

Jak dbać o siebie w stresujących i traumatyzujących sytuacjach: wskazówki dla Ciebie i Twojej rodziny

Nieszczęścia i inne stresujące sytuacje mogą zaburzyć nasze codzienne funkcjonowanie, napawać nas lękiem, powodować utratę poczucia bezpieczeństwa, zwiększać poczucie zagrożenia lub bezsilności, na skutek czego cała rodzina odczuwa strach, czuje się zagubiona i niepewna, co w efekcie może prowadzić do problemów w relacjach oraz trudności z wychowaniem dzieci. Są rzeczy, które można zrobić, aby w sytuacjach stresujących i traumatycznych lepiej sobie radzić i zapewnić sobie i swojej rodzinie większe wsparcie.

Ta broszura dostarcza informacji i ogólnych wskazówek na temat tego, jak reagować na sytuacje stresowe. 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

Ludzie reagują na stres w różny sposób. Nie ma czegoś takiego jak właściwe lub niewłaściwe reakcje na stres. Niektóre z typowych reakcji można zaobserwować u siebie lub u naszych bliskich. Znajomość możliwych reakcji na stres pomoże Ci lepiej sobie z nim radzić.

- Wyczerpanie, problemy ze snem, brak apetytu lub objawy takie jak bóle głowy, szybkie bicie serca, zawroty głowy, dreszcze i poty
- Odczuwanie silnych emocji, takich jak szok, niedowierzanie, poczucie samotności, odrętwienie, smutek, strach lub złość
- Poczucie niepokoju, kłótniowość lub wycofanie, a także nagłe wybuchy emocji lub konflikty w domu, pracy lub szkole
- Trudności z koncentracją lub pamięcią i podejmowaniem decyzji
- Zwątpienie w siebie lub swoje wartości lub nagłe uduchowanie

Dbanie o siebie

Aby lepiej radzić sobie ze stresem:

- Dobrze się wysypiaj, spożywaj regularne i zdrowe posiłki oraz uprawiaj aktywność fizyczną. Unikaj stosowania narkotyków oraz spożywania alkoholu.
- Wyrażaj i uznawaj swoje emocje. Dochodź do siebie we własnym tempie i we własny sposób. Staraj się robić rzeczy, dzięki którym odzyskujesz energię i kontrolę nad życiem, oraz wyznaczaj sobie realistyczne cele na przyszłość.
- Przypomnij sobie swoje mocne strony i dotychczasowe osiągnięcia, a także dobre rzeczy, które spotkały Cię w życiu, nawet jeśli w danym momencie wydają Ci się one bardzo odległe.
- Znajdź czas na refleksję, medytację lub modlitwę oraz na wykonywanie czynności, które sprawiają Ci radość. Staraj się zachowywać równowagę między pracą a wypoczynkiem.
- Unikaj izolacji i śmiało proś o pomoc, jeśli masz poczucie, że znajdujesz się w martwym punkcie bądź odczuwasz przytłoczenie lub zniechęcenie. Nie odrzucaj wsparcia – w Twoim otoczeniu zawsze znajdą się osoby, którym na Tobie zależy.
- Wykonuj czynności, które Cię relaksują, takie jak czytanie, słuchanie muzyki lub spacer.
- Rozważ zwiększenie aktywności w ramach lokalnej społeczności, która może zapewnić Ci wsparcie.

- Ogranicz narażenie na stres – jeśli w serwisie informacyjnym jest mowa o stresującym lub traumatycznym wydarzeniu, wyłącz telewizor albo odłóż smartfon.

Jak dbać o członków rodziny

Członkowie Twojej rodziny mogą reagować na stres lub traumę w różny sposób z uwagi na różnice osobowościowe, a także różny wiek lub rolę w rodzinie. Aby pomóc swoim członkom rodziny lepiej radzić sobie ze stresem:

- Spędzaj z nimi czas, utrzymuj określone rutyny, takie jak wspólne spożywanie posiłków, i znajdź chwilę na wspólną zabawę.
- Wymieniaj się doświadczeniami – rozmawiajcie ze sobą, wysłuchujcie siebie nawzajem i wspierajcie się.
- Przyjmij do wiadomości, że różne osoby mogą reagować na stresujące i traumatyczne wydarzenia w różny sposób.
- Przypominajcie sobie nawzajem, że sytuacja nie wróci do normy natychmiast i że fizyczne i emocjonalne dochodzenie do siebie może trochę potrwać.
- Zaangażuj członków rodziny w proces rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z wyzwaniem i stresującymi sytuacjami.

Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie ze stresem

Dzieci nie odbierają zdarzeń w taki sam sposób jak dorośli. Reakcje dzieci różnią się w zależności od ich wieku oraz stopnia zrozumienia tego, co się wydarzyło. Kiedy pomagasz dzieciom w radzeniu sobie ze stresem:

- Staraj się zachować spokój – reakcje osób dorosłych wpływają na reakcje dzieci. Jeśli dziecko widzi, że dorosły jest zestresowany lub bardzo przestraszony, może się bardzo bać i czuć niepewnie.
- Porozmawiaj z dzieckiem, o tym, co się stało: odpowiadaj na pytania dziecka, tak aby zrozumiało, o co chodzi, i pozwól mu wyrazić swoje uczucia.
- Daj dziecku do zrozumienia, że jest bezpieczne i że nie jest odpowiedzialne za to, co się stało.
- Ogranicz dostęp dziecka do generujących stres informacji i obrazów – skróć czas spędzany przed telewizorem i monitoruj aktywność dziecka w Internecie.

Pomaganie osobom starszym w radzeniu sobie ze stresem

Traumatyczne wydarzenia mogą być bardziej stresujące dla starszych osób, między innymi z uwagi na ich stan zdrowia, a także sytuację mieszkaniową i finansową. Kiedy pomagasz osobom starszym w radzeniu sobie ze stresem:

- Zachowaj cierpliwość, jeśli będą się czuły zdezorientowane – w zależności od ich stanu zdrowia mogą wymagać dodatkowych wyjaśnień lub wsparcia.
- Upewnij się, że są bezpieczne i że ich podstawowe potrzeby osobiste i medyczne są zaspokajane.

Uzyskiwanie wsparcia

Reakcje na stres mogą występować natychmiast lub z opóźnieniem, ale z reguły nie utrzymują się przez długi czas, a większość osób po pewnym czasie dochodzi do siebie dzięki odpowiedniemu wsparciu. Jeśli objawy związane z doświadczeniem stresującego lub traumatycznego zdarzenia utrzymują się, pogarszają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie bądź jeśli sposobem na poradzenie sobie z nimi jest stosowanie narkotyków, picie alkoholu, zjadanie stresu lub inne zachowania autodestrukcyjne, rozważ zwrócenie się o pomoc do specjalisty. 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).

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