

Травма свідка: як опанувати?

Українці, які щодня отримують новини за наслідками війни дізналися стільки жахливих подробиць, що перенаситилися і часто не здатні сприймати надалі цю інформацію, неспроможні впоратися з нею. Нині практикуючі психологи все частіше зустрічаються з наявністю у клієнтів так званої «травми свідка».

Що таке «травма свідка»

Коли людина бачить у житті або у стрічці новин чуже горе, нещастя, яке переживають інші, та співчуваючи, дуже глибоко «пропускає» це через себе, вона може отримати травму свідка.

Зараз тема роботи з травмами свідків стає актуальною для практикуючих психологів як ніколи, тому що всі українці бачать шокуючі кадри з зруйнованих, окупованих або звільнених міст і сіл. Усвідомити, осягнути побачене і повноцінно жити далі дуже складно.

Як запобігти «травмі свідка», коли ви безпосередньо не знаходитесь в небезпеці і не є, на щастя, жертвою

Якщо ви — вразлива людина, не дозволяйте собі роздивлятися картинки з загиблими людьми та потрощеними містами, читати детальні описи жахливих подій. Обмежте кількість шок-контенту. Виберіть для себе джерела інформації, з яких ви будете дізнаватися загальні дані щодо стану справ. Або попросіть когось із близьких розповісти вам про те, що сталося за минулу добу, без яскравих подробиць.

Як зрозуміти, що ви травмовані

Після перегляду фото наслідків страшних подій або перечитування тексту можуть з'явитися різні емоції: від полегшення, що це сталося не з вами, до провини або ненависті. Усі вони з погляду психічної норми допустимі.

Але якщо після побачених страшних кадрів ви не можете повернутися до звичного життя, вам дуже важко думати про те, що трапилось, — скоріше за все ви отримали психічну травму. Про неї свідчать й такі симптоми:

- часті згадки про побачене;
- безсоння;
- нудота;
- важкість у грудях, складно вдихати на повні груди;
- сильна тривога.

З часом травмована людина стає емоційно неврівноваженою: її хитає від пригніченості до агресії й у зворотному напрямку. Виникають проблеми з концентрацією. Стає складно працювати та займатися домашніми справами.

Усі ці прояви травми можуть виникнути не одразу, а через деякий час.

Як впоратися з травмою

По-перше, треба визнати, що ваші емоції та почуття — адекватна реакція вашої психіки та що ви маєте на неї право. Бажано «пропрацювати» їх самостійно або з психотерапевтом.

Також потрібно обмежити або дозувати вживання шокуючого контенту. Не вступайте в дебати в коментарях! Забороніть собі постійно переглядати стрічку новин, особливо з місць найбільших трагедій.

Щоб було легше відволіктися, займіть себе роботою або домашніми справами. При цьому не варто вдаватися в протилежну крайність та сильно перепрацювати. Зробіть собі збалансований графік, в якому обов'язково буде достатньо часу для відпочинку та сну.

Говоріть, діліться з іншими. Якщо у вас немає змоги обговорити свої почуття з родиною або друзями, зверніться по допомогу до психологів. Зараз є багато психологів-волонтерів, які безоплатно надають консультації.

Іноді буває складно наважитися на таку розмову з близькими, є побоювання, що вони можуть почати знецінювати або перебільшувати ваші переживання чи давати поради. У такому разі можна одразу попросити їх просто слухати вас без зайвих слів.

Ще одним зі способів боротьби з травмою є перетворення емоцій на корисні дії для себе або інших. Можна зайнятися спортом чи волонтерством — залежно від ваших сил та настрою. Такі справи допоможуть відчувати, що ви контролюєте своє життя та проводите час з користю.

Якщо ви не є фахівцем, не перебирайте на себе функції психотерапевта у спілкуванні з людьми, які пережили трагедії. Є ризики нашкодити таким аматорством не тільки цим людям, але й собі.

Загалом більше цінуйте кожну хвилину вашого життя, родинні події, маленькі приємності.