

### **Реакції на кризи 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.

Існують великі індивідуальні відмінності у тому, як люди реагують на кризи і на якому етапі виявляють різні реакції. Для переважної більшості людей реакції на кризові ситуації проходять самі собою через деякий час.

#### **Звичайні реакції організму:**

- труднощі зі сном
- труднощі з концентрацією уваги / втрата пам'яті
- постійна пильність та настороженість
- підвищена реактивність
- 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 відбувається знову
- інтенсивні емоції, коли щось нагадує про подію
- фізичні реакції, коли щось нагадує про подію

#### **Поради щодо подолання реакцій на кризові ситуації:**

- намагайтеся бути з іншими людьми та шукайте в них підтримки. Пам'ятайте, що ви не одні, хто переживає звірство війни
- спробуйте структурувати ваші дні:
  - вставати у визначений час
  - їсти 3-4 рази на день в той самий час
  - намагайтеся гуляти на свіжому повітрі 15-20 хвилин щодня
  - займайться простими видами діяльності, які змушують вас думати про щось інше
- подумайте про обмеження збору інформації та часу на ЗМІ, визначіть для цього певний час протягом дня. Уникайте перегляду драматичних новин перед сном
- пам'ятайте, що вам потрібні відновлення сил та перерви на те, щоб ви могли впоратися з тим, що відбувається
- фізичні вправи та рух допомагають впоратися з кризовими реакціями, а також ментально опрацювати травмуючі переживання
- зосередьтеся на своєму диханні, якщо відчуваєте неспокій. Спокійний вдих і видих можуть допомогти заспокоїти реакції організму
- використовуйте свої органи чуття, щоб переконатися, що ви зараз у безпеці:
  - відчуйте, що ваші ноги торкаються підлоги
  - подивіться на деталі в оточенні, де ви перебуваєте
  - зосередьтеся на тому, що навколо вас (запахи, смаки та інші відчуття)
- не ставте до себе занадто високих вимог – робіть те, що у ваших силах
- уникайте вживання алкоголю чи інших наркотичних засобів, як способу впоратися з власними реакціями. З часом це може лише погіршити ваші кризові реакції.

Якщо ваші кризові реакції тривають довгий час навіть після того, як ви вже у безпеці, рекомендуємо вам звернутися за допомогою.

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