

Ви
переживали
війну?



ДОСВІД ЗБРОЙНОГО КОНФЛІКТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

На кожного, хто пережив екстремальні ситуації під час збройного конфлікту, впливає власний досвід. Однак спосіб вираження реакцій у різних людей різний. Хтось відреагує миттєво, для інших це може зайняти роки. Вік і фаза життя також впливають на реакції, наприклад, діти часто реагують інакше ніж дорослі.

Було б незвичніше не реагувати



Вас турбує ваша власна реакція чи реакція ваших родичів на переживання збройного конфлікту? У цій брошурі ви знайдете інформацію про природні реакції людей після звірств війни. Здатність зрозуміти деякі з цих реакцій і знати, що вони абсолютно нормальні, може бути корисним у процесі продовження власного життя. У брошурі також йдеться про різноманітні реакції та стратегії подолання, які особливо актуальні для дорослих, які пережили екстремальний досвід збройного конфлікту.

Як люди реагують?

Шок, невіра, нездатність говорити, відсторонення від соціальних взаємодій і заперечення є типовими негайними реакціями на переживання збройного конфлікту. Інші емоції, такі як гнів, злість, страх, горе, розгубленість, провина та розчарування, можуть з'явитися пізніше. Незважаючи на те, що реакції різняться залежно від індивіда, існує ряд емоцій та реакцій, спільних для жертв насильства, особливо тих, хто зазнавав повторного або постійного насильства:

Вплив на мислення

- труднощі із запам'ятовуванням певних речей
- проблеми з концентрацією уваги
- проблеми з прийняттям рішень
- спантеличеність
- самозвинувачення
- занадто багато думок одночасно
- суїцидальні думки
- нав'язливі спогади
- епізоди, які повторюються знову і знову



Вплив на емоції

- відчуття безпорадності та безвиході
- горе
- труднощі у розпізнанні власних почуттів
- страх/турбота про власну безпеку
- страх перед тим, що думають інші
- страх продовження насильства/терору
- почуття провини
- почуття вразливості та залежності
- злість/лють
- перепади настрою
- кошмари
- почуття неповноцінності
- відчуття ізоляції
- відчуття втрати контролю над власним життям

Вплив на фізичне функціонування

- втома
- змінений режим сну
- знижений апетит
- проблеми зі шлунком
- блювота/діарея
- пітливість і високий пульс
- біль у грудях
- головні болі
- біль у спині та шиї
- легко застуджується або захворює на грип

Вплив на поведінку

- зловживання алкоголем/наркотиками або зловживання виписаними лікарськими засобами
- сильна реакція на невеликі зміни у вашому оточенні (звуки, відвідувачі тощо)
- уникання речей, які нагадують про важкий досвід
- зниження інтересу до речей, які вас цікавили раніше
- не в змозі виконувати завдання, якими ви керували раніше

Вплив на стосунки з іншими людьми

- труднощі у довірі іншим людям
- зміна статевої активності
- труднощі з близькими стосунками з іншими людьми
- критичне ставлення до інших
- відчуття відчуження від сім'ї, друзів і колег
- почуття самотності

Почуття провини - нормальна

Однією з найпоширеніших реакцій після пережитого збройного конфлікту є почуття провини, яке людям навколо вас може бути важко зрозуміти. Ви можете відчувати провину за те, що з вами сталося; винні в тому, що не краще подбали про себе чи своїх рідних; винний у тому, що не помітив або не відреагував на попереджувальні знаки; почуття провини за те, що вижили - одним словом, почуття відповідальності за те, що з тобою сталося.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ??

Немає простої формули, яка найкраще підходить для кожної людини. Ви повинні зосередитися на собі, власних потребах та ситуації, в якій ви перебуваєте. Однак є деякі заходи, які, як показав досвід, є корисними:

Відновіть контроль над своїм життям

Усі зусилля, які ви докладаете, щоб відновити відчуття контролю над власним життям, надзвичайно важливі. Прийняття власних рішень, де це можливо, може допомогти вам відновити почуття власної поваги та гідності. Навіть брати на себе відповідальність за невеликі повсякденні рішення, наприклад, коли ви йдете на прогулянку або з ким випити чашку кави, може бути невеликими кроками в правильному напрямку.

Встановіть розпорядок дня

- Їжте якомога частіше. Зменшіть або отримайте контроль над споживанням алкоголю.
- Намагайтеся достатньо відпочивати, бажано через регулярні проміжки часу.
- Брати участь у фізичній активності.
- Займіться спортом, пограйте з дітьми або вийдіть на звичайну прогулянку.
- Ставте перед собою невеликі реалістичні цілі щодо подолання труднощів, напр. шляхом відновлення розпорядку дня для вас і вашої родини.

Подбайте про свої емоційні потреби

- Дайте собі дозвіл і ЧАС сумувати.
- Прийміть свої почуття такими, якими вони є.

Наприклад, те, що ви відчуваєте гнів, не означає, що ви когось зашкодите. Відчуття, що у вас немає контролю, не означає, що ви втратите контроль або сходите з розуму. Почуття безпорадності не означає, що ви безпорадні.

- Використовуйте те, що добре працювало для вас під час кризи та стресу в минулому.
- Зв'яжіться з родиною, друзями чи людьми, яким ви довіряєте.
- Розмова про ваш досвід збройного конфлікту та вашу реакцію може бути важливою. Це допомагає ділитися досвідом і тим, чого ви навчилися з них з людьми, яким ви довіряєте.
- Будьте обережні, вибираючи людей, з якими ви хочете поговорити про свій досвід. Є люди, які можуть допомогти вам, вислухавши вас, але є й інші, які можуть змусити вас почуватися більш самотніми або розгубленими ніж раніше.
- Збройний конфлікт може вплинути на ваші сексуальні потреби. Поговоріть зі своїм партнером про те, наскільки інтимними ви повинні бути, щоб такий контакт був корисним для вас обох.
- Певні ситуації, такі як річниця, важливі дати у вашому житті або інформація з таких джерел, як телебачення чи Інтернет, можуть пробудити важкі спогади. Спогади можна пробудити по-різному - спробуйте передбачити це і будьте готові.



Якщо проблеми стають занадто серйозними

Навіть якщо на даний момент ваші труднощі здаються нездоланими, може бути корисно пам'ятати, що багатьом людям із подібним досвідом вдалося створити значуще життя для себе з часом. Однак, якщо ваша реакція на збройний конфлікт значною мірою впливає на вашу повсякденну роботу або продовжується на інтенсивному рівні більше одного місяця, вам слід розглянути можливість отримання професійної допомоги. Поговоріть зі своїм лікарем, який може направити вас до спеціалістів, які мають досвід надання такої допомоги.



Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
Region Midt. 2016.

РВТС - Виробництво Обласного центру з
питань насильства, травматичний стрес і
профілактика суїцидів, Регіон Середня
Норвегія, 2016.

www.rvts.no