

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.

! Как пережить теракт?

Рекомендации психолога помогут тем, кто тяжело переживает тревожные новости.

⚠️ Страх растет как снежный ком - старайтесь не заикливаться на дурном.

Небольшая внутренняя тревога может превратиться в настоящую панику после общения с таким же, как и Вы, испуганным человеком. При этом, если делиться друг с другом переживаниями, догадками, предположениями в духе «а вдруг такое произойдет с нами или близкими», страх увеличивается, как снежный ком.

⚠️ Установите лимит новостей.

Это не значит, что нужно жить в вакууме, оградив себя от всего, что происходит в мире. Но если страх по-настоящему силен, то установите для себя новостной лимит. К примеру, смотрите один выпуск информационной передачи, желательно вечером, итоговый. Как вариант можно выбрать печатную или интернет-версию СМИ, где нет гнетущей музыки.

⚠️ Терапия искусством - для защиты детей.

В арсенале психологов много способов помочь человеку справиться со страхами. Один из них - терапия искусством. Этот способ рекомендуют не только взрослым, но и детям. Ведь они точно так же, если не больше, подвержены чувству страха. Информация о трагедиях в интернете порой шокирует, и дети становятся основными потребителями этой информации.

⚠️ Всегда рядом есть тот, кому нужна Ваша помощь.

Приглушить чувство страха поможет, как ни странно, ощущение близости к жертвам трагедии. Узнайте, есть ли возможность помочь пострадавшим или их семьям: сдать кровь, собрать теплые вещи или деньги. Страх будет постепенно уходить, но придет осознание, что Вы боитесь того, что не произошло. А эти люди уже пострадали и им нужна реальная помощь, которую Вы в состоянии оказать.

⚠️ Рациональный страх в первые дни после трагедий - это нормально. Рациональный страх - это совершенно нормальное ощущение. Это наш помощник. Благодаря этому чувству мы не прыгаем с крыши и не суем руку в огонь. Страх защищает нас от того, что может быть опасно.

С таким видом страха бороться не стоит. Другое дело иррациональный страх. У него нет причины, и справиться с ним зачастую возможно только при помощи психолога. Постоянное и необоснованное чувство тревоги, которое преследует длительное время, может привести к депрессии.

Что касается страха перед терактами, то это ощущение в первые дни после трагедии появляется у многих. После трех-четырех дней это чувство притупляется, психика здорового человека справляется самостоятельно. Если страх не проходит, есть повод задуматься.

Есть люди, которые неосознанно ищут себе объект для страха. Когда все говорят про кризис, они буквально панически боятся потери работы или сокращения зарплаты. Когда говорят по крупные автокатастрофы, избегают поездок на машине, а после терактов им, соответственно, везде мерещатся террористы.

⚠️ Изучите памятки по безопасности и начните с самых простых мер. Если чувство страха перед терактом велико, можно «подстелить соломку». То есть, собираясь на новогодний утренник с ребенком, заранее изучите, где в здании находятся аварийные выходы, имеется ли охрана и будет ли строгий досмотр всех входящих людей. Можно занимать места поближе к выходу. Если отправляетесь на масштабный праздник на главной площади города, не стоит забираться в самый центр толпы.

⚠️ Займитесь физической нагрузкой.

Иногда полезно, чтобы отвлечь себя, заняться активной деятельностью: затеять генеральную уборку дома, пойти в тренажерный зал, пробежать пару кругов по стадиону или почистить снег во дворе частного дома.

Физическая активность поможет хотя бы на время освободить голову от тягостных мыслей. Во время интенсивной физической активности у человека нет времени на то, чтобы в мыслях накручивать себя еще больше. А когда Вы закончите, это легкое ощущение усталости будет даже приятно и страх станет ощущаться меньше.