

ЕСЛИ ВЫ ГОТОВЫ СЕГОДНЯ, ВАМ БУДЕТ ПРОЩЕ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ ЗАВТРА

СТРЕСС ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ



КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ

Стихийные бедствия — природные катастрофы, такие как ураганы, наводнения и землетрясения — или техногенные катастрофы, такие как взрывы, химические, биологические, ядерные или радиационные катастрофы — это всегда стрессовые ситуации. Они наносят удар без предупреждения, уничтожая жизни и разрушая жилые районы, угрожая личной безопасности и собственности.

Во время бедствия мы испытываем стресс, а он в свою очередь влияет на наши чувства, мысли и поступки. Не существует правильной или неправильной реакции на стихийное бедствие — каждый реагирует по-своему.

Если мы поймем, каким образом катастрофы влияют на нас, и подготовим стратегию управления стрессом во время стихийного бедствия и непосредственно после него, мы сможем более эффективно справиться с этим стрессом.

В данной брошюре предоставлена основная информация и практические советы по управлению стрессом и тревогой, которые являются частью стихийного бедствия.

ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ

Стихийные бедствия — это стрессовые ситуации, в которых мы практически ничего не можем контролировать. Внезапное нарушение повседневной жизни, страх, неуверенность и потеря ощущения безопасности — это самые распространенные факторы, вызывающие стресс при любом стихийном бедствии.

НЕУВЕРЕННОСТЬ

Отсутствие полного понимания угрозы может испугать вас и лишить уверенности в том, что необходимо сделать, чтобы защитить себя и близких. Такие события как химическая, биологическая, ядерная или радиационная катастрофа могут вызвать более высокий уровень неуверенности, поскольку зачастую угроза невидима.

ПОТЕРЯ ОЩУЩЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Вы можете чувствовать себя в опасности, получив травму или став свидетелем травмы другого человека, находясь под угрозой смерти, разрушений или потери близких.

НАРУШЕНИЕ «НОРМАЛЬНОЙ» ЖИЗНИ

Отсутствие предметов первой необходимости и временное нарушение жизни семьи и сообщества (работа, школа, общественные мероприятия) во время стихийного бедствия или после него могут вызывать беспокойство. Вас может вывести из равновесия обязательная эвакуация, которая обычно осуществляется практически без предупреждения. Необходимость быстро принять решение о том, какие личные вещи взять с собой, поездка по маршруту эвакуации, заполненному людьми,

опоздание транспорта и пребывание в палатках или с семьей и друзьями — все это может превратить эвакуацию в стрессовую ситуацию.

СТРАХ

Любое стихийное бедствие вызывает страх. Вы можете опасаться за себя или за своих близких, а также за безопасность вашего имущества. Во время химической, биологической, ядерной или радиационной катастрофы вы можете опасаться заражения или распространения заболевания, отсутствия эффективного лечения или заражения веществами, потенциально опасными для жизни.

НАМЕРЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

События, имеющие целью ранить, убить или запугать, являются экстремально стрессовыми для каждого, кто оказался под их влиянием. Террористические акты являются преднамеренными актами насилия, нарушающими нормальную жизнь, создающими хаос, вызывающими страх и лишаящими ощущения безопасности.

КАКИЕ РЕАКЦИИ НА СТИХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НОРМАЛЬНЫМИ?

Люди по-разному реагируют на стихийные бедствия. Понимание «нормальных» реакций на бедствие и широкого диапазона чувств, которые люди могут испытывать, и моделей поведения, которых они могут придерживаться, поможет вам более эффективно справиться с проблемами.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Пережитое стихийное бедствие может повлиять на ваши ощущения.

Вы можете испытывать:

- шок или отсутствие ощущений;
- грусть или депрессию;
- вину или одиночество;
- гнев, тревогу или сильную панику.

ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Пережитое стихийное бедствие может повлиять на функции вашего организма.

Вы можете испытывать:

- крайнюю усталость, головокружение, головные боли или проблемы со зрением;
- озноб или потливость;
- затруднение дыхания, боль в груди или учащенное сердцебиение;
- проблемы с желудком или кишечником, например тошноту или рвоту.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Пережитое стихийное бедствие может повлиять на ваши действия и принятие решений.

Вы можете:

- чувствовать, что вы действуете не свойственным вам образом;
- стать социально замкнутым;
- легко возбуждаться или испытывать эмоциональные вспышки;
- быть не в состоянии отдохнуть;
- быть вовлеченными в конфликты или испытывать трудности дома или на работе;

- есть больше или меньше, чем вы делали это до стихийного бедствия;
- чаще курить, пить или принимать лекарства, чтобы почувствовать себя лучше.

КОГНИТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Пережитое стихийное бедствие может повлиять на ваше мышление.

Вы можете:

- испытывать растерянность;
- испытывать проблемы с концентрацией и принятием решений;
- испытывать трудности с решением проблем;
- винить других в происходящем.

РЕЛИГИОЗНЫЕ РЕАКЦИИ

Пережитое стихийное бедствие может также повлиять на ваши ценности и верования.

Вы можете:

- подвергать сомнению ваши религиозные верования;
- отказаться от посещения места богослужения;
- перейти в новую веру.



Чтобы быть готовым к стихийному бедствию, вы должны знать, как можно уменьшить стресс во время бедствия или после него. Вы должны уметь позаботиться о себе и своей семье, узнать, как управлять стрессом во время стихийного бедствия, и знать, когда и куда обращаться за помощью.

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Во время катастрофы очень важно позаботиться о собственном физическом и эмоциональном состоянии, поскольку это позволит вам лучше справиться с ситуацией.

ЗАБОТА О СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ

- Необходимо достаточно спать. Не принимайте алкоголь или непредписанные препараты, чтобы уснуть.
- Регулярно питайтесь, ешьте здоровую пищу и поддерживайте физическую активность, чтобы обеспечить себе необходимый уровень энергии.
- Помните, курение, употребление алкоголя или наркотиков, чтобы справиться с ситуацией, приведет к дополнительным проблемам в будущем.

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ

- Помните о нормальных реакциях на стихийное бедствие, это поможет вам справиться с собственной эмоциональной реакцией.
- Делайте то, что поможет вам восстановить силы и управлять вашей жизнью. Сконцентрируйтесь на ваших сильных сторонах и прошлых достижениях, ставьте реальные цели на будущее.
- Старайтесь быть позитивным и будьте терпеливы по отношению к себе.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС, ИСПЫТЫВАЕМЫЙ ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ И ПОСЛЕ НЕГО?

- Не смотрите и не слушайте повторяющиеся сообщения о стихийном бедствии. Подобное воздействие может оказать негативный эффект на ваше эмоциональное состояние и способность справиться с ситуацией.

ПРОСЬБА О ПОМОЩИ

- Не бойтесь говорить о том, что вы пережили, и о ваших эмоциях. Обращайтесь за помощью, если вы подавлены, в плохом настроении или обескуражены. Это нормальные реакции, которые являются частью исцеления.
- Не замыкайтесь в себе. Обращайтесь за поддержкой к тем, с кем вам приятно находиться, например к родственникам и друзьям.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Занимайтесь тем, что вам приятно делать, — читайте, слушайте музыку, занимайтесь спортом или общайтесь с друзьями.
- Старайтесь поддерживать обычный распорядок дня, но не ждите, что все сразу вернется к обычной жизни.

КАК СПРАВИТЬСЯ С РАБОЧЕЙ НАГРУЗКОЙ

- Соблюдайте равновесие между работой и отдыхом. Часто делайте перерывы и давайте организму и мозгу достаточно времени для восстановления и отдыха.
- Пытаясь справиться с ситуацией, не позволяйте работе овладеть вашей жизнью. Уделяйте время семье и друзьям, собственным хобби и интересам.

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕМЬЕ

Нормальное течение вашей жизни будет нарушено независимо от того, являетесь ли вы непосредственным свидетелем стихийного бедствия, наблюдаете его по телевизору или слышите о нем от других. Проблемы, связанные с отношениями, и трудности в общении с детьми являются распространенными последствиями, но вы можете сохранить единство своей семьи и справиться с ситуацией всей командой, предприняв несколько простых действий:

- Проводите время с семьей, как можно скорее вернитесь к совместным занятиям, например собирайтесь за столом всей семьей. Это поможет вернуть ощущение нормальной жизни.
- Общайтесь с членами вашей семьи и выслушивайте их. Уважайте их чувства и помните, что их реакция на стихийное бедствие может отличаться от вашей.
- Помните, что стихийные бедствия могут оказать влияние на потребности людей в общении и уединении. Например, возможно, ваши дети захотят постоянно быть рядом с вами, а вашему партнеру, возможно, потребуется больше времени проводить в одиночестве.

ВАШИ ДЕТИ

Помните, что дети воспринимают и понимают окружающий мир не так, как вы. После стихийного бедствия они могут испытывать тревогу, страх или растерянность. Возможно, им потребуется особое внимание, объяснения и утешение.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС, ИСПЫТЫВАЕМЫЙ ВО ВРЕМЯ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ И ПОСЛЕ НЕГО?

- Разговаривайте с детьми о том, что они пережили, позволяйте им выражать свои чувства.
- Дети, особенно маленькие, зачастую обвиняют себя в происходящем, полагая, что они каким-то образом вызвали стихийное бедствие своим плохим поведением. Вы должны успокоить их, дать им понять, что они не несут за это ответственности.

ПОЖИЛЫЕ ЧЛЕНЫ ВАШЕЙ СЕМЬИ

Пожилые люди особенно ранимы. Они более подвержены стрессу после стихийного бедствия. У них может ухудшиться состояние здоровья, они беспокоятся о том, как восстановить свою обычную жизнь, опасаются, что их отдадут в дом престарелых. Вы можете успокоить пожилых родственников, помочь им вернуть надежду на будущее — будьте терпеливыми, выслушивайте их и постарайтесь понять и удовлетворить их потребности.

- Не позволяйте пожилым родственникам отдалиться. Вовлекайте их в процесс восстановления вашей жизни. Это придаст им ощущение причастности и нужности.
- Помогите им чувствовать себя в безопасности, решайте проблемы с их личными и медицинскими потребностями. Будьте терпеливы, если они растеряны или дезориентированы, особенно если им требуются дополнительные объяснения и поддержка.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ

После стихийного бедствия власти должны провести расследование и оценить характер и объем разрушений, чтобы найти наилучшие способы реагирования и защиты населения. Для этого необходимо время, поэтому важно придерживаться следующих советов:

- Поддерживайте собственную безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и терпение.
- Обращайтесь к СМИ за основной информацией, чтобы снять тревожность. Ограничьте просмотр и прослушивание новостей, поскольку постоянное воздействие травмирующих кадров и репортажей может быть очень вредным.
- Получайте надежную информацию и указания о необходимых действиях из телевизионных и радиопрограмм, через Интернет или горячую линию чрезвычайной ситуации.
- Внимательно выслушивайте указания властей и учитывайте, что при развитии ситуации указания могут меняться.
- Если во время стихийного бедствия вы находитесь далеко от ваших близких, постарайтесь связаться с ними, чтобы убедиться, что они в безопасности, и сообщите им, что с вами все в порядке. Если телефонные линии не работают, попробуйте отправить текстовое или электронное сообщение. Если вы не можете связаться с близкими и, вероятнее всего, они находились в районе взрыва, следует уведомить об этом власти.
- Не бойтесь попросить о помощи, чтобы справиться с ситуацией, позвонив на горячую линию чрезвычайной ситуации.
- Не верьте слухам и не действуйте на основании сплетен.

СОВЕТЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ВЗРЫВЕ

Взрывы — это либо несчастный случай, либо последствия терроризма. Во время взрыва люди могут быть ранены или убиты, а также может быть разрушена собственность.

- Если во время происшествия вы находитесь **на месте взрыва**, выполняйте указания властей.
- Если после происшествия вы **не** находитесь **на месте взрыва**, вы можете ощущать тревогу и испытывать желание пойти туда и увидеть, что произошло. **Не следует идти к месту взрыва, это может быть опасным.**

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ХИМИЧЕСКОЙ КАТАСТРОФЕ

Химические катастрофы — это последствия случайного или преднамеренного выброса токсичного газа, жидкого или твердого материала, который может быть ядовитым для людей или окружающей среды.

- Химические катастрофы могут вызывать сильный страх. Сильный стресс и тревога могут вызвать симптомы, похожие на те, что возникают при отравлении химическими веществами (даже если вы не подверглись их воздействию). Эти симптомы могут включать затрудненное дыхание, насморк, слезоточивость, острый приступ тошноты, рвоты и т.д.
 - Постарайтесь получить надежную информацию, чтобы успокоиться. Узнайте, что вы должны делать, чтобы защитить себя и своих близких, получите информацию о конкретных признаках и симптомах, о том, когда и куда обращаться за
- 11** медицинской помощью в случае необходимости.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ КАТАСТРОФЕ

Биологические катастрофы — возникают вследствие выброса вирусных, бактериальных или других биологических возбудителей болезней, способных вызвать инфекционные или неинфекционные заболевания при их вдыхании, попадании в желудок или проникновении через пораненную кожу.

- В ситуации с невидимым вирусом, бактериями или ядом, которые могут вызвать болезнь, стресс — это нормальное состояние. Поскольку сильный стресс может ослабить вашу иммунную систему (система, используемая вашим организмом для защиты от болезней), постарайтесь с ним справиться — позвоните на информационную горячую линию и попросите о совете или помощи.
- Следуйте указаниям властей — вас проинформируют о необходимых действиях, возможных симптомах и о том, когда и куда обращаться за медицинской помощью.
- Если необходимо оставаться дома в целях безопасности — выполните данное указание. Некоторые заболевания быстро передаются от одного человека к другому, поэтому если большое количество людей поспешит в больницы и клиники, заболевание будет быстро распространяться. Покинув дом, вы можете подвергнуть себя опасности.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЯДЕРНОЙ КАТАСТРОФЕ

Радиационные катастрофы — это заражение небольшой зоны радиоактивным материалом, вызванное случайностью или взрывным устройством (бомбой), содержащим радиоактивный материал.

Ядерные катастрофы — это широкомасштабное заражение окружающей среды радиоактивным материалом, вызванное ядерным взрывом.

- Происшествия, связанные с радиацией, могут вызвать очень сильный стресс вследствие немедленного воздействия и длительного влияния на ваше здоровье и здоровье ваших близких.
- Чтобы уменьшить страх и справиться с ситуацией, выполняйте указания в отношении безопасного возврата к имуществу, оставленному в зоне воздействия радиации.
- Будьте готовы к тому, что восстановление потребует длительного времени, используйте телефон доверия или группы поддержки, чтобы справиться с ситуацией.

СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ МЕР РЕАГИРОВАНИЯ

После химических, биологических или радиационных катастроф власти иногда вынуждены предпринять специальные санитарно-гигиенические меры, такие как эвакуация, обеззараживание, запрет на социальные мероприятия или карантин. Эти меры могут вызвать стресс.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ОБЕЗЗАРАЖИВАНИИ

Обеззараживание — это процесс очистки, используемый после химической, биологической, ядерной или радиационной катастрофы для устранения радиоактивных, отравляющих или других вредных веществ с вашего тела или из окружающей среды. Во время этого процесса, возможно, вам придется снять одежду перед незнакомыми людьми, отказаться от собственного имущества или покинуть дом, временно или навсегда, если окрестности или дом были непосредственно поражены.

Обеззараживание может спасти жизнь, но вызывает стресс. Сохраняйте положительный настрой, сконцентрируйтесь на следующем:

- Помните, что вы не одни — все окружающие люди пройдут через это, для всех это незнакомо. Постарайтесь успокоить окружающих вас людей, включая родственников, друзей или даже незнакомых людей.
- Необходимость отдать для обеззараживания необходимые предметы, такие как слуховые аппараты, инвалидные коляски или очки, может осложнить процесс. Не бойтесь обращаться за помощью.
- После обработки люди обычно чувствуют растерянность, подавленность или беспокойство. Попросите кого-либо в пункте обработки поговорить с вами, чтобы вы поняли ситуацию и успокоились.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЗАПРЕТЕ НА СОЦИАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И КАРАНТИНЕ

Запрет на социальные мероприятия — это мера, предпринимаемая властями для контроля распространения инфекционного заболевания путем запрещения проведения социальных мероприятий и массовых собраний, например театральных представлений, спортивных соревнований, религиозных собраний, развлекательных мероприятий и сбора групп поддержки. Это может нарушить ваш обычный распорядок дня. Возможно, в течение некоторого времени вы не сможете вести нормальный образ жизни. Пропуск важного личного события или чувство изоляции и отсутствия общения с друзьями и родственниками могут вызвать сильный стресс.

- Изменение обычной социальной жизни может оказаться стрессовой ситуацией, но вы можете с ней справиться, поддерживая связь. Связывайтесь с родственниками и друзьями по телефону, электронной почте или через другие

доступные средства связи. Связывайтесь с группами, которые вы посещали ранее. Самое важное — не оставайтесь в изоляции. Если вы чувствуете одиночество или вам требуется помощь — позвоните по номеру какой-либо линии поддержки, указанной в конце данной брошюры.

Карантин — это ограничение перемещений здоровых людей, подвергшихся или предположительно подвергшихся угрозе заражения инфекционным заболеванием. Их отделяют от остального населения, чтобы наблюдать за ними и ограничить распространение потенциально опасного заболевания. Если вы подверглись воздействию, власти могут поместить вас в домашний карантин, когда вы не сможете покидать дом, или в специальное медицинское учреждение на ограниченный период времени; в этих случаях вы можете чувствовать себя изолированным и привлекающим внимание. Кроме того, вас может беспокоить возможность заболеть или заразить других людей.

- Если кого-либо из ваших близких поместили в карантин, помните, что эта мера важна для здоровья и безопасности всех жителей района. Сохраняйте спокойствие, терпение и положительный настрой, помните — испытывать стресс в подобной ситуации нормально.
- Находясь в карантине, нормально беспокоиться о возможности заболеть и о том, что происходит «снаружи». Если вы тревожитесь или боитесь, попросите о помощи.
- Поддерживайте связь с близкими, используя доступные методы связи.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ЭВАКУАЦИИ

- Катастрофы часто означают эвакуацию в целях безопасности. Необходимость покинуть дом может вызвать стресс. Отсутствие уединенности в общественном убежище может стать проблемой для вас и вашей семьи. По возможности постарайтесь предоставить каждому члену семьи свое время и пространство. Старайтесь мыслить оптимистично и сосредоточьтесь на приспособлении к новой ситуации.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА И ПОДГОТОВКА

Составление плана действий семьи на случай чрезвычайной ситуации, наличие аварийного комплекта и «дежурного чемоданчика» с предметами первой необходимости — необходимые меры для подготовки к чрезвычайной ситуации. Эти действия помогут вам лучше справиться с чрезвычайной ситуацией или катастрофой. Дополнительную информацию о подготовке можно получить на веб-сайте Управления по руководству действиями в чрезвычайной обстановке города Нью-Йорк (New York City Office of Emergency Management, OEM): NYC.gov/oem — или по телефону 311.



Каждому человеку необходимо определенное время для восстановления после катастрофы. Этот процесс может продлиться несколько недель, месяцев или даже лет. Восстановление эмоционального состояния, также как и восстановление организма после ранения требует времени. Если через месяц после того, как вы или ваши близкие стали свидетелями или участниками катастрофы, вы все еще испытываете усиливающиеся симптомы стресса или если стресс мешает вашей повседневной жизни, вам необходимо обратиться за помощью.

Примеры усиливающихся симптомов, которые вы можете испытывать после катастрофы:

- Отсутствие энергии или постоянное чувство усталости.
- Потеря интереса к тому, что обычно доставляло вам удовольствие.
- Ощущение беспокойства и раздражения.
- Возникновение конфликтов на работе, дома или в школе.
- Проблемы со сном, сон в течение длительного или слишком короткого времени.
- Плохой аппетит или переедание.
- Проблемы с концентрацией, запоминанием или принятием решений.
- Потребление большего, чем ранее, количества алкоголя или злоупотребление другими веществами.
- Тревога, чувство страха, ужаса или беспомощности.
- Постоянное присутствие катастрофы в кошмарах или живые, болезненные воспоминания.

- Попытки избежать мест, ситуаций или разговоров, которые напоминают о катастрофе.
- Чувство вины, грусти или безнадежности.
- Мысли о смерти или самоубийстве
- Поведение, как будто вы все еще в опасности, тревога и напряжение.

Позвоните на круглосуточную кризисную линию 800-Lifenet, и вам окажут помощь. На горячей линии LifeNet работают квалифицированные психологи, которые говорят на многих языках.

- Английский язык: 800-Lifenet (800-543-36380)
- Испанский язык: 877-AYUDESE (877-298-33730)
- Азиатские языки: 877-990-8585
- Линия для лиц с нарушенным слухом или глухих (TTY): 212-982-5284

Вы также можете посетить их веб-сайт по адресу:
www.mhaofnyc.org

Список литературы можно найти по адресу:
<http://www.nyc.gov/doh/downloads/pdf/dmh-cope-with-stress.htm>



ПОМНИТЕ

- Большинство людей испытывают симптомы стресса во время стихийного бедствия или сразу же после него.
- Каждый переживает стресс по-своему, в различное время, в зависимости от характера, возраста, пола и обстоятельств.
 - Большинство реакций на стихийное бедствие — это нормальные реакции на аномальную ситуацию.
 - Большинство симптомов носят временный характер и исчезают через несколько недель.
- Стресс и тревога могут проявляться как физические симптомы.

После стихийного бедствия

будьте терпеливы по отношению к себе и окружающим —

дайте всем возможность справиться с ситуацией, приспособиться к ней и залечить раны!

Copyright © New York City Department of Health and Mental Hygiene

Рекомендуемые ссылки: Erős-Sarnyai M, Wolsk G., Cohen G, Rosin D.

Если вы будете готовы сегодня, вам будет проще справиться с ситуацией завтра.
Стресс во время стихийных бедствий. Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка, Отдел психической гигиены. 2008 (The New York City Department of Health and Mental Hygiene, Division of Mental Hygiene. 2008)