

Про кризові реакції у дорослих і дітей

Про кризові реакції у дорослих і дітей

Якщо людина стала свідком насильницьких і бентежних подій, які можуть шокувати будь-яку людину, цілком нормально, що в найближчий час може виникнути ряд реакцій.

ДОРΟΣЛІ

Поширені психологічні реакції

- Неспокій і занепокоєння
- Признаки тривоги, які часто супроводжуються реакціями організму, такими як тремтіння, пітливість, серцебиття
- Нав'язливі думки про те, що сталося – і вдень, і вночі
- Відчуття нереальності / порожнечі
- Кошмари
- Збудження / безініціативність
- Самозвинувачення
- Почуття провини
- Схильність до сліз
- Злість / Дратівливість

Поширені реакції організму

- Втома
- Головний біль
- Втрата апетиту
- Труднощі зі сном

ДІТИ

Діти реагують на те, що вони пережили. Не завжди можна побачити, що вони думають і відчувають. І не завжди вони можуть розповісти, свідками чого вони стали.

У дітей, як і у дорослих також можна спостерігати психологічні реакції та реакції організму:

Поширені реакції у дітей

- змінена поведінка
- швидко мінливий настрій
- смуток
- дратівливість і злість
- тривожність
- страх
- труднощі зі сном
- біль у животі або головний біль
- проблеми з концентрацією уваги

Що ви можете зробити самі

Дуже часто виникає потреба знову і знову розповідати про те страшне і неприємне, що з вами сталося. Це є дієвим способом пропрацювати цю подію. Тому попросіть сім'ю, друзів, сусідів або колег по роботі вислухати вас. Таким чином, багато хто з вас зможе самостійно і за підтримки сім'ї та друзів пережити стресовий досвід.

Якщо у вас є можливість зустрітися з іншими людьми, які пережили ту саму подію, було б цінно поговорити разом про те, що сталося і які у кого є на це реакції.

Дітей потрібно правильно інформувати – коротко і просто про те, що сталося і має статися. Діти, як правило схильні переймати стан дорослих, наприклад, якщо дорослі в розпачі. Це може призвести до того, що діти замість того, щоб запитати зроблять власні, можливо, неправильні висновки. Діти залежать від рідних дорослих людей у стресових ситуаціях. Вони стають невпевненими, якщо поруч немає дорослих.

Не бійтесь показати дитині, що вам сумно - це полегшить вам розповісти про те, чому ви так почуваетесь. Якщо ситуація сильно вплинула на вас, залишайтеся з дитиною/дітьми і дозвольте іншому дорослому підтримати вас.

Куди і коли звертатися за допомогою?

Як дітям, так і дорослим може знадобитися професійна допомога та підтримка, якщо реакція на інцидент стає занадто виснажливою або тривалою. Ви можете звернутися до свого лікаря, який може направити вас до психолога чи психіатра.

Невідкладна допомога:

У неробочий час вашого лікаря ви можете зателефонувати за номером 1813 і отримати направлення до відділення невідкладної психіатричної допомоги.

Додаткова інформація про відділення невідкладної психіатричної допомоги:

www.psykiatri-regionh.dk/akut

Приміщення невідкладної допомоги працюють цілодобово, якщо не вказано інше.