

Допомога людям, що пережили трагедію

НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

Люди реагують на травму по-різному. Якщо людина дізнається, що її реакції нормальні, що реакції можуть змінюватись з дня на день і що вони зовсім зникнуть із часом, їй буде легше. Ось деякі нормальні реакції, що проявляються, коли люди проходять травмуючий досвід:

- **Фізичні:** прискорене серцебиття та дихання. Можливі головні болі та болі в животі. Можуть бути проблеми зі сном або апетитом. Може з'являтися відчуття слабкості та виснаження.
- **Розумові:** розгубленість, важко зосередитись чи приймати правильні рішення.
- **Емоційні:** тривожність чи пригніченість. Людина може звинувачувати себе за те, що сталося. Вона може бути дратівливою, злою чи жорстокою. Можливе відчуття оніміння.
- **Поведінка:** бажання бути на самоті. Спроби приглушити свої почуття, вживаючи наркотики чи алкоголь, працюючи без зупинки, переїдаючи і так далі. Такі люди можуть робити речі, що, врешті решт, завдадуть їм шкоди, наприклад, паління, витрачання більших коштів, ніж вони можуть собі дозволити, незаконний секс і так далі. З ними можуть відбуватися нещасні випадки.

Після травматичного досвіду людині потрібно оплакувати свої втрати, щоб зцілитися. Скорбота - це процес зі злетами і падіннями, що часто займає багато часу.

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ТРАВМУ

У дітей особливі способи боротьби з травмою і часто вони не можуть висловити свої почуття словами. Ось деякі із негативних впливів травм:

- **Емоційні:** вони можуть стати боязкими, злими і агресивними або засмученими. Вони можуть втратити інтерес до життя чи школи. Вони можуть відчувати, що вони якимось чином відповідальні за те, що сталося. Старші діти можуть звинувачувати себе за те, що вижили, в той час, як інші загинули.
- **Фізичні:** їх мовлення може бути утрудненим. Вони можуть втратити апетит. Вони можуть скаржитись на головні болі, болі в животі чи інший біль. Можуть виникнути кропивниця чи астма.
- **Поведінка:** діти можуть регресувати, почати смоктати великий палець чи мовитись у ліжку. Їм можуть снитися жахи і погані сни. Вони можуть багато плакати. Вони можуть бути глибоко засмучені, якщо загублять щось, що має для них важливе значення. Вони можуть погано вчитися в школі, тому що їм важко зосередитись. Діти старшого віку можуть відчувати спокусу спробувати наркотики чи алкоголь чи виявляти ризиковану поведінку. Вони можуть бути більш схильні до завдання собі шкоди.

Близько Господь до пригнічених серцем,
і сумирних духом рятує. Псалом 33:19

ЩО ДОПОМОЖЕ ВІДНОВЛЕННЮ

- Знайти аспекти ситуації, на які вони можуть вплинути.
- Використовувати доступні ресурси, щоб почати відновлювати своє життя і впевненість у собі.
- Піклуватися про своє тіло: добре харчуватися, займатися спортом і спати стільки, скільки необхідно організму для відновлення.
- Відновити розпорядок дня і поставити невеликі цілі, що вони можуть досягти.
- Висловлювати свій біль. Вони повинні поговорити з кимось, хто є хорошим слухачем. Нехай напишуть про те, що відбулося чи намалюють і поділяться цим із ким-небудь.
- Розказувати богу про те, як вони почуваються, чи то в молитві, чи написавши це в листі чи в плачі (прочитайте Псалом 12 у якості прикладу).

- Співати чи слухати заспокоюючу музику.
- Сміятися, коли можуть. Плакати, якщо в цьому є потреба.
- Проводити час з позитивними і корисними людьми.
- Просити про допомогу і приймати допомогу, коли її пропонують інші.
- Навчитися заспокоювати себе за допомогою дихальних вправ.
- Молитися вголос разом з ними і за них, коли вони будуть готові.

Бо я певен, що ні смерть, ні життя, ні Ангели, ні запчатки, ні сили, ні теперішнє, ні прийдешнє, ні висота, ні глибина, ні інше якесь створіння не може відлучити нас від любові Божої у Христі Ісусі, Господі нашому. До Римлян 8:38–39

ЩО СПОВІЛЬНИТЬ ВІДНОВЛЕННЯ

- Прийняття важливих рішень.
- Підвищена зайнятість.
- Вживання алкоголю чи напоїв з великою кількістю кофеїну.
- Вживання снодійних лікарських засобів.
- Публічні висловлювання про пережите до того, як прийшло відновлення.
- Вислуховування розповідей інших про пережиті ними травми.

РОЗМОВА ПРО ПЕРЕЖИТЕ

Після трагедії людям потрібна можливість розказати комусь, що з ними сталося. Можливість говорити про пережите є дуже важливою частиною процесу одужання. Це дозволяє людям усвідомити те, що вони пережили, і почати працювати з цим емоційно. Після того, як людина розкаже про події і поділиться своїми думками щодо них, запропонуйте їм також розказати про їх почуття.

За можливості зустрічайтеся з людьми індивідуально чи у невеликій групі. Якщо ви слухаєте двох або більше людей разом, запропонуйте їм поділитися своєю історією, але не зосереджуватись на найскладніших моментах, оскільки це може травмувати інших. Що потрібно пам'ятати:

- Зберігайте конфіденційність інформації.
- Слухайте співчутливо.
- Не критикуйте і не давайте швидких порад.
- Не применшуйте їх біль, порівнюючи його зі своїм болем.

Питання, що можна використовувати, щоб направити розмову:

1. Що сталося?
2. Як ти почувався/почувалась?
3. Що було найскладнішим?

Використовуйте додаткові питання, якщо це доречно, щоб допомогти людям розпізнати ті хороші речі, що сталися під час трагедії:

4. Хто вам допоміг?
5. Чи змогли ви допомогти іншим?
6. Що дало вам сили все пройти?
7. Чи бачили ви Бога в цій ситуації? Розкажіть про це більше.

Якщо людина не в змозі розказати про пережите, попросіть її намалювати малюнок, а потім спробуйте обговорити його. Вираження почуттів через мистецтво може бути особливо корисним дітям, які ще не вміють говорити про свої почуття та реакції.

Написання плачу чи листа до Бога, що висловлює почуття, може бути дуже цілючим. Важливо заохочувати людей бути чесними з Богом відносно їх почуттів. Бог достатньо сильний, щоб впоратись із чесністю. З часом закличете людей пам'ятати про Божу вірність, навіть у цих важких обставинах.

Якщо можливо, залишайтеся в контакті з людьми, що поділилися та запросіть їх приєднатися до групи зцілення травм після того, як все налагодиться, і вони зможуть більше роздумувати про свій травмуючий досвід.

Люди повинні іти від вас спокійними. Виконання дихальних вправ індивідуально чи в групі може допомогти їм розслабитись перед тим, як вони покинуть зустріч.

ТУРБОТА ПРО СЛУЖИТЕЛІВ

Ті, хто служить, часто переживають свою власну травму і додатково на них може вплинути те, що вони чутимуть про досвід і почуття інших людей. Після проведення зустрічей хтось повинен вислухати самих ведучих, щоб вони могли поділитися, як на них повпливало те, що вони почули і побачили.

Це можна зробити індивідуально чи у невеликій групі. Спільна молитва за тих, хто пережив трагедію, допомагає служителям вивільнити біль і передати відповідальність Богу і запросити Божу силу принести ту допомогу, якої потребують постраждалі.

Служителі також можуть отримати користь від малювання чи висловлювання своїх почуттів у листі.

© 2017 Американське біблійне товариство. Для отримання додаткової інформації про Інститут зцілення травми, Альянс зі зцілення травм і процес навчання зціленню травм на основі Біблії відвідайте наш вебсайт за адресою www.traumahealinginstitute.org