

Radzenie sobie ze stratą lub zdarzeniem związanym z przemocą

Wydarzenia takie jak utrata bliskiej osoby w tragicznych okolicznościach lub bycie świadkiem przemocy fizycznej mogą być traumatyczne i obniżyć nasze poczucie bezpieczeństwa. Po tego rodzaju doświadczeniu możemy mieć problemy ze zrozumieniem, co się stało i dlaczego. Dojście do siebie zajmuje trochę czasu i może być trudne. Choć wsparcie rodziny i przyjaciół jest bardzo cenne, radzenie sobie z długofalowymi psychologicznymi skutkami i reakcją na trudne doświadczenie może wymagać skorzystania z dodatkowej lub profesjonalnej pomocy.

Ta broszura zawiera informacje na temat typowych reakcji na stres związany z tymi wydarzeniami oraz dostarcza informacji na temat ewentualnych źródeł wsparcia. Dostępne jest darmowe, poufne wsparcie z zakresu ochrony zdrowia psychicznego oraz dla osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Aby z niego skorzystać, zadzwoń lub napisz pod numer 988 albo skorzystaj z czatu na stronie nyc.gov/988. Przez całą dobę dostępni są przeszkoleni doradcy, którzy mogą z Tobą porozmawiać lub skierować Cię do odpowiednich usług. Usługi doradztwa są dostępne w ponad 200 językach.

Typowe reakcje na stres wywołany utratą bliskiej osoby lub zdarzeniem związanym z przemocą

Reakcje stresowe na skutek utraty bliskiej osoby lub zdarzenia związanego z przemocą są całkowicie naturalne i obejmują:

- Szok i smutek; zmęczenie i złość; strach, przerażenie i poczucie bezradności
- Trudności z zasypianiem lub utratę apetytu
- Trudności z koncentracją lub pamięcią i podejmowaniem decyzji
- Ciągłe przeżywanie wydarzenia, bolesne wspomnienia lub koszmarne sny
- Unikanie wszelkich miejsc, sytuacji lub rozmów, które przypominają nam o wydarzeniu
- Nieustanny lęk, czujność lub łatwość wpadania w panikę i poczucie zagrożenia
- Uczucie odrętwienia i oderwania od otoczenia i innych osób

Te reakcje są często bardzo nieprzyjemne, ale ich zrozumienie może pomóc w lepszym radzeniu sobie z tym wydarzeniem. Z czasem wyżej wymienione reakcje stresowe powinny słabnąć i stawać się łatwiejsze do opanowania.

Radzenie sobie z utratą bliskiej osoby

Żałoba to naturalna reakcja na utratę bliskiej osoby. Możesz doświadczyć typowych objawów żałoby, które zwykle mijają z czasem i dzięki wsparciu innych osób. Objawy te obejmują:

- Uczucie pustki i odrętwienia, złość lub poczucie winy
- Doświadczenie objawów fizycznych, takich jak drżenie, nudności i osłabienie
- Zastanawianie się nad tym, co można było zrobić inaczej
- Koszmary senne lub trudności z koncentracją
- Poczucie, że nie jesteśmy w stanie wykonywać codziennych czynności i że nie sprawiają nam one przyjemności

Nie ma jednego właściwego sposobu przeżywania żałoby, a to, jak długo ona trwa, jest indywidualną sprawą. Żałoba ma różne etapy – przyjęcie straty, pracowanie nad bólem, dostosowanie się do życia bez osoby, która odeszła, i wreszcie powrót do normalnego życia. Wszystko to musi się wydarzyć, zanim odnajdziemy spokój i zaakceptujemy stratę.

Radzenie sobie ze zdarzeniem związanym z przemocą

Proces powrotu do siebie po doświadczeniu zdarzenia związanego z przemocą może być trudny. Aby poradzić sobie z tym:

- Porozmawiaj o traumatycznym zdarzeniu i poproś o pomoc w chwilach zagubienia lub uczucia przytłoczenia; może to dać Ci poczucie komfortu i mniejszego osamotnienia.
- Zaakceptuj swoje uczucia; miej świadomość, że dojdiesz do siebie we własnym tempie i we własny sposób.
- Pamiętaj, że proces dochodzenia do siebie składa się z gorszych i lepszych chwil.
- Zadbaj o siebie: staraj się ustalić regularny porządek dnia, dobrze się odżywiać, więcej się ruszać i pamiętać o odpowiedniej dawce odpoczynku. Wykonuj czynności, które Cię relaksują, dodają Ci energii lub podnoszą na duchu. Ponadto unikaj stosowania narkotyków oraz spożywania alkoholu w celu radzenia sobie z trudnościami.
- Jeśli dane zdarzenie zostało nagłośnione w mediach, warto ograniczyć oglądanie telewizji oraz swój dostęp do Internetu i smartfona.
- Aby odzyskać równowagę: Przypominaj sobie o dobrych i wartościowych rzeczach, które spotkały Cię w życiu, nawet jeśli w danej chwili wspomnienia te wydają się bardzo nierealne.
- Rozważ zwiększenie aktywności w ramach lokalnej społeczności, która może zapewnić sieć wsparcia.

Uzyskiwanie wsparcia

Czasami potrzebujemy dodatkowej lub profesjonalnej pomocy. Wsparcie jest dostępne dla wszystkich nowojorczyków, bez względu na status ubezpieczenia, sytuację ekonomiczną lub status imigracyjny. Specjaliści mogą pomóc ustalić, czy dana osoba cierpi na depresję lub zespół stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). Jeśli doświadczasz któregokolwiek z poniższych objawów, zadzwoń pod numer 988 lub porozmawiaj z usługodawcą opieki zdrowotnej:

- **Nie potrafisz ruszyć do przodu:** Twoje uczucia żalu utrzymują się lub masz poczucie, że nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować i wykonywać podstawowych czynności.
- **Masz depresję:** depresja to nie to samo co żałoba i smutek. To choroba, którą można leczyć za pomocą odpowiedniego wsparcia. Możesz cierpieć na depresję, jeśli:
 - Nieustannie odczuwasz smutek, zmęczenie, poczucie beznadziei i bezwartościowości
 - Utraciłeś(-aś) zainteresowanie rzeczami, które kiedyś sprawiały Ci radość
 - Doświadczasz zaburzeń snu i odżywiania
 - Masz trudności z koncentracją lub pamięcią i podejmowaniem decyzji
 - Masz myśli samobójcze lub nie chcesz dłużej żyć
- **Doświadczasz objawów długotrwałego stresu:** Jeśli Twoja reakcja stresowa utrzymuje się dłużej niż miesiąc lub z czasem przybiera na sile i utrudnia codzienne funkcjonowanie, może to oznaczać, że cierpisz na zespół stresu pourazowego – poważną chorobę psychiczną, którą można leczyć.

Czujesz się przytłoczony(-a)? Martwisz się o bliską osobę? Zadzwoń lub napisz pod numer 988 albo skorzystaj z czatu na stronie [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Porozmawiaj za darmo z odpowiednio przeszkolonymi doradcami z zakresu zdrowia psychicznego i walki z uzależnieniami, którzy udzielają poufnego, całodobowego wsparcia w ponad 200 językach.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). Aby znaleźć usługodawcę opieki zdrowotnej, zadzwoń pod numer **311** lub 844-692-4692.