

ПОЧЕМУ Я ЧУВСТВУЮ ЭТО?



Существуют два типа бедствий: стихийные бедствия, такие как разрушительные ураганы, смерчи, наводнения, лесные пожары, извержения вулканов и землетрясения, а также бедствия, которые являются следствием преднамеренных действий человека. Этот второй тип включает и преднамеренные террористические акты, которые только что были совершены в нашей стране. Когда бедствие вызвано действиями человека, наши реакции становятся более сильными, гораздо более сложными и их оказывается труднее преодолевать.

Это бедствие, вероятно, заставило вас сомневаться в тех вещах, в которых вы ранее были уверены: в вашей собственной безопасности, безопасности вашей семьи и друзей, в основах морали и права, в нормах поведения. Это сомнение - нормальная реакция на бедствие, вызванное другим человеком, и очень важно дать себе время разобраться в своих чувствах и мыслях. Не ожидайте легких ответов.

Эта брошюра предоставит вам информацию о тех эмоциональных и физических ощущениях, которые вы, возможно, испытываете. Она также содержит некоторые мысли, которые, как мы надеемся, помогут вам четче осознать то влияние, которое последние события оказали и еще будут оказывать на вашу жизнь и жизнь ваших близких. Мы надеемся, что сумеем помочь вам верно определить конкретную роль этих событий собственно в ВАШЕЙ жизни.

Почему это событие оказалось таким тревожным и вызвало такой стресс?

Исследование бедствия может объяснить нам, почему некоторые бедствия вызывают большую тревогу, чем другие. Причины могут быть такими:

- **Отсутствие предупреждения.** Если мы можем подготовиться к чему-то, даже если это бедствие, то такое событие испугает нас гораздо меньше, чем если бы предупреждения не было.
- **Внезапное изменение действительности.** То, что раньше было безопасным, вдруг становится опасным.
- **Тип использованного орудия разрушения.** Мощность бомбы или другого разрушительного оружия, которое было использовано для нанесения вреда другим просто пугает. В такой катастрофической ситуации использование обычных безопасных средств передвижения само вызывает страх.
- **Страх перед новыми разрушениями.** Мы не знаем, что произойдет в следующий момент, поэтому нас охватывает состояние тревоги.
- **Результат спасательных операций.** Опасения, что никто или мало кто будет найден живым или что спасательные команды сами окажутся пострадавшими.
- **Травма, вызванная тем, что человек видит смерть так близко.** Вид погибших и смертельно раненных особенно угнетает.
- **Ощущение, что должен был быть какой-либо способ предотвратить бедствие.**
- **Работа средств массовой информации.** Когда мы снова и снова наблюдаем картину разрушений, мы все становимся жертвами бедствия. Всякий, кто следит за освещением в СМИ бедствия, может стать "вторичной жертвой" и испытать эмоциональный и физический стресс. Однако не удивляйтесь, если другие люди будут по-другому воспринимать то, что они видели и слышали. Не все обладают мгновенной реакцией, у

некоторых людей реакции замедлены и дадут о себе знать через несколько дней, недель или даже месяцев, а кое у кого реакция может вообще не наступить.

Какие типы эмоций "нормальны" и когда они пройдут?

Естественным может быть гнев, даже ярость, которые сопровождают чувство незащищенности перед событиями, подобными тем, что произошли только что, и чувство, что наш образ жизни мог измениться так внезапно. Существует также страх, что то же самое могло бы произойти с нами самими и с теми, кого мы любим. Вы можете обнаружить, что вы стали пугаться громких звуков или что запахи или предметы, связанные с этим событием, могут вызвать отрицательную эмоциональную реакцию. Пусть эти реакции вас не удивляют. Со временем, если ничего опасного больше не произойдет, они исчезнут самостоятельно.

У вас могут возникнуть приступы глубокой печали или депрессии, проблемы с логическим мышлением, может начаться бессонница, вам могут сниться кошмарные сны. Эти чувства могут исчезать, а затем возвращаться вновь, когда что-то напомнит вам о произошедшем бедствии.

В ответ на стресс у вас может возникнуть желание делать что-то такое, чего вы обычно не делаете и что должно «доказать, что вы живы». Пожалуйста, внимательно продумывайте возможные последствия ваших действий и знайте, что ваши чувства пройдут. У вас может появиться тенденция избегать встреч с друзьями или прогуливать школу, появиться желание остаться одному или, напротив, проводить больше времени с вашей семьей. Все это – обычные реакции подростков на свершившуюся катастрофу.

Эти чувства и реакции должны исчезнуть в течение четырех - шести недель или даже быстрее, по мере того, как вы вернетесь к повседневным делам и сконцентрируетесь на новых задачах. Стресс у каждого проявляется по-разному, так что не сравнивайте себя с друзьями и членами семьи и не осуждайте ни их реакции, ни отсутствие таковых.

Может ли стресс вызывать физические проблемы?

Стресс часто вызывает физические проблемы. Наиболее частые из них такие:

- головные боли,
- боли в желудке,
- ломота и боли в теле,
- обострения аллергии,
- проблемы со сном,
- чрезмерное чувство голода или отсутствие аппетита,
- кожные высыпания.

Когда стресс пойдет на убыль, ваши неприятные физические ощущения исчезнут.

Что я могу сделать сам?

- Обсуждать! Если вы будете скрывать ваши чувства и мысли, то это только помешает вам справиться с тем, что произошло, преодолеть боль и страх.
- Прислушайтесь к другим.
- По возможности оказывайте добрые услуги. Постарайтесь уверить себя в том, что в мире существует нежность и внимание. Предложите вашу помощь нуждающимся в ней.
- Проводите больше времени с вашей семьей.
- Вернитесь к вашей обычной, повседневной жизни.
- Посидите немного под деревом, посмотрите на ручей, озеро, реку или океан.
- Напомните себе о других ситуациях, когда у вас были сильные эмоциональные потрясения, вспомните о том, как они разрешились. Они навсегда стали вашей частью и оказали влияние на ваши поступки и на то, кем вы стали, но они не управляют вашей жизнью сейчас.
- Просите о помощи, когда вы нуждаетесь в ней. Поговорите о ваших чувствах с кем-нибудь, кому вы доверяете, например, с родителями или другими родственниками, школьным психологом или духовным наставником. Если ваши чувства продолжают оставаться такими же острыми или длиться свыше четырех - шести недель, то вам необходимо поискать профессионала, который поможет справиться с вашими ощущениями.
- Делайте что-нибудь, что может оказаться полезным для других, например, научитесь оказанию первой помощи или приемам реанимации.