

КОГДА
СЛУЧАЕТСЯ
БЕДА



ARC XXXX

Недавние террористические акты могут побудить вас пересмотреть обычные представления, касающиеся вашей личной безопасности и безопасности вашей семьи и друзей. В детстве нас учат тому, что, если мы хорошие, то с нами будет происходить только хорошее. Иногда мы видим нечто, что заставляет нас усомниться в том, чему нас учили.

Эта брошюра не может ответить на все ваши вопросы. Лучшее, что мы можем сделать - это объяснить вам, что это нормально - завать вопросы о том, как и почему происходят такие ужасные вещи. Другие люди, которые видели это бедствие или другие подобные, задают такие же вопросы. Все, что мы можем сделать, - это предоставить вам информацию об эмоциональных и физических реакциях, которые могут у вас возникнуть, и помочь вам определить правильное место этого события в ВАШЕЙ жизни.

Почему это событие вызывает такое потрясение?

Бедствия, вызванные преднамеренными действиями человека, могут оказывать более сильное эмоциональное воздействие, чем естественные бедствия, такие как наводнения и ураганы, поскольку:

- **Нет предупреждений и нет времени, чтобы подготовиться к бедствию.** В отличие от ситуации урагана или медленно наступающего наводнения, у нас нет способа морально подготовиться к такому бедствию.
- **Мы не ожидаем такого бедствия.** Большинство бедствий, происходящих в нашей стране, связаны либо с погодой, либо с несчастными случаями. У нас практически нет опыта такого типа террористических атак, и трудно поверить, что это может произойти.

- **Невозможно осмыслить, почему кто-то сделал намеренно** то, что вызвало смерть и ранения, особенно, когда страдают дети.

- **Телевидение, радио и печать** заставляют нас почувствовать себя участниками катастрофы и могут сделать из каждого из нас ее "жертву", поскольку мы станем причастны к катастрофе.

- **Нет никаких гарантий, что подобное не может произойти в другом месте.** Не ограничивая наших свобод, эксперты ищут способы предотвращения таких ситуаций.

Ужасно, когда кто-нибудь получает ранение или умирает, но самое ужасное - когда это происходит с ребенком. Мы все знаем младенцев и маленьких детей, делаем все, что в наших силах, чтобы любить и защищать их, и не можем найти никакого ответа на вопрос, почему беда происходит с ними.

Нормально ли то, что я чувствую, и чувствуют ли другие люди то же самое?

Имеется целый ряд общих реакций и проблем,

возникающих после катастрофы. Ощущения, которые вы испытываете, и проблемы, которые у вас есть, - такие же, как и у многих других людей. Наиболее частые из них такие:

- подавленное душевное состояние, близко подступающие слезы,
- гнев,
- страх,
- чувство вины от того, что с вами все в порядке, а с другими нет,
- проблемы с засыпанием, плохой сон или кошмары,
- изменения в аппетите - чрезмерный аппетит или отсутствие чувства голода,
- проблемы с учебной и плохой концентрацией,
- чувство беспомощности,

- желание находиться в одиночестве чаще, чем обычно, или, наоборот, нежелание оставаться в одиночестве,
- неустойчивость настроения и раздражительность.

Все это - нормальные чувства. Они даже могут уходить на время и возвращаться снова, когда что-то заставит вас вспомнить о бедствии. Вы должны быть готовы к этому. Если вам случилось когда-либо столкнуться с другим бедствием, таким как землетрясение, смерч или наводнение, вы, возможно, будете вспоминать о нем и чувствовать то же самое, что вы чувствовали тогда.

Вы можете заметить, что стали пугаться громких звуков или что запах или вид предметов, связанных с бедствием, вызывает у вас негативную реакцию. Не нужно удивляться этим ощущениям. Они будут постепенно уменьшаться и исчезнут сами собой, если ничего опасного больше не произойдет. У вас также могут быть физические проблемы, связанные со стрессом. У вас могут начаться:

- боли в желудке,
- головные боли,
- обострение аллергии,
- кожные высыпания,
- простуда и симптомы, похожие на грипп.

Когда я буду чувствовать себя лучше?

Когда вы начнете меньше думать об этом событии, и вам ничто больше не будет напоминать о нем, чувства и реакции поблекнут, особенно, если вы вернетесь к вашей обычной жизни и сосредоточите свое внимание на других вещах. Это не означает, что катастрофа перестанет быть для вас значимой. Это говорит только о том, что вы нашли правильное место для ваших чувств, вызванных бедствием. Когда это произойдет, вы увидите, что и физические проблемы отступят.

Все люди ощущают стресс по-разному, поэтому не сравнивайте себя с вашими друзьями и членами семьи, не

осуждайте их реакции или отсутствие таковых.

Что я могу сделать?

- Избегайте сообщений средств массовой информации о событии. Если вы будете часто видеть изображения катастрофы или слышать о том, как было страшно, это может существенно снизить вашу способность преодолеть стресс после бедствия.
- Обсуждайте это! Поговорите о своих чувствах и мыслях с кем-то, кому вы доверяете, например, с вашими родителями или другими родственниками, со школьным психологом или духовным наставником.
- Просите о помощи, когда вы нуждаетесь в ней. Если ваши чувства продолжают оставаться такими же острыми по прошествии четырех - шести недель и вас все еще мучают кошмары или физические проблемы, попросите родителей найти кого-то еще, с кем вы могли бы поговорить и кто помог бы вам справиться с вашим состоянием.
- Прислушайтесь к другим людям.
- Будьте особенно внимательны к другим. Поддерживайте себя мыслью о том, что в мире есть доброта и забота. Предложите ваше содействие кому-то, кто нуждается в помощи.
- Проводите больше времени с вашей семьей.
- Возвращайтесь к обычной повседневной жизни.
- Посидите немного под деревом, посмотрите на ручей, озеро, реку или океан.
- Напомните себе о других ситуациях, когда вы испытывали сильный страх. Вспомните, что вы смогли справиться с тем страхом и он ушел навсегда.
- Делайте что-нибудь, что могло бы помочь другим людям, например, научитесь оказанию первой помощи или приемам реанимации.