



Помощь вам и вашей семье после пережитого бедствия или несчастья

(Help for you and your family after disasters)

Большинство людей испытывает сильный стресс во время стихийных бедствий или крупномасштабных актов насилия, и многие мужественно и стойко справляются с такими испытаниями. Иногда, однако, последствия стресса начинают сказываться значительно позже, когда сцены бедствий и страданий начинают всплывать в памяти.

Душевные страдания – это понятная и нормальная реакция на стихийные бедствия или крупномасштабные акты насилия. Обычными причинами стрессовых расстройств может быть непосредственная угроза жизни или здоровью, переживания за своих родных и друзей, ситуации, в которых люди становятся очевидцами ранений и страданий других людей или испытывают панику и смятение, сопровождающие происходящие события. Кроме того, могут напомнить о себе чувства и воспоминания, связанные с ранее пережитыми бедствиями или другими огорчениями и потерями.

Большинство людей испытывает сильный стресс во время таких событий как лесные пожары, наводнения, общественные беспорядки, взрывы бомб, циклоны, цунами и землетрясения. Однако последствия воздействия травматических ситуаций могут сказываться и позже, когда человек начинает вспоминать пережитые страдания. Хотя большинство людей справляется со стрессом благодаря поддержке семьи и друзей, но иногда требуется дополнительная помощь и поддержка.

Люди, потерявшие родных и близких или перенесшие серьезные травмы, могут

Важно различать следующее:

- нормальную реакцию на такие травматические события
- пути положительного разрешения стрессовых ситуаций;
- когда нужно обращаться за помощью.

Нормальная реакция на травмирующие события:

- шок и состояние оцепенения, которым часто предшествует страх
- ужас и огорчение, когда человек осознает размеры потери
- чувство безысходности, гнева, беспомощности и иногда отчаяния, когда все кажется невыносимым

Эти чувства обычно утихают в течение первых недель.

Возможно, что многие уже оказывались в таких сложных и тревожных ситуациях и при поддержке своей диаспоры могут воспользоваться собственным опытом, чтобы оправиться от несчастья.

Пути положительного разрешения стрессовых ситуаций :

- поддерживайте друг друга, особенно членов своей семьи и диаспоры
- оказывайте друг другу эмоциональную поддержку
- займитесь практическими делами – выполняйте поэтапно необходимую работу и отмечайте успешное завершение каждого задания
- делитесь вашими чувствами и переживаниями с другими людьми, когда почувствуете в этом потребность
- уделяйте внимание своему здоровью и здоровью членов вашей семьи – отдых, физические упражнения, правильное питание и общение с другими людьми оказывают благотворное воздействие (важно не злоупотреблять алкоголем).

Дети

Большинство взрослых особенно озабочено тем, какое воздействие травматические ситуации оказывают на детей, включая то, как дети реагируют на сцены бедствий и страданий.

Чрезмерное количество шокирующих картин в средствах массовой информации может причинить душевные страдания, особенно детям младшего возраста. Родители или лица, осуществляющие уход за детьми, могут облегчить это воздействие, контролируя просмотр телепередач детьми и не разрешая им смотреть репортажи о бедствиях.

Родители и лица, осуществляющие уход за детьми, помогают и тогда, когда откровенно отвечают на вопросы детей, осознают их страхи и переживания, и дают им понять, что они защищены и в безопасности.



Transcultural
Mental Health Centre

Когда следует обращаться за помощью

Душевные страдания, вызванные перенесенными бедствиями и несчастьями, могут длиться очень долго и отрицательно сказываться на вашем физическом и психическом здоровье и благосостоянии.

Обращайтесь за помощью если:

- у вас в значительной степени нарушен сон
- вы почти всегда испытываете сильное расстройство, раздражение, беспокойство или возбуждение
- вы чувствуете себя беспомощными, отчаявшимися и несчастными или вы не можете совладать с собой
- вам трудно сосредоточиться, вы рассеяны и не можете выполнять свои обычные обязанности
- вы чувствуете, что ваше здоровье ухудшилось
- у вас появились новые симптомы или вернулись старые проблемы, например трудности с дыханием, проблемы с сердцем и желудком.

Дети могут замыкаться в себе, становиться агрессивными, испытывать проблемы в школе, с трудом засыпать и плохо переносить разлуку с родителями и братьями или сестрами.

Куда обращаться за помощью

При посттравматических расстройствах обращайтесь за помощью в

- Службу по чрезвычайным ситуациям штата (State Emergency Service) - 132 500
- Министерство иностранных дел и торговли ((DFAT): Круглосуточный консульский центр по чрезвычайным ситуациям - 1300 555 135
- Кроме того, вы можете обратиться к своему семейному врачу, который зачастую лучше других поможет вам справиться с беспокоящими вас проблемами.

Если вы хотите с кем-нибудь поговорить, звоните бесплатно по номеру:

1800 648 911

или по обычному номеру,

(02) 9912 3851