

# Психоосвіта при кризових ситуаціях і реагуванні на них

*Переживати кризи — це нормально. Більшість людей за своє життя один або декілька разів проходять через кризові ситуації. Криза може бути викликана травмуючою або сумною подією або кардинальними змінами у житті. Тривалість кризи і реакція на неї залежать від її характеру, попереднього досвіду людини і підтримки, яку вона отримує. Зазвичай реакції на кризові ситуації проходять без стороннього втручання. Але у деяких випадках людині потрібна допомога, щоб бути в змозі рухатись далі після важкої події.*

## Що таке криза?

Криза — це проблемний період в житті людини, викликаний однією або декількома важкими ситуаціями. Це можуть бути раптові події або серйозні зміни в житті. Тривалі проблеми у навчанні, розлучення або діагностоване захворювання також можуть спровокувати кризу.

Криза може бути різного ступеня тяжкості — від розриву відносин з партнером або переїзду кращого друга до насилля і вимушеної потреби стати біженцем. Ось приклади подій, які можуть призвести до кризової реакції:

- ти або хтось із твоїх близьких потрапив в аварію або катастрофу
- ти переживаєш смерть близької людини
- ти став/стала жертвою побиття, зґвалтування або пограбування
- над тобою знущаються
- твої батьки розлучаються або ти переїжджаєш на нове місце
- ти маєш переїхати в іншу країну

## Різні реакції на кризу

Твоя реакція на кризу може залежати від декількох факторів. Наприклад, чи настала криза раптово, без попередження, або у тебе був час підготуватися; чи це трапилось лише з тобою або поряд є інші в такій самій ситуації. Твій попередній досвід і особисті якості також можуть зіграти свою роль.

На початку кризи ти можеш відчувати різноманітні емоції — безпорадність, розпач, невпевненість у собі, тривогу і занепокоєння про майбутнє. Втрата когось або чогось важливого може змусити тебе відчувати смуток.

Всі реагують по-різному, і це нормально. Комусь важко заснути, а інші хочуть спати весь час. Хтось замикається в собі, легко дратується і сильно змінюється, а інші хочуть якнайшвидше повернутися до повсякденного життя.

Сум і пригніченість — звичайна справа. Комусь треба поплакати наодинці, а комусь — разом з іншими. Деякі взагалі не плачуть. Хтось хоче говорити про те, що сталося, знову

---

і знову. Не існує правильних чи неправильних реакцій.

## Що можна зробити, щоб відчувати себе краще

На початку може виникнути почуття хаосу, коли важко взагалі щось робити, але важливо **старатися їсти, спати** і дотримуватись якогось **розпорядку**. Будь з людьми, з якими ти відчуваєш себе в безпеці. Важливо якомога швидше повернути порядок в повсякденне життя. Може знадобитися звернутися за допомогою, якщо ти не можеш зробити це самостійно. Порядок може зменшити тривогу і забезпечити відчуття контролю.

- Добре продовжувати займатися тим, чим звичайно — наприклад, продовжити вчитися або працювати. Якщо тобі не вистачає на це сил, все одно корисно вставати з ліжка і щось робити протягом дня.
- Зазвичай корисно поговорити з кимось про те, що сталося. Підтримка з боку інших людей може допомогти тобі рухатися вперед і не застрягати у важких переживаннях. Таким чином, ти зможеш поступово впоратися з кризою.
- Якщо ти не можеш говорити, можливо, тобі стане краще від вирішення практичних завдань, які необхідно виконати, або якщо зайнятись улюбленою справою. Це нормально — відпочивати від кризи, роблячи те, що відволікає ваші думки.
- Ти можеш спробувати заручитися підтримкою друзів, сім'ї та родичів, щоб поговорити з кимось або отримати практичну допомогу. Може знадобитися деякий час, щоб звернутися за допомогою, але після цього часто відчуваєш себе краще.
- Також добре брати участь в церемоніях, пов'язаних з важкою подією. Наприклад, попрощатися з другом, який переїжджає в іншу країну, або відвідати похорони.

## Коли криза почне проходити

У кризовій ситуації людина може бути змушена задуматися про своє життя і своє майбутнє. Ймовірно, те, що сталося, не було в твоїх планах, і все пішло не так, як має. Зрештою, ти зможеш прийняти те, що сталося і заспокоїтися.

Під час складного періоду ситуація може здаватися тяжкою і безнадійною. Але криза іноді може також призвести до розвитку. Коли пробуджуються твої найглибші почуття, у тебе з'являється можливість дізнатися щось про себе. Ознаки того, що криза починає проходити — це повернення почуття безпеки і зменшення внутрішнього болю. Ти починаєш відчувати рівновагу і можеш спілкуватися з іншими, як і раніше. Ти можеш розвеселитися або захопитися чимось, і думки про майбутнє стають більш позитивними.

## Якщо криза не пройде

У деяких людей труднощі можуть залишатися протягом тривалого часу і не проходити. Можливо, у тебе виникають небажані думки про те, що трапилось, ти уникаєш речей,

які нагадують тобі про цю подію, і все ще відчуваєш занепокоєння, невпевненість або пригнічення. Якщо ці реакції зберігаються і не зменшуються, може бути корисно звернутися за допомогою. Разом з терапевтом ви зможете скласти план, як рухатись далі.

## Джерела та рекомендації

Umo.se i 1177.se