



Реакції та подолання кризових ситуацій

Реакція на будь-яку кризову ситуацію – це нормальна реакція на аномальні події. Ці реакції виникають, щоб захистити нас від нової та жорстокої реальності.

Кожна людина реагує по-різному на кризу та втечу, і коли саме відбуваються різні реакції. Для переважної більшості людей реакція на кризову ситуацію проходять самі собою через деякий час.

Поширені реакції організму:

- труднощі зі сном
- труднощі з концентрацією уваги / втрата пам'яті
- пильність
- збільшений ризик переляку
- серцебиття, гіпервентиляція
- пітливість, 'морозіння' тіла, тремтіння, нудота і запаморочення
- неспокій, тривожність

Звичайні думки та емоційні реакції:

- шок, відчуття нереальності, як у кошмарі
- важко зрозуміти і прийняти те, що сталося
- відсутність емоцій
- смуток, туга, біль
- гнів, роздратування, розчарування
- тривога, страх, жах, безсилля
- думковий хаос, роздуми
- байдужість, безглуздість
- самозвинувачення, почуття провини

Часті повторні переживання:

- неприємні думки та образи

- тривожні сни
- відчуття, що подія повторюється
- інтенсивні емоції, коли щось нагадує про подію
- фізичні реакції, коли щось нагадує подію

Поради щодо подолання реакцій на кризові ситуації:

- шукайте єдності та підтримки з боку оточуючих вас людей. Пам'ятайте, що ви не одні, хто переживає звірство війни
- спробуйте встановити структуру по днях:
 - вставати у визначений час
 - їжте 3-4 рази в той самий час
 - обов'язково гуляйте на свіжому повітрі, 15-20 хвилин щодня
 - займайтеся простими видами діяльності, які змушують вас думати про щось інше
- подумайте про обмеження збору інформації/часу ЗМІ до певного часу доби та уникайте перегляду драматичних новин перед сном
- пам'ятайте, що вам також потрібні відновлення та перерви, щоб ви могли впоратися з тим, що відбувається
- рухатися – допомагає, як впоратися з кризовими реакціями, так і з подумками переробити поганий досвід
- зосередьтеся на своєму диханні, якщо відчуваєте неспокій. Спокійний вдих і видих можуть допомогти заспокоїти реакції організму
- використовуйте свої органи чуття, щоб зосередитися, що ви зараз у безпеці:
 - відчуйте, що ваші ноги стикаються з підлогою
 - подивіться на деталі в оточенні, де ви перебуваєте
 - понюхайте, скуштуйте та відчуйте те, що одразу маєте навколо
- не ставте до себе занадто високих очікувань – робіть все, що можете, і будьте щасливі
- уникайте вживання алкоголю чи інших наркотичних засобів, як способу приборкати власні реакції. З часом це може лише погіршити реакції на кризові ситуації.

Якщо ви боретесь з неприємними кризовими реакціями протягом тривалого часу після того, як ви досягли безпеки, є багато тих, хто може вам допомогти.

Докладніше про те, як отримати медичну допомогу в Норвегії, читайте [ТУТ](#).