

НОРМАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ, обычно возникающие при подобных ситуациях

СТРАХ смерти или физической травмы себя и тех, кого мы любим и кто нам дорог; **остаться одной, "потери контроля" над собой; что подобные события могут повториться снова.**

БЕСПОМОЩНОСТЬ событие обнаружило вашу человеческую беспомощность и бессилие;

ГРУСТЬ из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.

ТОСКА из-за того, что происходило.

ВИНА за то, что вам пришлось пережить, то есть за то, за что вы не ответственны; сожаление из-за того, что вы что-то не сделали, что могли бы сделать раньше.

СТЫД за то, что вы разоблачили себя как беспомощную и нуждающуюся в помощи других. За то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.

ГНЕВ на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого; на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; за отсутствие понимания другими людьми ваших проблем, за безрезультатность попыток объяснить им свое состояние.

ВОСПОМИНАНИЯ о чувствах, связанных с присутствием обидчика в вашей жизни

РАЗОЧАРОВАНИЕ в себе, в мужчинах, в жизни.

НАДЕЖДА на будущее, на лучшие времена.

Физические ощущения и психические состояния

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Иногда они возникают из-за кризисной ситуации даже много месяцев спустя. Некоторые общие ощущения - утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, которое может привести к болям, например, головные боли, боли в спине, изменения в интимной сфере.

Социальные отношения

У вас могут появиться новые друзья и новые обязательства. С другой стороны, может появиться напряженность в отношениях с родственниками. Хорошие отношения с детьми могут перейти в конфликтные. Вы можете чувствовать, что даже незначительные, пустяковые вещи выводят вас из себя, и от вас в общении требуют слишком многого, а вы не можете реагировать так, как от вас ждут значимые для вас люди.

После нескольких стрессов более частыми становятся несчастные случаи. Прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за эмоционального напряжения.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

НЕ скрывайте свои чувства.

Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине, с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.

НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.

НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своими детьми и близкими друзьями.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них детям, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

Управляйте машиной более осторожно и будьте более осторожны дома.

г. Молодечноул.Тавлая,4

**Телефон для круглосуточного доступа в
«Кризисную» комнату**

8-029-102-07-22

Телефон экстренной психологической помощи

58-22-70



**Единый номер круглосуточной службы
экстренной психологической помощи в**

Беларуси

133

ГУ «МОЛОДЕЧЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

Если ты столкнулась с жестокостью



в своей семье

**отделение социальной
поддержки граждан**

Домашнее насилие – умышленные противоправные либо аморальные действия физического, психологического или сексуального характера близких родственников, бывших супругов, граждан, имеющих общего ребенка (детей), либо иных граждан, которые проживают (проживали) совместно и ведут (вели) общее хозяйство, по отношению друг к другу, причиняющие физические и (или) психические страдания.

Чем больше времени прошло с момента получения травмы, тем более высокий уровень квалификации требуется при оказании психологической помощи. Поэтому, если сохраняются долговременные последствия внутрисемейной агрессии, то рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту. Однако есть сфера, где возможна самопомощь. Это сфера переживаний, когда вы отмечаете, что:

1) вам не спится, потому что в голову лезут неприятные мысли;

2) внезапно, помимо вашей воли, перед внутренним взором возникают эпизоды внутрисемейного насилия;

3) вы ловите себя на том, что пытаетесь избежать всего, что вам напоминает о вашем агрессоре.

Такие состояния чрезвычайно тягостны, так как со временем неприятные воспоминания приобретают все большую назойливость и агрессивность, и вам все больше сил требуется, чтобы защитить свое сознание от них.

Ваши переживания - очень личные, но мы хотим помочь вам узнать о разных способах реагирования, показать вам, как вы можете помочь себе и другим, если другая женщина окажется в подобной ситуации.

Неверные способы:

Все эти способы позволяют лишь на какое-то время защитить сознание. Однако они не решают проблемы и даже через некоторое время проводят к ухудшению состояния и самочувствия, хотя и направлены на избегание нежелательных впечатлений.

Пытаться отвлечься или думать о другом. Через некоторое время после применения этого способа вам начинают напоминать о нежелательных впечатлениях даже те ситуации, которые, на первый взгляд, совершенно не связаны с самим происшествием. Ассоциативный процесс становится фиксированным на травматических переживаниях. И о чем бы вы старались ни думать, ваша ассоциация все равно вас приводит к тому, чего вы так стремились избежать.

Другой распространенный способ - использовать свое тело как средство саморегуляции. Это может быть мышечное напряжение всего тела или его частей, сжимание век, губ, зубов и т. п., причиненная себе боль (например, заламывание пальцев, кусание губ, руки и т. п.). Этот способ также на короткое время позволяет избавиться от неприятных впечатлений, но вскоре они возникают вновь.

Третий способ - тем или иным образом достижение состояния транса, когда вам становится все безразлично. Этот способ может быть реализован и путем применения психотропных препаратов, алкоголя и т. п. В более легкой форме гипноидных состояний достигают, например, считая верблюдов перед сном или ритмически покачиваясь, либо же за счет избыточной фокусированности на каком-либо предмете и сверхвовлеченности в выполнение каких-нибудь дел.

Верные способы:

"Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное, т.е. вызвать или усилить его ощущение". Природа лечения - дать разрешение своим чувствам выйти наружу.

ОЦЕПЕНЕНИЕ - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале вы чувствуете оцепенение, и событие кажется нереальным, как сон, и все то, что происходит, происходит в каком-то другом мире, не в действительности. Люди часто оценивают это неверно - как признак собственной "силы" или "бесчувственности".

АКТИВНОСТЬ - быть активным. Помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и другим. Однако, сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами для себя самого.

РЕАЛЬНОСТЬ - необходимо сопоставление реальности с представлениями о ней: например, принимать участие в семейных праздниках, встречах однокурсников, "междусобойчиках" на работе и т. п. Все это поможет вам примириться с реальностью.

ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ - как только вы осознаете свою проблему, примете ее как свершившееся событие. Нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова. **ПОДДЕРЖКА** - физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.

УЕДИНЕНИЕ - для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одной, без детей и близких друзей.

Активность и оцепенелость (блокирование чувств), выраженная сверх меры, может замедлить процесс вашего излечения.

ИЗЛЕЧЕНИЕ Запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению.