

## **Как справиться с тревогой, наступившей в результате трагической ситуации**

Если вы чувствуете, что ваше качество жизни страдает, вы эмоционально нестабильны, у вас случаются панические атаки, и все эти симптомы сопровождают вас на протяжении нескольких месяцев, необходимо обращаться к специалисту: психологу, психотерапевту, а в тяжелых случаях — к психиатру.

### **КАК ОКАЗАТЬ СЕБЕ «ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ»**

После случившегося очень важно незамедлительно заняться своим психологическим состоянием, чтобы оно не переросло в травму. Вот несколько способов самопомощи.

#### **1. Информационный детокс - установите лимит новостей.**

Первое, что можно и нужно сделать — убрать все источники информации, сообщающие о негативных событиях. Травму свидетеля могут получить не только те, кто находился в условиях теракта/насилия, но и те, кто посмотрел видео с места преступления/происшествия, прочитал все новости, посты в социальных сетях. Лучшее, что вы можете сделать для себя, — это ограничить информационное воздействие. Действительно важные новости вы никогда не пропустите. Это не значит, что нужно жить в вакууме, оградив себя от всего, что происходит в мире. Но если страх по-настоящему силен, то установите для себя новостной лимит. К примеру, смотрите один выпуск информационной передачи, желательно вечером, итоговый. Как вариант можно выбрать печатную или интернет-версию СМИ, где нет гнетущей музыки.

- На несколько дней, если есть возможность, стоит вообще оградить себя от негативной информации, идущей из СМИ. Исследования доказывают, что через телевидение может в сутки проходить до 97 процентов негативной информации от общего объема. Не стоит разжигать свой страх еще больше. Но замыкаться в себе нельзя. Попытка убедить себя, что это трагедия чужих для меня людей, другой страны - путь к неврозу. Страх не должен быть сильнее сочувствия к людям.

#### **2. Активность, физические нагрузки**

Следующее, что нужно сделать, — снять стресс. И очень хорошо в этом помогают физические активности: двигайтесь — так вы себе поможете. Физическая активность поможет хотя бы на время освободить голову от тягостных мыслей. Во время интенсивной физической активности у человека нет времени на то, чтобы в мыслях накручивать себя еще больше. А когда вы закончите, это легкое ощущение усталости будет даже приятно и страх станет ощущаться меньше. Полезно заняться активной деятельностью: затеять генеральную уборку дома, пойти в тренажерный зал, пробежать пару кругов по стадиону или почистить снег, быстро походить.

#### **3. Проживание эмоций.**

Ваши эмоции сейчас очень разные: страх, боль, гнев, обида, беспомощность.

Все они имеют право на существование, позвольте себе их чувствовать и начинайте их выпускать. Вы можете:

- поплакать,
- покричать,
- выписать свои мысли и чувства на бумагу,
- порисовать,
- спеть,
- сыграть на музыкальном инструменте.

#### **4. Общение.**

Психотравма — это не слабость, а нормальная реакция на чрезвычайную ситуацию, к которой жизнь нас не готовила, поэтому мы страдаем. И очень хорошо, если в таких ситуациях у вас есть возможность поговорить с кем-то из близких, если есть кто-то, кто может спокойно вас выслушать.

## 5. Соблюдение режима.

Следите за тем, чтобы у вас был качественный сон и еда. Занимайте себя повседневными делами. И очень важно, чтобы среди них было то, что вам понятно, то, что вы можете контролировать. Наша психика не любит неизвестность, поэтому в экстремальных условиях мы боимся, что ничего не сможем сделать в случае беды. Когда человек занимается какими-то ежедневными процедурами, например, моет посуду, — его психика попадает в понятные условия и успокаивается, а значит — снижается уровень тревожности, уходят страхи.

Оказавшись свидетелями экстремальной чрезвычайной ситуации, мы испытываем стресс, и часто нам хочется принять какие-то резкие решения: убежать, уехать, что-то предпринять. Но все это может пагубно сказаться на нашей психике. Лучшее, что мы можем сделать в такие моменты — отнестись к себе с заботой.

6. Даже у самых уравновешенных людей может появиться страх. Одна из главных целей террористов - лишить нас веры в жизнь, запугать, отнять радость, внушить, что трагедия может произойти с кем угодно и где угодно. И это чувство страха заставляет людей буквально запирается дома. Страх растет как снежный ком - старайтесь не заикливаться на дурном.

Небольшая внутренняя тревога может превратиться в настоящую панику после общения с таким же, как и вы, испуганным человеком. При этом, если делиться друг с другом переживаниями, догадками, предположениями в духе «а вдруг такое произойдет с нами или близкими», страх увеличивается, как снежный ком.

Страхом можно заразиться, даже если вы и вовсе не боялись до этого момента. Потому избегайте разговоров о трагедиях с друзьями. Если эту тему обсуждают на работе, не подключайтесь к беседе, а по возможности уйдите налить себе чай или попробуйте перевести разговор на другую тему. Не стоит читать о жертвах трагедии, смотреть их фотографии, которые обычно публикуют на популярных группах в социальных сетях

## 7. Терапия искусством - для защиты детей

Один из способов справиться со страхами - терапия искусством. Этот способ рекомендуют не только взрослым, но и детям. Ведь они точно так же, если не больше, подвержены чувству страха. Информация о трагедиях в интернете дается недозированно, она порой шокирует, и дети становятся основными потребителями этой информации. Арт-терапия помогает не просто переключиться с чувства страха на что-то другое, это способ позволяет разобраться в себе, с помощью творчества человек говорит то, что не всегда можно сказать вербально. Он понимает, чего именно боится и что с этим делать. Конечно, арт-терапия даст результат, когда занятия проходят не дома за мольбертом, а при участии психолога.

## 8. Всегда рядом есть тот, кому нужна ваша помощь

Приглушить чувство страха поможет, как ни странно, ощущение близости к жертвам трагедии. Узнайте, есть ли возможность помочь пострадавшим или их семьям: сдать кровь, собрать теплые вещи или деньги. Страх будет постепенно уходить, но придет осознание, что вы боитесь того, что не произошло. А эти люди уже пострадали и им нужна реальная помощь, которую вы в состоянии оказать. Не обязательно искать объект заботы именно среди пострадавших. Можно собрать вещи и отвезти в детский дом, помочь соседской многодетной семье, тому, кто рядом. Всегда найдется тот, кто был бы рад вашей помощи. Забота о других людях - это хороший способ адаптироваться.

## 9. Рациональный страх в первые дни после трагедий - это нормально

- Рациональный страх - это совершенно нормальное ощущение. Это наш помощник. Благодаря этому чувству мы не прыгаем с крыши и не суем руку в огонь. Страх защищает нас от того, что может быть опасно. С таким видом страха бороться не стоит. Другое дело иррациональный страх. У него нет причины, и справиться с ним зачастую возможно только при помощи психолога. Постоянное и необоснованное чувство тревоги, которое преследует длительное время, может привести к депрессии.

Что касается страха перед терактами, то это ощущение в первые дни после трагедии появляется у многих. После трех-четырех дней это чувство притупляется, психика здорового человека справляется самостоятельно. Если страх не проходит, есть повод задуматься.

Есть люди, которые неосознанно ищут себе объект для страха. Когда все говорят про кризис, они буквально панически боятся потери работы или сокращения зарплаты. Когда говорят по крупные автокатастрофы, избегают поездок на машине, а после терактов им, соответственно, везде мерещатся террористы. Вообще, все люди, которые несут цветы к месту ЧП или посольствам, таким образом вытесняют свой страх.

10. Рациональный страх в первые дни после трагедий - это нормально

- Рациональный страх - это совершенно нормальное ощущение. Это наш помощник. Благодаря этому чувству мы не прыгаем с крыши и не суем руку в огонь. Страх защищает нас от того, что может быть опасно. С таким видом страха бороться не стоит. Другое дело иррациональный страх. У него нет причины, и справиться с ним зачастую возможно только при помощи психолога. Постоянное и необоснованное чувство тревоги, которое преследует длительное время, может привести к депрессии.

- Что касается страха перед терактами, то это ощущение в первые дни после трагедии появляется у многих. После трех-четырех дней это чувство притупляется, психика здорового человека справляется самостоятельно. Если страх не проходит, есть повод задуматься.

Есть люди, которые неосознанно ищут себе объект для страха. Когда все говорят про кризис, они буквально панически боятся потери работы или сокращения зарплаты. Когда говорят по крупные автокатастрофы, избегают поездок на машине, а после терактов им, соответственно, везде мерещатся террористы.

11. Изучите памятки по безопасности и начните с самых простых мер

- Если чувство страха перед терактом настолько велико, то можно «стелить подушку» или «соломку». То есть, собираясь на утренник с ребенком, заранее изучите, где в здании находятся аварийные выходы, имеется ли охрана и будет ли строгий досмотр всех входящих людей. Можно занимать места поближе к выходу. Если отправляетесь на городской праздник, то не стоит забираться в самый центр толпы. Можно посадить малыша папе на плечи и наблюдать за праздником на расстоянии. Если вам нужно проехать всего пару остановок на общественном транспорте, то можно пройти это расстояние пешком. А если очень боитесь, то праздник можно устроить и вовсе дома.

<https://www.psychologies.ru/>