



Как справиться с травмирующими событиями

Это нормально - чувствовать страх, уязвимость или беспомощность после того, как вы стали свидетелем или пережили травмирующие события. Семья и друзья могут помочь вам справиться с ними, но иногда требуется дополнительная поддержка.

Чего ожидать

Вскоре после травмирующего события стресс может непродолжительно влиять на то, как вы чувствуете, думаете и действуете. Реакции, немедленно возникшие в ответ на стрессовую ситуацию, должны со временем уменьшиться и исчезнуть. Когда стрессовое состояние затягивается или мешает нормальной жизни, вам может потребоваться профессиональная поддержка.

Обычные реакции на стресс

Люди по-разному реагируют на стресс. Нет правильной или неправильной реакции на стресс. Некоторые общие стрессовые реакции включают:

Физические: Чувство измождения. Проблемы со сном и едой. Головные боли, учащенное сердцебиение, головокружение, озноб, потливость или ухудшение состояния здоровья.

Эмоциональные: Переживание сильных эмоций, включая шок, неверие, одиночество, печаль, оцепенение, страх и гнев.

Поведенческие: Отклонения от вашего типичного поведения. Ощущение беспокойства и скандальность, гиперактивность или замкнутость. Эмоциональные всплески или конфликты дома и на работе.

Мыслительные: Проблемы с концентрацией внимания, запоминанием и принятием решений.

Духовные: Сомнение в основных ценностях. Отказ от духовной поддержки или внезапное обращение к ней.

Забота о себе

Есть ряд простых мер, которые помогут вам справиться со своим эмоциональным состоянием:

Примите свои чувства. Восстанавливайте свое состояние по-своему и в своем темпе.

Позаботьтесь о своем здоровье. Старайтесь соблюдать привычный распорядок дня. Ведите размеренную жизнь, хорошо питайтесь, занимайтесь спортом и достаточно отдыхайте. Избегайте курения, употребления алкоголя и наркотиков, чтобы справиться с ситуацией.

Обращайтесь за помощью. Поговорите и выразите свои чувства тем, кому доверяете. Разговор начистоту может принести комфорт.

Сделайте перерыв. Уделите время себе. Делайте то, что приносит вам удовлетворение.

Ограничьте внешнее влияние. Если событие освещается в новостях, установите определённое время, когда вы будете выключать телевизор и компьютер, а также откладывать газеты.

Станьте частью сообщества. Присоединение к членам сообщества, в котором вы можете обсуждать и планировать свое будущее, может послужить отдушиной и помочь вам внести свой вклад в восстановление.

Стремитесь к балансу. Выделите время, чтобы подумать о других важных аспектах своей жизни и напомнить себе о том, что вам нравится и что хорошо для вас.

Если вы чувствуете, что застряли на одном месте или не справляетесь, **попросите о помощи.**

Когда обращаться за помощью

Иногда становится трудно справляться со стрессом. Помните, что если вам нужна помощь, вы можете её получить. Обратитесь за профессиональной помощью, если:

- Вы чувствуете, что не можете функционировать, или если становится сложно выполнять основные повседневные дела
- Вы употребляете наркотики, табак или алкоголь, или прибегаете к другим вредным занятиям, чтобы справиться со своим состоянием
- Вы впали в депрессию; постоянно чувствуете грусть, усталость, безнадежность или никчемность; теряете интерес к вещам, которые раньше нравились; у вас изменились сон и аппетит; испытываете проблемы с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений; или вас посещают мысли о смерти или самоубийстве.

Найдите помощь для себя или близкого человека

NYC Well предоставляет возможность получения бесплатной и конфиденциальной поддержки психического здоровья. Консультанты могут помочь вам найти постоянную поддержку при таких проблемах как стресс, депрессия, беспокойство, употребление наркотиков или алкоголя.

Свяжитесь с NYC Well для:

- Помощи и эмоциональной поддержки
- Консультации психотерапевта без осуждения
- Получения поддержки для себя или кого-то, кто вам небезразличен

Звоните: 888-692-9355

Текстовые сообщения: «WELL» на 65173

Чат: nyc.gov/nycwell

Услуги текстовых сообщений и живого чата доступны на английском, испанском и традиционном китайском языках. Бесплатные услуги устного перевода по телефону предоставляются на более чем 200 языков.

Если ваши симптомы стресса стали настолько серьезными, что вам срочно нужна помощь, или если вы думаете о том, чтобы причинить вред себе или кому-то еще, позвоните **911**.

Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка может изменять рекомендации по мере развития ситуации.