

Трагедия может изменить твоё восприятие мира. Реакция на трагедию будет зависеть от того, насколько близка она тебе коснулась, затронула ли она твоих близких; от того как ты обычно справляешься с трудными ситуациями; от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми, в другом городе, ты можешь испытывать чувства сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь права на такие переживания.



ГУО «Социально-педагогический
центр Ивацевичского района»

**Как помочь
самому себе
справиться со
сложной ситуацией?**

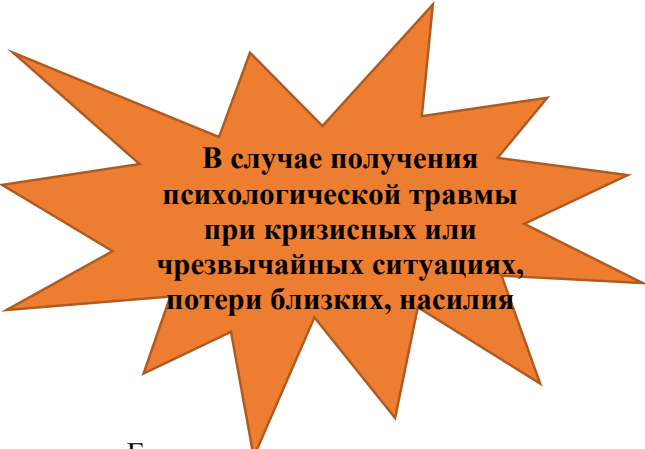
Для детей и подростков

**ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ
ВОПРОСЫ ИЛИ ТРУДНОСТИ
– ЗВОНИ!**

9-74-05

Составитель и компьютерная верстка:
Педагог-психолог Жихор С.А.





**В случае получения
психологической травмы
при кризисных или
чрезвычайных ситуациях,
потери близких, насилия**

- Если ты попал в сложную, кризисную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на событие может быть различной. В зависимости от твоего характера ты можешь испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, нежелание общаться с кем-либо, а можешь испытывать раздражительность, злость.
- У тебя может появиться чувство страха, тревоги в ситуациях чем-то напоминающих о событии (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные, неприятные ощущения в теле, кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. Возможно, в школе ты стал более рассеянным, невнимательным, стал быстрее уставать на занятиях. Если эти реакции наблюдаются у тебя достаточно долго, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
- В это время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять внимание и поддержку. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытываешь. Зачастую

люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.

- Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
- Если разговор о твоих проблемах вызывает слёзы, не стыдись их, это нормальная реакция на травмирующее событие.
- Ограничь просмотр телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях. Постарайся соблюдать режим дня: отдыхать, вовремя есть – это поможет тебе восстановить силы.
- Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им – это поможет тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей и вернет чувство уверенности.
- Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также сможешь себе, выполняя простые упражнения.

Упражнение для расслабления

- Когда ты сильно переживаешь или взволнован у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения и обретения спокойствия.

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару

секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.

- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.

Когда следует обратиться к специалисту?

Если Ты длительное время испытываешь:

- *постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные сновидения, неусидчивость;
 - *подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
 - *раздражительность, злость на себя или окружающих;
 - *потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
 - *расстройство сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъём и/или сонливость по утрам);
 - *снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
 - *снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
 - *мысли о смерти, самоубийстве;
 - *ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение
- Расскажи об этом взрослым (родителям, близким) и обратись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния. Ты можешь позвонить в любое время в социально-педагогический центр «Телефон доверия». Тебе не обязательно называть своё имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.