

# «ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА В СІМ'Ї»

## ПАМ'ЯТКА

сім'ям, де є люди, що пережили психотравмуючу подію

Потрапляючи у ситуацію реальної або потенційної загрози життю (стаючи її свідком), частина людей не у змозі надалі залишатися такими ж, як до того. У них спостерігається ряд симптомів, що виражаються у самовільно виникаючих, нав'язливих спогадах, думках, провалах пам'яті, напруженості, імпульсивності, гніву, неконтрольованій (не зрозумілій для неї самої) поведінці, втраті сну, тривожності, замкнутості, почутті вини, підозрілості, прагненні уникати людей. Це впливає на тілесні самопочуття, стосунки з оточуючими – вдома та на роботі, з товаришами.



Важливо знати, це – **НОРМАЛЬНА** реакція на ненормальні умови, у які потрапила людина.

Людині можна і потрібно допомогти!

### Що робити:



Наберіться терпіння, намагайтеся зрозуміти близьку людину. Їй, можливо, буде потрібно говорити про травматичну подію знову і знову. Це частина процесу одужання. Слухайте її ще і ще – скільки вона потребуватиме, кажіть їй про свою любов, підтримку, про свою віру в її сили, про свою готовність бути поруч з нею.



Намагайтеся поступово скеровувати її думки на позитивне майбутнє: улюблені заняття, робота на городі, в саду, майстрування, відпочинок, життєві успіхи, надійні стосунки; якщо це доречно – помрійте разом з нею.



Будьте щирими і правдивими у своїй підтримці. Краще просто взяти за руку чи обійняти, ніж обіцяти нездійсненне чи фальшиво підбадьорювати. Не кажіть їй: «Візьми себе в руки», «Будь сильним», «Забудь про це», «Не згадуй більше!», «Не засмучуйся». Але не треба і «залипати» в гóрі чи підтримувати позицію жертви.

### Психологічна допомога:

Координатор психологічної служби подолання наслідків психотравмуючих подій у Полтавській області:  
Олена Амінєєва, (099) 48-101-34.

Полтавський обласний психоневрологічний диспансер:  
м. Полтава, вул. Зигіна, 3  
(05322) 2-17-03, (0532) 50-06-64  
Пн.-Пт.: з 8 до 18.00, Сб.: з 8 до 15.00.



Інформаційні матеріали:  
<http://www.psypoltava.at.ua>

### Види фахової допомоги:

- ❖ немедикаментозна (психологічна, психотерапевтична) – індивідуальна, групова, сімейна;
- ❖ медикаментозна: призначення ліків для полегшення прояву симптомів.

Поєднання цих видів (за призначенням) підвищує їхню ефективність.

Полтавський координаційний центр допомоги у поселенні громадян з Криму та м. Севастополя:  
Юліана Бондаренко,  
(067) 747-71-85, (066) 167 70 86

### Додаткова інформація:

Полтавська обласна державна адміністрація

Полтавський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти ім. М.В. Остроградського

# «ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА»

## ПАМ'ЯТКА

людям, що пережили психотравмуючу подію

Потрапляючи у ситуацію реальної або потенційної загрози життю (стаючи її свідком), частина людей не у змозі надалі залишатися такими ж, як до того. У них спостерігається ряд симптомів, що виражаються у самовільно виникаючих, нав'язливих спогадах, думках, провалах пам'яті, напруженості, імпульсивності, гніву, неконтрольованій (не зрозумілій для неї самої) поведінці, втраті сну, тривожності, замкнутості, почутті вини, підозрілості, прагненні уникати людей. Це впливає на тілесні самопочуття, стосунки з оточуючими – вдома та на роботі, з товаришами.



Важливо знати, це – **НОРМАЛЬНА** реакція на ненормальні умови, у які потрапила людина.

Людині можна і потрібно допомогти!

У цьому буклеті представлено ряд рекомендацій, метою яких є зорієнтувати людину у необхідних діях самопомоги.

Насамперед, **важливо відновити відчуття контролю над власним життям.**



Створіть безпечне середовище, що не викликає спогадів про травмуючі події. Обмежуйте потік новин з Інтернет чи телевізору. Слухайте приємну музику.



Займайтесь звичними, улюбленими справами – тим, що «заземляє» і «займає руки»: робота нагороді, майстрування, прибирання, зайняття спортом тощо. Робіть те, на що Ви можете впливати.



Дотримуйтесь сімейних ритуалів (вечеряйте разом, робіть прогулянки, читайте дитині казки, зустрічайтесь із друзями, подорожуйте, їздіть на риболовлю).



Підтримуйте зв'язки із рідними та друзями. Допомога з боку оточуючих людей є життєво важливою для одужання.



Говоріть з іншими про те, «що на душі». Давайте волю почуттям: розповідайте про пережите, плачте, якщо хочеться, записуйте. Для розмов обирайте спокійних і врівноважених людей, які у змозі вислухати. Якщо після цього внутрішня напруга і хвилювання зростають – тренуйте зупинятись, контролювати, коли треба сказати «Стоп». Розмови мають Вам допомагати, а не розхитувати Ваш стан.



Якщо зараз немає можливості говорити, отримувати підтримку, краще навпаки, свідомо блокувати спогади і думки про пережите, не дозволяти себе «втягти» у воронку спогадів: відволікайтеся, переключайтеся, моліться. Але пізніше дайте волю почуттям, як тільки Ви будете готові, будуть умови для підтримки.



Тренуйте заспокоюватись, приводити себе «у норму». Пригадайте дії, що Вам допомагають. Наприклад, виконуйте вправи на дихання: зробіть глибокий вдих, а потім довгий і повільний повний видих. Під час видиху говоріть фрази, що вас заспокоюють, наприклад, «Я спокійний», «Все добре», «Я у нормі», «Я зроблю те, що зможу», або читайте молитву. Тримайте увагу на диханні.



Обмежуйте (унікайте) вживання алкоголю. Його дія поступово призводить до погіршення самоконтролю, посилення симптомів.



Бережіть своє тіло. Потурбуйтеся про повноцінну їжу, сон (6-8 годин). Вживайте трав'яні чаї (м'ята, меліса).



Намагайтеся стишувати напади зайвої енергії (агресії) у себе та оточуючих. Надмірна агресія змушує витратити сили марно. Зрозуміла і контрольована і агресія дає нам сили діяти і вчиняти продумано і мудро. Конфлікти вирішуйте тільки розмовою. За потреби – залучайте інших.



Розгляньте питання про приєднання до групи підтримки людей, що пережили подібне. Завдяки групі можна побачити нові способи самопомоги. Це зробить Вас сильнішим і мудрішим.



Плануйте майбутнє. Створіть його хорошим.

**Звертайтеся за допомогою** (до психолога, лікаря), якщо відчуваєте, що не можете самостійно впоратися із симптомами.

Допомогти собі – завжди варто!



«Герої не вмирають»: світлий образ загиблих має жити у пам'яті. Але не треба заморожувати горе і сум. Це – втрата, це боляче, і біль повинна мати вихід. Минуле повинно стати досвідом і залишитися в минулому.



Не сприймайте симптоми близької людини – емоційне заціпеніння і гнів – на свій рахунок. Якщо Ваша рідна людина здається відчуженою, дратівливою, пам'ятайте, що це не має відношення до Вас чи Ваших стосунків.



Створіть безпечне середовище, що не викликає спогадів про травмуючі події. Обмежуйте потік новин з Інтернет чи телевізору. Слухайте приємну музику. Дотримуйтесь сімейних ритуалів, звичних дій.



Потурбуйтеся про повноцінну їжу, сон (6-8 годин). Добре вживати трав'яні чаї (м'ята, меліса). Важливо обмежити (унікати) вживання алкоголю.



Якщо відчуваєте, що не можете впоратися самостійно, звертайтеся за допомогою до психолога, лікаря.



#### Види фахової допомоги:

- немедикаментозна (психологічна, психотерапевтична) – індивідуальна, групова або сімейна.
- медикаментозна: призначення ліків, щоб полегшити прояви симптомів.

#### Психологічна допомога:

- ❖ **Полтавський обласний психоневрологічний диспансер:**  
м. Полтава, вул. Зигіна, 3.  
(05322) 7-37-18, (0532)50-06-64
- ❖ **Координатор** психологічної служби подолання наслідків психотравмуючих подій у Полтавській області:  
Олена Амінєва, (099) 48-101-34.
- ❖ **Інформаційні матеріали:**  
<http://www.psympoltava.at.ua>

