми, побалуй себе тими, де є приємні образи та дії.

Намагайся бути фізично активним у твій вільний час. Тому що фізичні вправи зменшують перезбудження, забезпечують здорову втому та зменшують порушення сну.

Якщо інші люди або представники преси запитують тебе про відбуту подію, розмовляй з ними лише за бажанням. Інакше однозначно відмовляйся.

Якщо ти все ще страждаєш від реакцій, описаних вище, через чотири тижні після критичної події, і це заважає тобі повернутися до повсякденного життя, яке ти вважаєш безпечним, поговори з людиною, якій ти довіряєш або зв'яжися з

- твоїм класним керівником
- відповідальним шкільним психологом (доступність через секретаріат школи)
- твоїм лікарем.