

Переживание утраты или акта насилия

Трагическая утрата близкого человека или пережитое либо наблюдаемое насилие могут травмировать нас и разрушить чувство безопасности. Впоследствии бывает трудно понять, что произошло и почему. Восстановление требует времени и может быть нелегким. Родные и близкие могут помочь нам справиться с ситуацией, однако для преодоления долгосрочных психологических последствий и реакций может потребоваться дополнительная или профессиональная поддержка.

В этом информационном листке содержится информация о распространенных реакциях на стресс, вызванный указанными выше событиями, и о том, где можно найти поддержку в случае необходимости. Чтобы бесплатно получить конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, позвоните или отправьте сообщение на номер 988 или пообщайтесь с консультантом в чате на веб-странице nyc.gov/988. Помощь профессиональных консультантов доступна круглосуточно и без выходных: они пообщаются с вами и расскажут, как получить необходимые услуги. Консультации предоставляются на более чем 200 языках.

Распространенные реакции на стресс, вызванный утратой или актом насилия

Стрессовые реакции после утраты близкого человека или акта насилия являются естественными и могут быть следующими:

- шок и печаль; усталость и гнев; страх, ужас и беспомощность;
- проблемы со сном или принятием пищи;
- трудности с концентрацией внимания, запоминанием и принятием решений;
- постоянное повторное переживание травмирующего события, болезненные воспоминания или кошмары;
- активное избегание любых мест, ситуаций или разговоров, напоминающих о травмирующем событии;
- постоянное чувство тревоги, настороженности или пугливости, как будто вам угрожает опасность;
- ощущение оцепенения и отстраненности от происходящего и окружающих.

Эти реакции зачастую очень неприятны, но их понимание может помочь вам пережить травмирующее событие и лучше справиться с ним. Со временем указанные реакции должны ослабнуть и стать контролируемыми либо вовсе исчезнуть.

Переживание утраты

Горе — естественная реакция на утрату близкого человека. Вы можете испытывать распространенные реакции горя, которые обычно проходят со временем и с поддержкой. Вы можете:

- чувствовать опустошенность и оцепенение, гнев или вину;
- испытывать физические реакции, такие как дрожь, тошнота и слабость;
- думать о том, что можно или нужно было сделать по-другому;
- страдать от кошмаров или испытывать затруднения с концентрацией внимания;
- чувствовать, что не можете вернуться к обычной деятельности или радоваться привычным вещам.

Не существует правильного или единственного способа горевать, и продолжительность состояния скорби зависит от самого человека. Вы можете пройти несколько стадий горя (принять потерю человека, пережить боль, адаптироваться к жизни без него и двигаться дальше), прежде чем обретете покой и умиротворение.

Переживание акта насилия

Процесс восстановления после пережитого насилия может оказаться непростым. Помочь вам справиться могут нижеперечисленные меры.

- Говорите о своей утрате и просите о помощи, если чувствуете, что зашли в тупик или не справляетесь. Это может дать вам утешение и помочь чувствовать себя менее одиноко.
- Примите свои чувства; помните, что путь и темп восстановления индивидуальны.
- Узнайте, как проходит процесс восстановления: впереди будут как взлеты, так и падения.
- Заботьтесь о себе: старайтесь соблюдать режим дня, правильно питаться, больше двигаться и достаточно отдыхать. Найдите какое-то занятие, которое будет вас расслаблять, заряжать энергией или поднимать вам настроение. Избегайте употребления алкоголя и наркотиков, чтобы справиться с ситуацией.
- Если травмирующее событие освещалось в СМИ, старайтесь не смотреть телевизор и меньше посещать интернет, в том числе на смартфоне.
- Стремитесь к балансу: напоминайте себе о хороших и значимых вещах, даже если в данный момент они кажутся далекими.
- Подумайте о том, чтобы активнее участвовать в жизни вашего сообщества, что может предложить вам сеть поддержки.

Как найти поддержку

Бывают ситуации, когда может понадобиться дополнительная или профессиональная поддержка. Помощь доступна всем ньюйоркцам независимо от наличия и типа страховки, платежеспособности или иммиграционного статуса. Специалисты также могут помочь определить, есть ли у вас депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD). Если у вас наблюдается любая из приведенных ниже реакций, позвоните по номеру 988 или обратитесь к поставщику медицинских услуг.

- **Вы не можете двигаться вперед:** вас не покидает чувство горя, или вы чувствуете себя неспособным функционировать и выполнять основные повседневные задачи.
- **Вы впали в депрессию.** Депрессия — это не то же самое, что горе и печаль. Это психическое расстройство, при котором вы можете получить помощь. Возможно, у вас депрессия, если вы:
 - постоянно чувствуете грусть, усталость, безнадежность или ничтожность;
 - потеряли интерес к вещам, которые раньше доставляли радость;
 - наблюдаете изменения в режиме сна и приеме пищи;
 - испытываете затруднения с концентрацией внимания, запоминанием и принятием решений;
 - посещают мысли о самоубийстве или смерти.
- **Вы испытываете стрессовые реакции на протяжении длительного времени:** если стрессовые реакции длятся дольше месяца, усугубляются или мешают повседневной деятельности, вы можете испытывать посттравматическое стрессовое расстройство — серьезное психическое расстройство, при котором можно получить помощь.

Вы чувствуете подавленность? Беспокоитесь о ком-то? Позвоните или отправьте сообщение на номер 988 или воспользуйтесь услугой чата в режиме онлайн на сайте nyc.gov/988. Вы можете обратиться к профессиональным консультантам в любое время суток на бесплатной основе и получить конфиденциальную помощь по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ. Консультации предоставляются на более чем 200 языках.

Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/988. Чтобы получить помощь в поиске поставщика медицинских услуг, позвоните по номеру **311** или 844-692-4692.