

# Помощь людям пережившим трагедию

## НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМУ

Люди реагирует на травму по-разному. Если человек узнает, что его реакции нормальны, что реакции меняются изо дня в день и что они со временем исчезнут, ему будет легче. Вот некоторые нормальные реакции, которые проявляются, когда люди проходят травмирующий опыт:

- **Физические:** учащенное сердцебиение и дыхание. Возможны головные боли и боли в животе. Могут быть проблемы со сном или аппетитом. Может появляться чувство слабости или истощения.
- **Умственные:** растерянность, трудно сосредоточиться или принимать правильные решения.
- **Эмоциональные:** тревожность или подавленность. Человек может винить себя за то, что произошло. Он может быть раздражительным, злым или жестоким. Возможно чувство онемения.
- **Поведение:** желание быть в одиночестве. Попытка подавить свои чувства, употребляя наркотики или алкоголь, работая без остановки, переедая и так далее. Такие люди могут делать вещи, которые, в конце концов, принесут им вред, например, курить, тратить больше, чем они могут себе позволить, заниматься незаконным сексом и так далее. С ними могут происходить несчастные случаи.

После травматического опыта человеку нужно оплакать свои потери, чтобы исцелиться. Скорбь – это процесс со взлетами и падениями, который часто занимает много времени.

## РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ НА ТРАВМУ

У детей особенные способы борьбы с травмой и часто они не могут выразить свои чувства словами. Вот некоторые из негативных влияний травмы:

- **Эмоциональные:** они могут стать боязливыми, злыми и агрессивными или грустными. Они могут потерять интерес к жизни или школе. Они могут чувствовать, что они каким-то образом ответственны за то, что произошло. Старшие дети могут винить себя за то, что они выжили, в то время, когда другие погибли.
- **Физические:** их речь может быть затруднена. Они могут потерять аппетит. Они могут жаловаться на головные боли, боли в животе или другие боли. Может возникнуть крапивница или астма.
- **Поведение:** дети могут регрессировать и начать сосать большой палец или писаться в постель. Им могут сниться кошмары или плохие сны. Они могут много плакать. Они могут быть глубоко расстроены, если потеряют что-то, что имеет для них значение. Они могут плохо учиться в школе, потому что им трудно сосредоточиться. Дети старшего возраста могут испытывать искушение употреблять наркотики или алкоголь или проявлять рискованное поведение. Они могут быть более склонны к самоповреждению.

Близок Господь к сокрушенным  
сердцем и смиренных духом спасет.

Псалом 33:19

## ЧТО ПОМОЖЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ

- Найти аспекты ситуации, на которые они могут повлиять.
- Использовать доступные ресурсы, чтобы начать восстанавливать свою жизнь и уверенность в себе.
- Заботиться о своем теле: хорошо питаться, заниматься спортом и спать столько, сколько необходимо их телу для восстановления.
- Восстановить распорядок дня и поставить небольшие цели, которые они могут достичь.
- Выражать свою боль. Они должны поговорить с кем-то, кто является хорошим слушателем. Пусть они напишут о том, что произошло, или

нарисуют и поделятся этим с кем-нибудь.

- Рассказывать Богу о том, как они себя чувствуют, либо в молитве, либо написав это в письме или плаче (прочитайте Псалом 12 в качестве примера).
- Петь или слушать успокаивающую музыку.
- Смеяться, когда могут. Плакать по мере необходимости.
- Проводить время с позитивными и полезными людьми.
- Просить о помощи и принимать помощь, которую предлагают другие.
- Научиться успокаивать себя с помощью дыхательного упражнения.
- Молитесь вслух вместе с ними и за них, когда они будут готовы.

Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем.

К Римлянам 8:38–39

## ЧТО ЗАМЕДЛЯТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- Принятие важных решений.
- Повышенная занятость.
- Употребление алкоголя или напитков с большим количеством кофеина.
- Прием снотворных лекарственных средств.
- Публичные высказывания о пережитом до того, как пришло восстановление.
- Выслушивание рассказов других о пережитых ими травмах.

## РАЗГОВОР О ПЕРЕЖИТОМ

После трагедии людям нужна возможность рассказать кому-то, что с ними произошло. Возможность говорить о пережитом является очень важной частью процесса выздоровления. Это позволяет людям осмыслить то, что они пережили, и начать справляться с этим эмоционально. После того, как человек расскажет о событиях и поделится своими мыслями об этом, также предложите им рассказать об их чувствах.

По возможности встречайтесь с людьми индивидуально или в небольшой группе. Если вы слушаете двух или более человек вместе, предложите им

поделиться своей историей, но не заикливаться на самых сложных моментах, так как это может травмировать других. Что нужно помнить:

- Сохраняйте конфиденциальность информации.
- Слушайте участливо.
- Не критикуйте и не давайте быстрых советов.
- Не преуменьшайте их боль, сравнивая ее с вашей собственной болью.

Вопросы, которые можно использовать для направления разговора:

1. Что произошло?
2. Как вы себя чувствовали?
3. Что было самым сложным?

Используйте дополнительные вопросы, если это уместно, чтобы помочь людям распознать те хорошие вещи, которые произошли в ходе трагедии:

4. Кто вам помог?
5. Смогли ли вы помочь другим?
6. Что дало вам силы всё пройти?
7. Видели ли вы Бога в этой ситуации? Расскажите больше об этом.

Если человек не в состоянии рассказать о пережитом, попросите его нарисовать рисунок, а затем попытайтесь обсудить его. Выражение чувств через искусство может быть особенно полезно детям, которые еще не умеют говорить о своих чувствах и реакциях.

Написание плача или письма Богу, выражающего чувства, может быть очень исцеляющим. Важно поощрять людей быть честными с Богом в отношении их чувств. Бог достаточно силен, чтобы справиться с честностью. Со временем призовите их помнить о Божьей верности, даже в этих трудных обстоятельствах.

Если возможно, оставайтесь в контакте с людьми, которые поделились, и пригласите их присоединиться к группе исцеления травм после того, как все уладится, и они смогут больше размышлять о своем травмирующем опыте.

Люди должны уходить от вас спокойными. Выполнение дыхательных упражнений индивидуально или в группе может помочь им расслабиться перед тем, как они покинут встречу.

## ЗАБОТА О СЛУЖИТЕЛЯХ

Те, кто служит, часто переживают свою собственную травму и могут быть дополнительно затронуты, услышав об опыте и чувствах других людей. После проведения встреч кто-то должен выслушать самих ведущих, чтобы они могли поделиться, как на них повлияло то, что они услышали и увидели. Это можно сделать индивидуально или в небольшой группе. Совместная молитва за переживших трагедию помогает служителям высвободить боль и передать ответственность Богу и пригласить Божью силу принести пострадавшим ту помощь, в которой они нуждаются.

Служители также могут извлечь большую пользу из рисования или выражения своих чувств в письме.