

## Как справиться со стрессом, тревогой и бедствием

### Факты

- Стресс является *обычной, нормальной и необходимой* реакцией на многие ситуации.
- То, что может вызвать стресс у вас, может не иметь такого же эффекта на кого-то другого.
- Вы можете чувствовать себя плохо сразу после стихийного бедствия или намного позже.
- Сильные чувства – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию!

### Симптомы стресса, которые могут возникнуть после бедствия:

Тело	Разум	Чувства	Действия
- боль (в животе, груди, лице) - затрудненное дыхание - утомляемость - расстройство желудка - головокружение - потливость - учащенное сердцебиение - нечеткое зрение	- бессонница - кошмары - повышенная бдительность - проблемы с вниманием - проблемы с памятью - сложности с решением проблем - размышление о прошлых травмах	- беспокойство - страх - вина - горе - грусть - раздражительность - депрессия - ошеломление	- вспышки гнева - замыкание в себе - слезы - крик - усиленный или ослабленный аппетит - замедленность - проблемы со сном - избегание людей, мест или воспоминаний

### Что вы можете сделать?

Вот несколько советов, которые многие находят полезными. Узнайте, что работает лучше всего для вас:

- ❖ Ешьте и спите как можно лучше. Регулярный график очень важен.
- ❖ Держите свое тело активным. Вы можете попробовать прогуляться или заняться домашними делами, как только это станет безопасным.
- ❖ Избегайте кофеина, алкоголя и наркотиков.
- ❖ Проведите время с семьей и друзьями.
- ❖ Поговорите с представителем духовной сферы (священником, батюшкой, пастором)
- ❖ Помогите кому-нибудь.
- ❖ Говорите о событии столько, сколько хотите, когда будете готовы.
- ❖ Практикуйте расслабление короткими сеансами. Некоторые расслабляющие практики:
  - Сядьте с закрытыми глазами и медленно вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот.
  - На несколько секунд напрягите мышцы, а затем расслабьте их (сначала ноги, затем кисти и предплечья, затем плечи, затем лицо).
  - Представьте себя в безопасном, спокойном и тихом месте.
- ❖ Делайте что-нибудь веселое — даже после стихийного бедствия вы можете петь, танцевать, рассказывать истории, обнимать ребенка или просто улыбаться.
- ❖ Как только ресурсы снова станут доступны, ваш врач сможет предложить дополнительные способы и лекарства.

Written by Dr. Katherine Owens, R.D. Psych. (SK) #714  
theowensgroup2022  
[katherine@theowensgroup.ca](mailto:katherine@theowensgroup.ca)

Translated into Russian by Uliana Zakrevska & Alexandra Froese, M.Ed., R. Psych. (SK) #927