



Oslo

Психосоциальная кризисная группа



**Информация и  
рекомендации по  
реагированию в  
кризисных ситуациях**

фото: Unsplash, Тагир-Никс

Russisk



фото: Пексельс, Андрей Аврорин



# Что такое кризисная реакция?

Кризисная реакция – это естественная эмоциональная реакция на что-то очень плохое или пугающее. Это признак того, что ваше тело и разум делают все возможное, чтобы понять и справиться с тем, что произошло.

Кризисные реакции могут быть неприятными и пугающими, но они не опасны. Такие реакции часто начинаются сильно, но со временем постепенно принимают более мягкую форму.

## Когда возникают кризисные реакции?

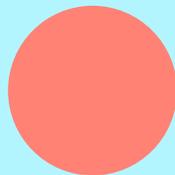
**Кризисные реакции могут возникать в ответ на:**

- Несчастный случай
- Насилие и преступление
- Внезапную и неожиданную смерть
- Потерю любимого человека
- Войны и конфликты

**В этой брошюре содержится информация и рекомендации по следующим вопросам:**

- Нормальная реакция на кризисы
- Рекомендации по оказанию немедленной посткризисной помощи
- Советы на каждый день

# Каковы нормальные реакции на кризис?



Люди по-разному реагируют на серьезные кризисы. Некоторые могут реагировать совершенно нормально и проявлять свои чувства. Другие держат свои эмоции в себе. Некоторым людям требуется время, чтобы отреагировать: – пара дней, неделя или даже несколько месяцев. Все эти формы реагирования совершенно нормальны.

## **Шок**

Когда происходит что-то очень плохое или пугающее, это может показаться нереальным. Многие описывают это говоря, что ощущение такое, как будто всё это происходит в кино. Это потому, что пережитое вами потрясение слишком велико, чтобы его можно было немедленно осмыслить и осознать. Таким образом ваш организм пытается защитить вас. Со временем вы начнете понимать, что произошло, и тогда сможете начать проявлять ваши чувства и переживания.

## **Гнев**

Это нормально – испытывать злость или отчаяние, когда случается что-то плохое. Этот гнев может негативно отразиться на вашей семье и близких друзьях. Вы можете испытывать резкие перепады настроения в течение дня.

## **Ваше тело находится в состоянии повышенной готовности**

В кризисной ситуации нормально становиться более чувствительным и нервным. Вы можете вздрагивать от громких звуков, или ваша походка может измениться. Это нормально. Это происходит потому, что ваш организм пытается вас защитить. Мы называем это находиться в состоянии готовности. Оставаться в состоянии постоянной готовности и всё время быть начеку утомительно. Вы можете почувствовать, что это состояние истощает вашу энергию. В конечном итоге ваше тело, как правило, все же сможет постепенно расслабиться.

### **Изменение режима питания**

Ваш аппетит может измениться, и вы можете обнаружить, что едите больше или меньше, чем обычно. Многие люди не чувствуют голод и забывают поесть. У некоторых возникают боли в области живота, а другие могут страдать от диареи или запора.

### **Скорбь**

Скорбь – это сильное чувство печали, часто вызванное потерей любимого человека. Гнев и облегчение – другие распространенные реакции на смерть. Вы также можете испытывать скорбь из-за того, что будущее уже не будет таким, как вы его когда-то себе представляли. Скорбь может длиться всю жизнь, но обычно со временем её становится легче переносить.

### **Концентрация внимания и память**

Когда вы находитесь в кризисной ситуации, вам может быть труднее сосредоточиться на повседневных задачах. Недостаток концентрации может повлиять на вашу способность работать, учиться или водить машину. Многим людям также трудно сосредоточиться в социальных ситуациях.

В кризисной ситуации также нормально полностью забывать о совершенно обычных вещах. Вам может быть трудно вспомнить о назначенных встречах или о том, что было сказано в разговоре. Вы можете забыть выйти из автобуса на своей остановке или оказаться не в состоянии вспомнить, что же вы собирались купить в супермаркете.

### **Физические реакции**

Когда происходит что-то серьезное или возникают трудности, ваше тело может реагировать по-разному. У вас может появиться дрожь, потливость или тошнота. Иногда вы можете чувствовать слабость или испытывать пронзительную головную боль. Ваше сердце может начать колотиться, и вы можете почувствовать давление в груди.

Мышцы шеи или плеч могут ощущаться скованными или болезненными. Это совершенно нормально. Всё это – способы, с помощью которых ваш организм справляется с трудной ситуацией.

### **Проблемы со сном**

Возникновение проблем со сном — это нормально. Возможно, вы часто просыпаетесь по ночам, вам снятся кошмары или у вас возникает потребность в более продолжительном сне. Короткий период плохого сна не опасен. Но если ваши проблемы со сном длятся долго, вам следует поговорить с врачом.

# Что может помочь непосредственно в послекризисный период?

- Постарайтесь быть вместе с человеком, которому вы доверяете
- Делайте что-нибудь приятное вместе с другими
- Будьте осторожны, воздержитесь от того, чтобы делиться подробностями того, что произошло. Лучше подождать до следующего дня после того, как это произошло.
- Не забывайте есть и не допускайте обезвоживания, даже если вы не чувствуете голод или жажду.
- Не ложитесь спать, прежде чем пройдет не менее 6 часов после происшествия. Это предотвратит сохранение и формирование плохих воспоминаний о случившемся.
- Плохой и короткий сон в первую ночь - это нормально. Это способ, с помощью которого ваш организм старается справиться с кризисом. Это не опасно.



Фото: Pexels, Студия Сотабило

- Будьте осторожны с опьяняющими (наркотическими) веществами и лекарственными препаратами.
- Не разговаривайте с журналистами. Подождите, пока вы не возьмете ситуацию под контроль и у вас будет время поразмыслить о том, что произошло.
- Будьте предельно внимательны к тому, какой информацией вы делитесь в социальных сетях. Удалить ее оттуда потом может быть трудно.

# Что может помочь вам решать повседневные проблемы в условиях продолжающегося кризиса?

- Постарайтесь придерживаться того же распорядка дня, который был у вас до кризиса. Ложитесь спать и просыпайтесь в то же время, что и раньше. Принимайте пищу и пейте воду регулярно, в определенное время, даже если вы не чувствуете голода.
- Будьте добры к себе. Отдыхайте, когда вам это необходимо. Занимайтесь тем, что вам нравится, например, тренируйтесь в спортзале, ходите в походы или проводите время с друзьями.
- Вам самому (самой) решать, с кем вы хотите поговорить о том, что произошло. Помните, что друзья также могут помочь вам отвлечься от негативных мыслей.
- Принимайте практическую помощь и поддержку от своих близких.
- Не употребляйте наркотики или алкоголь, чтобы чувствовать себя лучше. В конечном итоге они могут усугубить ситуацию и привести к ухудшению вашего самочувствия.
- Возвращайтесь в школу или на работу, как только почувствуете, что готовы к этому. Поговорите со своим руководителем или учителем, если вам нужна дополнительная поддержка. Нет ничего страшного в том, что вы сейчас не справляетесь со всеми своими делами дома, на работе или в школе так же хорошо, как вы это делали до кризиса.
- Также нормально и то, что вас посещают грустные мысли или чувства, которые приходят и уходят. При поддержке окружающих повседневная жизнь постепенно начнет приходить в норму, станет легче.
- Если вы продолжаете чувствовать себя плохо, вам следует поговорить со своим врачом.



## Как дети обычно реагируют на кризис?

Реакция детей на кризис часто отличается от реакции взрослых. Они могут реагировать перепадами настроения, резким переходом от кажущегося состояния радости к внезапной грусти или гневу. Когда ребенок не до конца понимает, что произошло, это может вызвать сильную реакцию. Иногда ребенку может потребоваться время, чтобы проявить свою реакцию. Все дети разные. Здесь нет понятий «правильно» или «неправильно».

Некоторые дети могут регрессировать и возвращаться к моделям поведения более раннего периода детства. Они могут начать меньше говорить, вдруг забыть навыки хождения на горшок или забыть то, что они когда-то умели делать. У них также могут развиваться проблемы со сном или их могут начать мучать плохие сны и ночные кошмары.

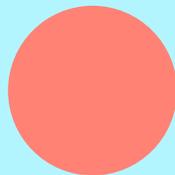
Дайте ребенку возможность присутствовать на похоронах или панихиде, чтобы он мог попрощаться или понять, что кто-то умер. Объясните ребенку, как будет проходить такая церемония. Это позволит ему почувствовать себя более уверенным в данной ситуации. После этого также поговорите с ребенком о том, как он чувствовал себя, участвуя в церемонии. Ответьте на любые вопросы, которые возникнут у ребенка.

Дети хорошо приспосабливаются и переживают трудные времена. Самое главное, чтобы они чувствовали себя в безопасности, и рядом с ними были взрослые, которые заботятся о них. Если вам трудно заботиться о своем ребенке вследствие кризиса, обратитесь за помощью.

## **Что вы можете сделать, чтобы помочь ребенку чувствовать себя в безопасности?**

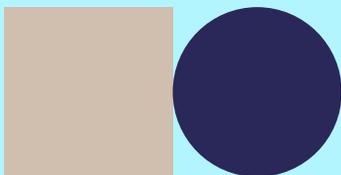
- Ведите себя спокойно в присутствии ребенка.
- Скажите ребенку, что он не виноват в том, что случилось что-то плохое.
- Позвольте ребенку проводить время с людьми, которым он доверяет, особенно когда вам нужен отдых.
- Придерживайтесь обычного распорядка дня. Разрешите ребенку посещать школу и участвовать в мероприятиях в свободное время.
- Дайте ребенку простое объяснение того, что произошло. Вам не нужно рассказывать ребенку все подробности, но будьте честны.
- Будьте в постоянном контакте с дошкольным учреждением, поликлиникой или школой, в которой учится ребенок, чтобы вы объединенными усилиями могли оказывать поддержку ребенку.
- Отвечайте на вопросы ребенка.
- Разрешите ребенку участвовать в похоронах или поминальных службах, если он этого хочет.
- Дети могут смириться с тем, что взрослые могут быть чем-то опечалены. Объясните почему.
- Следите за тем, как идут дела у ребенка. Беседуйте с ним о его мыслях и чувствах.

# Как подростки обычно реагируют на кризис?



Подростки могут реагировать и как взрослые, и как дети. Может потребоваться некоторое время, прежде чем они смогут понять, что произошло, и сумеют разобраться в своих мыслях и чувствах, касающихся кризиса. Подросткам, находящимся в кризисной ситуации, может быть трудно проводить время с друзьями, концентрироваться на школьных занятиях или участвовать в мероприятиях, как они делали это раньше. Подростки стараются справляться со многими вещами самостоятельно. Тем не менее, важно, чтобы взрослые проявляли заботу о них и предлагали поддержку, даже если они об этом не просят.

Подростки нуждаются в правдивой информации о кризисе. Хорошей идеей может быть помощь подростку в том, чтобы оградить себя или временно отдохнуть от новостей и социальных сетей. Будьте рядом с ним, разговаривайте друг с другом и честно отвечайте на вопросы подростка. Если вы беспокоитесь о подростке, разумно будет обратиться к кому-то, кто может помочь, например, к врачу или школьной медсестре.





## Как помочь подростку чувствовать себя в безопасности?

- Расскажите подростку о том, что произошло, так, чтобы он понял.
- Внимательно слушайте, когда подросток делится с вами своими чувствами и мыслями.
- Честно отвечайте на все вопросы.
- Покажите подростку, что вы заботитесь о нем и всегда готовы прийти на помощь.
- Придерживайтесь обычного распорядка дня.
- Следите за режимом сна подростка и проследите, чтобы он регулярно принимал пищу.
- Поощряйте физическую активность. Это помогает снять стресс и беспокойство.
- Наберитесь терпения.
- Беседуйте с подростком о том, что он читает и пишет в социальных сетях.
- Предостерегайте его от того, чтобы слушать или распространять информацию, которая может быть ложной.
- Поддерживайте контакт с учителем или школьным психологом, чтобы вы могли вместе оказывать поддержку подростку. Помните, что подросток должен дать свое согласие.



# О чем важно помнить родным и близким, поддерживая человека в кризисной ситуации?

Семья и друзья должны сами связаться с человеком, оказавшемся в кризисной ситуации, и объединить свои усилия с целью оказания поддержки и заботы о нем. Хорошо, когда знаешь, что есть кто-то, кто может помочь, когда это необходимо. Например, вы можете облегчить человеку повседневные бытовые хлопоты, помогая практическими делами, такими как работа по дому, приготовление еды, покупки, забирая ребенка из детского сада или сопровождение его на внешкольные мероприятия.

Друзья и семья иногда могут обнаружить, что человек, находящийся в кризисной ситуации, не хочет с ними общаться. В таких случаях важно набраться терпения и вновь попытаться установить контакт чуть позже. Не ждите слишком долго, чтобы восстановить контакт.

Лица, переживающие кризис, часто обнаруживают, что со временем окружающие начинают уделять им меньше внимания. Многие вдруг оказываются наедине со своим горем и эмоциями. В такие моменты поддержка семьи и друзей особенно важна.







## Контактная информация:

The Psychosocial Emergency Service - Служба экстренной психосоциальной помощи – это команда по оказанию помощи в психосоциальных кризисных ситуациях (Psychosocial Crisis Team) при муниципалитете Осло. Мы также предлагаем сопровождение в кризисных ситуациях на местном уровне во всех главных городах норвежских коммун (муниципалитетов).

### **Psychosocial Emergency Service - Служба экстренной психосоциальной помощи**

**Телефон:** (+47) 23 04 05 00

**Местонахождение:** Legevakten Trondheimsveien 233, Building 40 (Дежурная медицинская служба Осло, адрес: Trondheimsveien 233, здание 40)

The Psychosocial Emergency Service - Служба неотложной психосоциальной помощи при центре Дежурной медицинской службы Осло (Oslo Legevakt) и наши местные психосоциальные кризисные команды предлагают людям, попавшим в кризисную ситуацию, их родственникам, свидетелям и помощникам советы, рекомендации и консультации. Направление врача не требуется, и эта услуга бесплатная.

Для получения информации и рекомендаций о том, как справиться с реакцией, наступившей вследствие кризиса, посетите наш веб-сайт.

[www.oslo.kommune.no/kriseteam](http://www.oslo.kommune.no/kriseteam)

[www.kriser.no](http://www.kriser.no)

[www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise](http://www.ung.no/psykisk/Sorg-og-krise)

Загрузите приложение SMART stress management app (приложение для управления стрессом SMART)

[www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen](http://www.rvtsost.no/verktoy/smart-appen)

