

КАК СПРАВИТЬСЯ С МОИМИ ЭМОЦИЯМИ

Несчастья вносят резкие изменения в наше мироощущение. Для тысяч людей, кого трагедия международного торгового центра и пентагона коснулась непосредственно, сегодняшний день — это потеря самых близких им людей, мужей, жен, детей, друзей, соседей.

Для миллионов, следивших за трагедией МТЦ через средства массовой информации, это потеря защищенности и уверенности в происходящем. К тем, кто участвовал в военных действиях, был свидетелем взрыва в Оклахоме или первого взрыва в МТЦ, возвращаются их, казалось бы, давно забытые эмоции и переживания.

Эта брошюра поможет вам разобраться в ваших эмоциях и чувствах, а также понять причины физиологических симптомов, которые вы, возможно, испытываете, поможет уменьшить стресс и начать процесс морального и физического восстановления. Реакции, о которых говорится ниже, абсолютно нормальны в экстраординарных обстоятельствах.

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ

- **Шок, безэмоциональность, неверие** в то, что подобное могло произойти.
- **Чувство незащищенности**, страх за безопасность близких, за безопасность страны. Также может присутствовать страх за безопасность людей, принимающих участие в спасательных операциях и охране порядка.
- **Горе утрат**, горе о потерянных жизнях, о всех тех, кому придется иметь дело с последствиями разрушительной трагедии. Многие будут заново переживать горечь предыдущих потерь. В числе таких потерь — потери времен Второй Мировой Войны, а также потери времен других военных действий, последствия террористических актов и любых других разрушительных событий. Очень важно осознавать, что горе утрат – это естественное человеческое чувство. Острое ощущение горя может держаться долго, особенно если трагическое событие постоянно обсуждается в средствах массовой информации. Это ощущение поддерживается постоянно повторяемой по телевизору и радио фразой «мы в состоянии войны».
- **Вспышки трагических воспоминаний**. Люди, страдающие от посттравматического синдрома в результате предыдущей травмы, нередко испытывают возвращающиеся воспоминания о насилии. Особенно часто это случается у переживших насилие, особенно насилие во время войны. Однако, это может происходить и с жертвами уголовных преступлений или насилия в семье.
- **Гнев и повышенная подозрительность**. Вы, возможно, сразу почувствовали гнев, или даже ярость в адрес захватчиков самолетов. Однако, эти чувства могут быстро распространиться на людей, подозреваемых в принадлежности к религии, культурным традициям или национальности террористов. Важно помнить о том, что пока нет точных данных о том, кто задумал и осуществил террористический акт, а также о том, что частные лица, осуществившие его, не являются представителями всех людей своей религии и национальности.
- **Ощущение вины**, что вы выжили, а другие погибли, или что вы могли бы сделать что-либо, что спасло бы ситуацию. Вера в способность контролировать события является важной составляющей человеческого самосознания. Нам трудно поверить в случайность происходящего, в то, что у нас нет власти над действительностью. Типичные формы чувства вины:
 - Мысли о том, что можно было бы что-то сделать, что изменило бы исход событий. Те, кто пережил катастрофу МТЦ, могут считать, что они бы могли сделать больше, чем сделали, чтобы спасти других.
 - Мысли о погибших и о взаимоотношениях с ними. Те, кто выжил, снова и снова возвращаются в мыслях ко дням и часам, предшествовавшим трагедии. Они остро переживают свое возможное



невнимание, разногласия, ссоры и отсутствие сердечного отношения к погибшим. Это вызывает у выживших чувство вины перед погибшими.

— Чувство вины и беспомощности, так как не было возможности ничем помочь. Это ощущение наиболее знакомо «вторичным» жертвам: людям, следившим за событиями через средства массовой информации. Эти люди чувствуют свою вину в том, что они не сделали ничего, что облегчило бы последствия трагедии. Подобная реакция часто встречается у спасателей, участвовавших в операциях, где не осталось выживших, и из-за этого не получивших возможности использовать свои знания и опыт.

- **Ощущение эмоциональной переполности, затруднение в принятии решений и/или потеря ясности мышления.** Сильные переживания ведут к ощущению, что жизнь остановилась, и к неспособности заниматься повседневными делами.
- **Временная потеря памяти.** От эмоциональной и информационной перегрузки страдает и кратковременная, и долговременная человеческая память. Часто люди неспособны запомнить имена, даты, или даже, выходя из комнаты, забывают о том, куда направлялись.
- **Ощущение необходимости общения с родными и близкими.** Вам необходимо известить всех знакомых о том, что вы живы и здоровы, но у вас также возникает желание тесного общения с людьми, которых вы любите и которые любят вас. Поддержка, которую вы получаете от близких вам людей, очень важна во время стресса.
- **Информационная зависимость.** Люди постоянно смотрят телевизор и слушают радио в надежде услышать, что были найдены выжившие, что страна в безопасности, что мы знаем кто осуществил акт злодейства, а также в надежде услышать, что можно чем-нибудь помочь. Данное поведение обостряет стресс, так как это не дает возможности расслабиться.
- **Ощущение беспокойства.** Беспокойство и страх — не одно и то же. Беспокойство характеризуется ощущением зажатости или волнения, ожиданием того, что что-то произойдет.
- **Депрессия.** Типичные симптомы депрессии —
 - Беспричинные слезы.
 - Ощущение отчаяния, бессилия.
 - Резкие и беспричинные смены настроения на противоположное, повышенная раздражительность.
 - Чувство безнадежности.
 - Стремление к одиночеству, попытки избежать контактов с близкими, друзьями, социальных контактов.

Если вы испытываете симптомы, описанные выше, вы можете также испытывать следующие физические недомогания:

- Изменения в аппетите, расстройство пищеварения.
- Бессоница. Особенно трудно бывает заснуть и спать не просыпаясь. Также типичны ночные кошмары и повышенная потребность в сне.
- Головные боли.
- Усиливается подверженность аллергиям, простуде, гриппу.
- Потеря в весе.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ

- **Уменьшите количество получаемой информации.** Ощущения волнения и беспокойства усиливаются благодаря постоянному потоку информации о случившейся катастрофе в средствах массовой информации. Постарайтесь поменьше смотреть и слушать программы, посвященные трагедии. Это один из самых эффективных способов помощи себе. Старайтесь смотреть лишь краткую сводку новостей, и не чаще чем раз в два, три или четыре часа.
- **Заострите свое внимание на положительных фактах.** Думайте о том, сколько мужества и героизма проявили в эти дни полицейские, пожарные, врачи, психологи, работники Красного Креста и просто сотни тысяч добровольцев. Люди разных культур и национальностей, исповедующие различные религии, вместе боролись за спасение пострадавших.
- **Постарайтесь разобраться в собственных чувствах.** Понимание того, что физические и эмоциональные проблемы, которые вы испытываете, являются прямым результатом стресса от происшедшего, поможет снизить их негативное действие. Важно помнить, что сотни тысяч людей разделяют ваши переживания.
- **Не стесняйтесь говорить о своих переживаниях.** Ваши чувства разделяют миллионы людей о всем мире. Понимание того, что вы не одиноки в своих чувствах, поможет снизить стресс.
- **Не отказывайтесь от помощи.** Психолог поможет вам разобраться в ощущениях, которые вы испытываете. Психологи специально обучены и знают как помочь людям в подобных ситуациях. Они знают, что эмоции, которые вы испытываете, нормальны в данной ситуации. *Они не будут думать, что вы не в себе, а помогут вам справиться со своими чувствами.*
- **Старайтесь справляться с гневом.** Не направляйте свой гнев на близких. Гнев, не имеющий выхода, часто выплескивается наружу в виде насилия в семье, что не способствует процессу восстановления душевного равновесия. Сфокусируйте нереализованный гнев на физических упражнениях типа быстрой ходьбы или бега. Уберитесь в доме, натрите пол, используйте любую возможность заняться тяжелым физическим трудом. Если вам хочется что-то ударить — ударьте мяч. Другой способ освободиться от накопившихся отрицательных эмоций — это медитация и глубокое дыхание. Главное, не дать озлобленности перерасти в ненависть.
- **Помогайте окружающим.** Выслушайте тех, кому нужно выговориться. В особенности постарайтесь помочь тем, кого безосновательно обвиняют в террористических актах лишь потому, что они исповедуют ту же религию и принадлежат к той же национальности, что и террористы. Их боль и горе не меньше чем горе других людей, а их чувство вины значительно больше. По крайней мере, постарайтесь понять, что нельзя огульно обвинять за действия террористов весь народ, к которому они принадлежат.
- **Займитесь чем-нибудь приятным.** Обратите внимание на красоту мира, окружающего нас. Помните, что вы по прежнему свободны, и мир, окружающий нас, прекрасен. Старайтесь улыбаться, вы почувствуете себя лучше; это ни в малейшей степени не является формой неуважения к жертвам.
- **Stay connected with your usual support systems.** Общение с религиозными или духовными наставниками, участие в работе общественных организаций, общение с соседями, друзьями и членами семьи поможет вам пережить трагедию и, со временем, вернуться к нормальной жизни.

Если вам нужна поддержка, обратитесь в местное отделение американского красного креста.

**Там вам помогут найти специалиста-психолога,
который сможет оказать вам профессиональную помощь.**



Disaster Services