



Oslo



**Цінна інформація,
якщо ви зіткнулися з
серйозним інцидентом**



Фото: André Furtado з Pexels

Приклади серйозних інцидентів включають:

● Нещасний випадок

● Загрозлива ситуація

● Раптова смерть

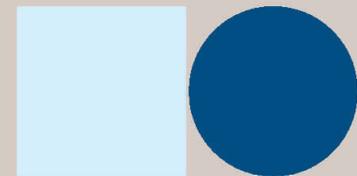
Це нормально реагувати на серйозний інцидент шоком, водночас може бути важко зрозуміти, що трапилося. Багато людей відчувають це, наче фільм, або ніби вони є глядачем, що стоїть зовні, спостерігаючи, як все відбувається. Реагувати на аномальну подію таким чином абсолютно нормально. Ваше тіло реагує, щоб захистити себе - це може дати вам змогу мислити та діяти продуктивніше. Деякі люди також можуть відчувати сильний переляк і страх.

Такі сильні реакції можуть розвиватися поступово а, отже, можуть спливати на поверхню в різний час. Деякі люди усвідомлюють, що такі реакції відбуваються тоді, коли вони починають розуміти, що сталося, на інтелектуальному та емоційному рівні. Як швидко це розуміння і досвід буде розвиватися може залежати від таких аспектів, як, серйозність інциденту, розвиток справ, особисті обставини, і ваша система підтримки.

Як ви можете допомогти собі?

Відразу після інциденту рекомендовано отримати консультацію:

- Поговоріть про інцидент, якщо бажаєте.
- Отримайте практичну допомогу.
- Будьте обережні, щоб не поділитися занадто великою кількістю інформації на початку. Гарна ідея - почекати до наступного дня, перш ніж поділитися подробицями про інцидент.
- Легко забути поїсти та попити, але важливо, щоб ваше тіло і розум добре функціонували, залишаючись відгодованими.
- Гарна ідея - мати когось поруч, і не бути на самоті. Зверніться за підтримкою до людини, якій довіряєте. Захистіть себе від людей у ЗМІ, соціальних мережах та інших зовнішніх джерелах. Пізніше це може викликати проблеми. Одразу після інциденту ваша розважливність може погіршитися.
- Нехай хтось буде поруч, спробуйте зайнятися чимось, що допоможе вам думати про щось інше, наприклад, подивіться фільм або пограйте в настільну гру.
- Ми не рекомендуємо приймати седативні засоби або снодійні відразу після інциденту. Недостача сну - це нормально протягом перших 24 годин, адже ваше тіло намагається обробити все, що сталося.



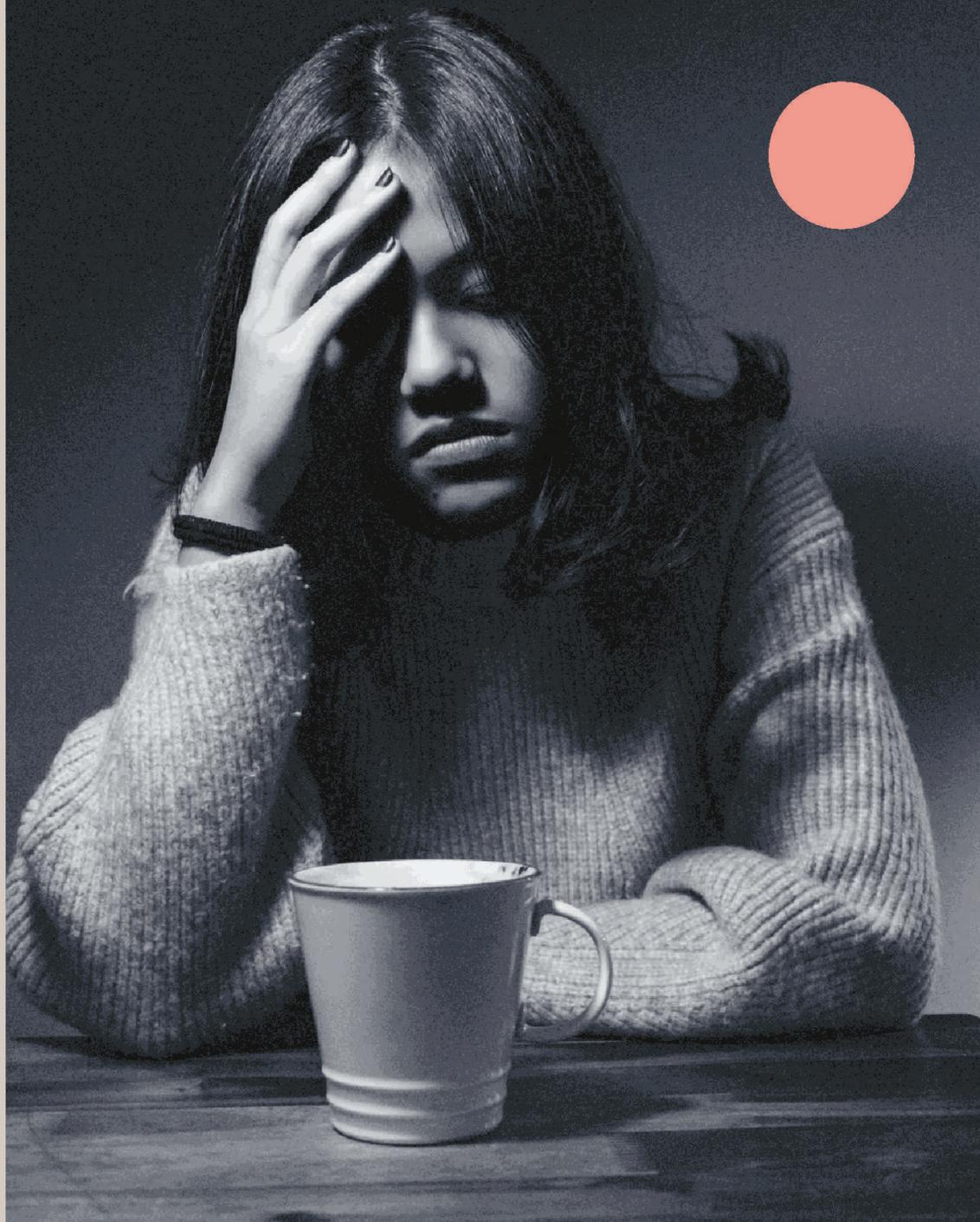
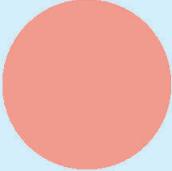


Фото: Anh Nguyen через Unsplash

Брошура Вплив серйозного інциденту

05



Нормальні реакції

Люди по-різному реагують на травматичні інциденти, в тому числі стосовно членів своєї сім'ї. Відсутність відчуттів або наявність сильної реакції на початку також є нормальним явищем. Те, як ви реагуєте, може розвиватися поступово. Намагайтеся приймати різні реакції. З часом ви усвідомите, що ваші найсильніші реакції зменшуються і стають менш болючими.

Нереальність/шок

Багато людей переживають почуття нереальності. Воно поступово розсіюватиметься і заміниться більш реалістичним сприйняттям реальності. Коли враження і почуття стають занадто сильними, люди, як правило, на деякий час дистанціюються від того, що сталося. Це природна реакція. Відчуття реальності поступово повертається, коли ви починаєте відчувати себе більш здатними усвідомлювати те, що сталося.

Гнів

Підвищені почуття гніву і розчарування, а також частіші переживання перепадів настрою є нормальними. Гнів часто спрямований на найближчих вам людей.

Ваше тіло знаходиться в стані підвищеної готовності

Бути більш чутливим, занепокоєним або неспокійним – це не рідкість. Ви можете реагувати на раптові звуки або рухи інакше, ніж зазвичай. Ця підвищена пильність до потенційної небезпеки є природною реакцією з метою захищати вас та допомогти уникнути повторного шоку. Перебування в постійному стані пильності втомлює, тож ви можете помітити, що це псує вашу енергію. Таке відчуття, як правило, поступово зменшується в силі та інтенсивності.

Зміни в харчових звичках

Апетит може покращуватися або погіршуватися. Ви можете відчувати болі в животі та проблеми з травленням.



Фото: Андрей Пасардиць/Черпак

Жаль

Коли шокова фаза закінчилася, і у постраждалих проявляються наслідки інциденту, багато хто реагує сумом, відчаєм і почуттям безглуздості. Деякі люди можуть переживати відчуття "порожнечі".

Тяжка втрата

Тяжка втрата пов'язана з переживання втрати, як, наприклад, смерть близького члена сім'ї. Втрата також може бути пов'язана з втратою ролі або посади, втратою надії або оплакуванням планів на майбутнє, які ніколи не здійсняться.

Концентрація

Труднощі з концентрацією уваги та погіршення пам'яті дуже поширені на початку і можуть вплинути на вашу здатність працювати, водити машину, читати і т.д.

Фізичні реакції

Багато людей можуть відчувати різні фізичні недуги, такі як тремтіння, пітливість, нудота, блювота, запаморочення, головні болі, прискорене серцебиття, стиснення в грудях, слабкість або напруга м'язів (жорстка шия, плечі). Існуючий біль або інші недуги також можуть проявляти себе більш виражено внаслідок драматичної події.

Розлади сну

Труднощі зі сном, неспокійний сон, нічні кошмари, часте пробудження або підвищена потреба в сні - все це нормально.

Рекомендовані поради в цілому:

- Важливо дотримуватись певної структури та розпорядку, наприклад, встановленого часу прийому їжі та сну.
- Повертайтеся до школи або на роботу, як тільки відчуєте, що ви в змозі. Не намагайтеся зробити занадто багато. Погодьтеся, що ви, певно, не будете в змозі зробити так багато, як це було до інциденту.
- Постарайтеся відпочити від складних завдань. Пам'ятайте, що важливо робити те, що вам подобається. Ви не повинні відчувати себе винними в цьому, і це насправді може допомогти вам подолати важкі та болісні почуття. Фізичні вправи, заняття та прогулянки можуть полегшити ці почуття. Добре перемикайтесь між думками та почуттями про те, що сталося, і розслабляйтесь, займаючись іншими справами.
- Не забувайте прислухатися до свого тіла – можливо, вам не вдасться виконати те ж саме, що і раніше. Бережіть себе.
- Зверніться за підтримкою до друзів і сім'ї, у компанії яких вам добре - це допоможе вам відчувати себе спокійніше та в безпеці.
- З ким ви вирішите поділитися своїми думками та почуттями - це ваше рішення.
- Будьте обережні з дурманними речовинами та заспокійливими засобами на початку – це може заважати і затримувати необхідне відновлення.
- Важко виконувати основні повсякденні завдання – це нормально. Прийміть підтримку від друзів і сім'ї, які пропонують допомогу з практичними речами.

Хворобливі думки та почуття, а також горе будуть приходити та покидати вас, що абсолютно нормально. З плином часу щоденні рутини й клопоти допоможуть вам на шляху відновлення. Якщо сильні реакції не зменшуються, вам слід звернутися за допомогою. Зверніться до свого сімейного лікаря.



фото: © Pixabay

Підтримка дітей та підлітків

Найважливіше те, щоб діти відчували себе в безпеці та були оточені турботою і теплом. Якщо вам, як батькам, важко піклуватися про власну дитину, зверніться за допомогою та підтримкою до людей, яким довіряєте ви та ваша дитина, або зверніться до державних служб (медичний центр, районні служби).

Діти часто реагують інакше, ніж дорослі, і, як правило, коливаються між зонуванням в ситуації і поза нею. Пам'ятайте, що діти повинні продовжувати бути дітьми, навіть якщо сім'я або інші дорослі переживають складну ситуацію. Діти реагують по-різному. Загальне правило полягає в тому, що не існує такого поняття, як «правильна» або «неправильна» реакція. Спробуйте з'ясувати, що зрозуміла дитина. Поясніть, що сталося простими словами.

- Будьте готові до емоційних реакцій. Діти реагують по-різному і можуть стати сумними, наляканими, злими або боязливими; або можуть відчувати себе винними, плакати, сміятися і плакати одночасно; або ж вони можуть не реагувати жодним чином. Це все нормально.
- Порада – бути відкритими і сприйнятливими до різних реакцій. Важливо відразу реагувати на реакції, щоб можна було втішити дитину та полегшити сильні реакції.
- Нехай щоденний розпорядок продовжується у звичайному режимі. Дозвольте вашій дитині продовжувати грати і брати участь у своїй звичайній діяльності, не зосереджуючись надмірно на ситуації.
- Найсильніші реакції часто виникають через те, що важко зрозуміти, що сталося. Це може розвиватися поступово, тому реакції можуть проявлятися в різний час.
- Зверніть увагу на свою дитину та відповідайте на її запитання. Відповідайте правдиво, використовуючи мову, яку вона розуміє.
- Не питайте дітей, як вони себе почувають. Нехай вони висловлюють свої почуття, якщо хочуть, але не створюйте в них враження, що вони повинні відчувати більше, ніж вони відчують.

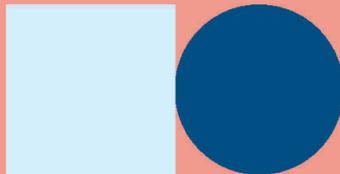
Наступне допоможе дітям відчутти себе в безпеці:

- Дорослі, які передають спокій і стійкість – уникайте непотрібного відокремлення між дитиною та близькими опікунами.
- Будьте відкриті до реакцій вашої дитини, прислухайтеся до неї та надавайте підтримку.
- Коротка та фактична інформація про те, що сталося. Вам не потрібно розповідати дитині всі деталі, але те, що ви говорите, має бути правдою.
- Поясніть, що ваша дитина не несе відповідальності за те, що сталося.
- Передбачуваність - як емоційно, так і з точки зору підтримки звичних повсякденних обов'язків вашої дитини, таких як школа, дозвілля та інші корисні заняття.
- Зв'яжіться з дошкільним закладом або школою вашої дитини, щоб вони допомогли створити відчуття безпеки для вашої дитини або підлітка.

Підлітки перебувають у перехідному віці. Вони можуть реагувати характерними для дорослих та дітей способами. Багатьом з них знадобиться додаткове співпереживання та повторне заповнення. Очікування, пов'язані з соціальними зустрічами та виступами в школі або на дозвіллі, можуть стати викликом. Після кризи підліткам може бути важко зосередитися, а їхні оцінки тимчасово можуть погіршитися.

Підлітки також можуть перебувати у фазі відстороненості і бути більш схильними до своїх друзів та спілкування за межами родини.

Поради для друзів і сім'ї



Люди в кризовому стані рідко проявляють ініціативу, щоб звернутися за допомогою. Тому важливо, щоб друзі та сім'я ініціювали контакт, коли виникає потреба. Відчуття підтримки оточуючих може мати вирішальний вплив на те, наскільки добре ви справляєтеся з наслідками кризи.

Емоції та реакції з часом змінюються. Найважчий період часто починається тоді, коли початкова увага з боку оточуючих слабшає. Ось чому важливо, щоб підтримка та турбота з боку друзів та сім'ї тривали і після початкового періоду після інциденту. Гарна ідея для друзів і сім'ї - взяти на себе ініціативу щодо розподілу робочих обов'язків між ними та створення конкретних планів на певний проміжок часу.

- Будьте доступні і вислухайте, коли це потрібно іншій людині. Нехай саме постраждалі вирішують, коли і про що вони хочуть поговорити.
- Будьте обережні та уникайте великої кількості запитань.
- Допоможіть з практичними завданнями, щоб постраждалі могли повернутися до своєї звичайної рутини, забезпечивши їм структуру, стабільність і надію.

Інформація

Соціальна та амбулаторна служба невідкладної допомоги - це команда з управління гострими кризовими ситуаціями міста Осло. Всі райони також пропонують посткризовий догляд на місцевому рівні.

Соціальна та амбулаторна служба екстреної медичної допомоги

Телефон: +47 23 48 70 90

Місцезнаходження: Клініка нещасних випадках та невідкладної допомоги міста Осло, вул. Storgata 40, NO-0182 Осло, Норвегія

Соціальна та амбулаторна служба невідкладної допомоги в Клініці нещасних випадків та невідкладної допомоги міста Осло (ОАЕОС) та місцеві психосоціальні кризові команди пропонують постраждалим, членам їх сімей, свідкам та опікунам поради, рекомендації та когось, з ким можна поговорити. Направлення від лікаря не потрібно, а послуга - безкоштовна.

Щоб отримати інформацію та поради як діяти у випадку запізнілих реакцій, відвідайте наступні вебсайти:

www.krisepsykologi.no

www.kognitiv.no

Додаток Stressmestring SMART

www.rvts.no

www.ung.no