



Забота о себе во время стрессовых и травмирующих событий: советы для вас и вашей семьи

Бедствия и другие стрессовые и травмирующие события могут нарушить привычный ход жизни, заставить вас испытывать испуг, чувствовать уязвимость или беспомощность, вызвать у вас или членов вашей семьи чувство замешательства, страха и опасности, привести к недопониманию и проблемам в отношениях с детьми. Есть действия, которые можно предпринять, чтобы лучше справиться с ситуацией, поддержать себя и родных во время стрессовых и травмирующих событий.

В этом информационном листке содержится информация о распространенных реакциях на стресс и общие советы, которые помогут с ним справиться. Чтобы бесплатно получить конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, позвоните или отправьте сообщение на номер **988** или воспользуйтесь услугой чата на сайте nyc.gov/988. Помощь профессиональных консультантов доступна круглосуточно и без выходных, они объяснят, как получить необходимые услуги. Консультации предоставляются на более чем 200 языках.

Распространенные реакции на стресс

Люди по-разному реагируют на стресс, правильного или неправильного способа не существует. Вы можете заметить некоторые из этих распространенных реакций у себя или своих близких. Зная о возможных реакциях на стресс, вы сможете лучше с ними справиться. К ним относятся:

- усталость, проблемы со сном или аппетитом, а также такие симптомы, как головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение, озноб и потливость;
- сильные эмоции, такие как шок, недоумение, одиночество, печаль, оцепенение, страх или гнев;
- беспокойство, раздражительность или замкнутость, эмоциональные вспышки и конфликты дома, на работе или в школе;
- трудности с концентрацией внимания, запоминанием и принятием решений;
- переоценка собственных ценностей или внезапное увлечение духовностью.

Как позаботиться о себе

Ниже описаны шаги, выполнение которых поможет вам справиться со стрессом.

- Достаточно спите, соблюдайте режим регулярного здорового питания и будьте физически активны. Кроме того, не пытайтесь справиться с ситуацией, употребляя алкоголь или наркотики.
- Выражайте и принимайте свои чувства. Придерживайтесь собственного пути и ритма восстановления. Старайтесь делать то, что помогает вам восстанавливать силы и контроль над жизнью, ставьте перед собой реалистичные цели на будущее.
- Напоминайте себе о своих сильных сторонах и прошлых успехах, а также обо всем хорошем в жизни, даже если в данный момент вы далеки от этого.
- Найдите время для размышлений, медитации или молитвы, а также для занятий, которые приносят вам радость. Соблюдайте баланс между работой и отдыхом.
- Не замыкайтесь в себе и не стесняйтесь просить о помощи, если чувствуете, что зашли в тупик, не справляетесь или обескуражены. Принимайте помощь — есть люди, которым вы не безразличны.
- Делайте то, что вас расслабляет: например читайте, слушайте музыку, гуляйте.
- Подумайте о том, чтобы активнее участвовать в общественной жизни, что может предложить вам сеть поддержки.
- Ограничьте воздействие факторов стресса: если в новостях рассказывают о стрессовых или травмирующих событиях, выключите телевизор или компьютер, отложите в сторону смартфон.

Как позаботиться о своих родных

Члены вашей семьи могут по-разному реагировать на стресс или травму в зависимости от личных особенностей, возраста или своей роли в семье. Чтобы помочь своей семье справиться со стрессом:

- Проводите время вместе, придерживайтесь привычного распорядка дня, например, регулярно обедайте в семейном кругу, уделяйте время совместным развлечениям.
- Рассказывайте друг другу о происходящем в вашей жизни, слушайте и поддерживайте друг друга.
- Примите тот факт, что у разных людей чувства и реакции на стрессовые и травмирующие события могут быть различными.
- Напоминайте друг другу, что ситуация может не сразу нормализоваться, и что для физического и эмоционального восстановления требуется время.
- Привлекайте всех членов семьи к решению разногласий и проблем, а также к преодолению стрессовых ситуаций.

Как помочь детям справиться со стрессом

Дети воспринимают события не так, как взрослые. Их реакция зависит от возраста и понимания произошедшего.

Когда вы помогаете детям справиться со стрессом:

- Старайтесь сохранять спокойствие, поскольку реакции взрослых влияют на детей. Ребенок может чувствовать страх и неуверенность, если видит, что взрослый испытывает стресс или сильную тревогу.
- Поговорите с ребенком о том, что произошло: отвечайте на вопросы так, чтобы ребенку все было понятно, позволяйте ему выражать свои чувства.
- Убедите ребенка в том, что он в безопасности и не несет ответственности за случившееся.
- Чтобы уменьшить воздействие факторов стресса, включая тревожные новости и изображения, ограничьте время просмотра телевизора и контролируйте их доступ в интернет.

Как помочь пожилым людям справиться со стрессом

Для пожилых людей травматические события могут быть более стрессовыми, поскольку они, среди прочего, обеспокоены проблемами со здоровьем, жильем и финансами. Когда вы помогаете пожилым людям справиться со стрессом:

- Проявите терпение, если они выглядят растерянными или дезориентированными, — в зависимости от состояния здоровья может понадобиться что-то им дополнительно объяснить или подбодрить их.
- Убедитесь, что они в безопасности, а их основные личные и медицинские потребности удовлетворены.

Как найти поддержку

Реакция на стресс может проявиться сразу или через некоторое время, но обычно она быстро проходит. Со временем большинство людей восстанавливаются при наличии поддержки. Если симптомы, вызванные стрессовыми или травмирующими событиями, не проходят, усугубляются или мешают выполнять повседневные функции, или ваши попытки справиться с ними приводят к проблемам с наркотиками, алкоголем, неправильным питанием или саморазрушающим поведением, следует обратиться за профессиональной помощью. Помощь доступна всем ньюйоркцам независимо от наличия и типа страховки, платежеспособности или иммиграционного статуса. Специалисты также могут помочь определить наличие у вас депрессии или посттравматического стрессового расстройства (PTSD).

С дополнительной информацией можно ознакомиться на сайте nyc.gov/988. Чтобы получить помощь в поиске поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или 844-692-4692.