

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ КРИЗУ

Реакції на сильний стрес надзвичайно інтенсивні протягом перших двох місяців. **Ці реакції є природними реакціями на сильний стрес.**

Після цього важкого етапу настає фаза адаптації – опрацювання емоцій і пошук сенсу. Весь процес адаптації займає близько року.

СИМПТОМИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВИНΙΚАТИ

1 **Порушення когнітивних функцій:**

- Спонтанність
- Звуження поля свідомості
- Проблеми з концентрацією уваги
- Спонтанні образи з минулого
- Труднощі з прийняттям рішень
- Кошмари

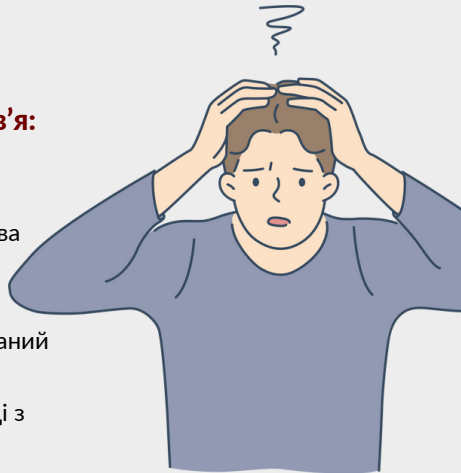
2 **Переживання перелічених емоційних станів сильніше, ніж зазвичай:**

- Переживання за майбутнє
- Шок
- Заперечення
- Відсутність відчуття безпеки
- Втома
- Почуття провини за те, що вижив
- Відчуття втрати контролю
- Гнів
- Невизначеність
- Страх
- Паніка
- Почуття безпорадності, безнадійності
- Депресивний настрій
- Розпач
- Розчарування
- Деадаптація



3 З боку загального психічного здоров'я:

- зміни в мисленні (негативні думки про реальність, життя чи про себе, втрата концентрації та впевненості в собі, раптова втрата сил та енергії)
- низька самооцінка
- ірраціональне самозвинувачення – так званий синдром провини вцілілих
- зниження ефективності роботи (труднощі з прийняттям рішень, незадоволеність виконаними завданнями).



4 Відчуття з боку тіла, спочатку сильні

- поверхнєве дихання - це може бути відчуття задишки, а також відчуття тяжкості в грудях
- сухість у роті
- прискорений пульс і дихання
- підвищення активності потових залоз
- холодна шкіра, руки й ноги – кров відтікає до внутрішніх органів
- проблеми з травною системою - нудота, діарея, запор, біль, розлади травлення, печія
- раптовий позив до сечовипускання
- сильне напруження м'язів, аж до тремтіння, ознобу
- поколювання в руках і ногах - може бути викликано нестачею кисню в організмі

Якщо ж симптоми зберігаються довше, з'являється також:

- ослаблений імунітет
- загострення симптомів багатьох аутоімунних захворювань, наприклад, хвороби Хашимото, ревматоїдного артриту, виразкового коліту.

Якщо у першій фазі (один-два місяці) ви відчуваєте нестерпний фізичний та емоційний біль, або він не проходить й надалі, зверніться до психолога, психіатра чи лікаря загальної практики.