

то, что вы плохо берегли себя или своих близких, что вы не обращали внимания или не реагировали на предупреждающие сигналы, за то, что вы выжили - чувство ответственности за то, что с вами произошло.

Как вы можете себе помочь?

Нет единого рецепта, который помог бы каждому, поэтому надо исходить из ваших потребностей и той ситуации, в которой вы находитесь. Можно, однако, перечислить некоторые меры, которые помогают другим:

Восстановить контроль над своей жизнью

- Важно любое усилие, которое вы делаете для восстановления контроля над своей жизнью. Самому принимать решения всегда, когда это возможно, может помочь вам восстановить чувство самоуважения и собственного достоинства. Самому принимать небольшие, бытовые решения - когда пойти на прогулку, с кем выпить кофе - все это шаги в этом направлении.

Заведите распорядок дня

- Ешьте как можно более регулярно. Сократите или контролируйте употребление алкоголя.
- Пытайтесь достаточно и по возможности регулярно отдыхать.
- Занимайтесь физической активностью.
- Двигайтесь, играйте с детьми или регулярно совершайте прогулки.
- Ставьте перед собой небольшие, реальные цели для преодоления трудностей. Например, восстановите распорядок дня для себя и своей семьи.

Забьетесь о своих эмоциональных потребностях

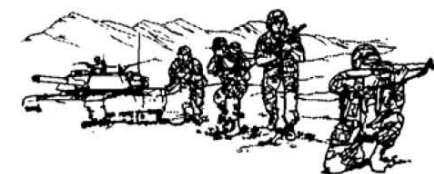
- Позвольте себе печалиться и уделяйте этому время.
- Примите свои чувства, как они есть. Чувствовать гнев, например, не значит, что вы кого-то хотите обидеть. Ощущение того, что вы не имеете

контроля не значит, что вы теряете контроль. Ощущение беспомощности не значит, что вы беспомощны.

- Вспомните и используйте то, что вам помогало раньше в периоды кризиса и стресса.
- Держите контакт с семьей, друзьями или лицами, которым вы доверяете.
- Бывает важно говорить о переживаниях войны и ваших реакциях. Помогает делиться своими переживаниями и тем, чему они вас научили, с людьми, которым вы доверяете.
- Будьте аккуратны в выборе людей, с которыми вы хотите поговорить о своих переживаниях. Некоторые вам помогут, слушая вас, но с другими вы почувствуете еще большее одиночество и растерянность.
- Переживания войны могут повлиять на ваши половые потребности. Обсудите с партнером, насколько близки вы будете, чтобы обоим было хорошо.
- Определенные ситуации, например, памятные дни, важные даты в вашей жизни, телевизионная или радиоинформация могут вызвать у вас болезненные воспоминания. Это всегда будет происходить, но старайтесь предвидеть это и подготовиться к этому.
Хотя трудности сейчас выглядят непреодолимыми, помните, что многим в подобных ситуациях постепенно удается наполнить жизнь смыслом.
Если проблемы слишком велики
Если послевоенные реакции настолько велики, что сказываются на ваших повседневных функциях, или сильно ощущаются более чем в течение месяца, то следует подумать о профессиональной помощи. Свяжитесь со своим врачом, который сможет направить вас к специалисту с опытом оказания подобной помощи.

RUSSISK

ТЕБЕ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ВОЙНУ



ПЕРЕЖИВАНИЯ ВОЙНЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

На всех, кто пережил войну, это накладывает отпечаток, но по-разному. Реакции каждого различны. У кого-то реакции проявляются сразу, а у кого-то через несколько лет. Реакции различаются еще в зависимости от того, на какой стадии жизни человек находится. Дети реагируют часто по-другому, чем взрослые. Если вас беспокоят реакции ваших близких, то помните, что многие реакции совершенно нормальны на ужасы войны.

Более ненормально – это никак не реагировать.

Самому понимать некоторые из этих реакций может помочь вам впоследствии прийти в себя. В этой брошюре рассматриваются различные реакции и способы их нейтрализации, касающиеся в основном взрослых людей, переживших войну.

Как реагирует человек?

Непосредственными реакциями на войну могут быть шок, неверие в происходящее, нежелание говорить, уход в себя и отрицание реальности. Затем могут проявиться гнев, злость, страх, печаль, растерянность, чувство вины, подавленность и другие чувства. Хотя эти реакции индивидуальны, бывают чувства и реакции, общие для жертв насилия, особенно при повторяющемся или продолжительном насилии. Переживание войны может подействовать на большинство функций человека, затрагивая его мысли, чувства, поведение, физические функции и отношение к другим людям. Ниже следует список некоторых последствий, к которым приводит переживание войны в жизни человека:

Действие на мысли

- трудно помнить отдельные вещи
- трудно принять решение
- растерянность
- самобичевание
- слишком много мыслей сразу
- мысли о самоубийстве
- внезапные и неожиданные воспоминания
- повторяющиеся события.

Действие на чувства

- чувство беспомощности и безнадежности
- печаль
- трудно понять свои чувства
- страх/испуг/беспокойство за свою безопасность
- чувство вины
- чувство незащищенности и зависимости
- гнев/злость
- частые перемены в настроении
- кошмары
- чувство неполноценности
- ощущение изолированности
- ощущение потери контроля над своей жизнью
- страх перед чужими замыслами
- страх, что насилие/террор продолжатся.

Действие на физические функции

- усталость
- изменение привычек, связанных со сном
- снижение аппетита
- проблемы с желудком

- рвота/понос
- потение и высокий пульс
- боли в груди
- головные боли
- боли в спине и в шее
- повышенная подверженность простуде и гриппу.

Действие на поведение

- злоупотребление алкоголем, лекарствами, наркотиками
- сильные реакции на небольшие изменения вокруг (звук, посетители и т.д.)
- трудно поддерживать распорядок дня
- неспособность выполнять привычные задания.

Действие на отношение к другим людям

- трудно доверять другим
- изменения в половой активности
- ошибочные обобщения о других людях
- трудно иметь близкие отношения с другими людьми
- критическое отношение к другим
- ощущение себя как чужого по отношению к семье, друзьям и коллегам
- чувство одиночества
- желание “прилепиться” к отдельным людям.

Ощущение вины - обычная реакция

Чувство вины - одна из самых обычных реакций после того, как человек пережил войну. Другим эта реакция часто непонятна. Вы можете чувствовать вину за то, что с вами случилось. за