

Часто многие хотят помочь человеку, переживающему травму. Но одних благих намерений здесь мало. Этому приходится учиться.

- Поощряйте и поддерживайте человека говорить о своих чувствах и переживаниях. Это помогает осознать их, справляться с ними.
- Не стоит рассчитывать на то, что мужчины справляются со стрессом лучше женщин. Иначе – вполне возможно. Но то, что происходит в душе, обычно важнее, чем окрашенные многими заблуждениями представления о психологии мужчин и женщин.
- Ни в коем случае не говорите человеку, что «все прошло» и «все будет хорошо». Прошло событие, а не его переживание и боль, поглощающие человека сейчас и не оставляющие ему возможности поверить, что все будет хорошо. Обычно такие уверения воспринимаются как непонимание или оскорбление.
- Не навязывайте человеку ваши собственные «теории» случившегося.
- Напоминайте человеку, что его переживания нормальны.
- Говорите ему о ваших чувствах и ваших сожалениях о случившемся.
- Не уверяйте человека в том, что вы знаете, что он переживает. Вы не можете этого знать. Такие уверения помогают вам уменьшить собственные переживания, вы говорите о себе, а не о нем.
- Иногда достаточно просто побыть рядом с человеком и слушать его. Тишина присутствия часто целебна.
- Помните, что так близко сталкиваться с чужой болью – это может быть для вас очень тяжелой и связанной с риском нагрузкой. Делитесь вашими переживаниями с семьей, близкими.

- Самое трудное – избежать проекции на другого человека ваших чувств по поводу случившегося. Каждый переживает по-своему. Учитесь понимать и чувствовать, что переживает человек, и какими путями он справляется со стрессом.
- Поощряя человека говорить о пережитом и поддерживая его в этом, не бойтесь спрашивать – как он справляется с душевной травмой. Но не спрашивайте о деталях травмы. Если человек сам говорит об этом – слушайте. Нет – нет. Вы никогда не знаете как лучше для него, поэтому самое лучшее – следовать за ним, помогая и поддерживая на том пути, который он выбирает.
- Не составляйте никаких планов помощи. Будьте с человеком «здесь и сейчас». Каждый ваш эффективный шаг помогает ему изменяться, и реальные изменения всегда лучше подскажут следующий шаг, чем надуманные планы.

Работая со своим или чужим стрессовым состоянием, помните, что, как это ни горько, травма стала частью жизненного опыта. Восстановление после травмы можно сравнивать с перевариванием этого незваного и непрошеного опыта. Это не моментальный процесс. Переваривание столь же нелегко, сколь необходимо.

Если в Ваш дом пришла беда, и Вам необходима экстренная помощь, позвоните по телефону: 8-961-776-15-95

Софроновой Марине Васильевне

**Пусть скорбь твоя слезами
изойдет, немая скорбь на части
сердце рвет.**

У. Шекспир,
«Макбет»

ПРЕОДОЛЕНИЕ БОЛИ ДУШЕВНОЙ (если случилось горе)



*Когда опустошит великий ветер
Твой дом и сад, когда погибнут дети,
Поляжет скот, и погорят хлеба,
И, головою покачав, судьба
Сама своих деяний убоится,
И тонко в небе затоскует птица
По шаткому гнезду, кусту сирени,
По теплым трубам человеческих
крыш...*

*Поверженный, в чем ты найдешь
опору,*

Не дав угаснуть разуму и взору?

Как устоишь? А ты ведь устоишь.

Галина Гампер

Как раз это «устоишь» душа часто и отвергает, не умея и находя кощунственной даже саму мысль о возможности пережить ЭТО, само представление о том, что после ЭТОГО можно продолжать жить, ходить на работу, смеяться, любить...

Временами даже острая ненависть может возникнуть к жизни и всему и всем, о ней напоминающим. Советы позаботиться о себе кажутся просто оскорбительными и не вызывают ничего, кроме желания послать советчиков подальше.

В такое время САМ человек оказывается если не единственным, то главным своим помощником. В это, именно в это – самое трудное время, и может быть сделан (или не сделан) первый и ключевой шаг в совладании со стрессом – преодоление комплекса охраны своей боли. Воля к жизни для многих в это время – только красивые слова.

Как бы вас не тянуло быть в одиночестве, уйти от всех и вся – постарайтесь сохранить связи с людьми: хотя бы затем, чтобы в какой-то момент уже не выбираемое вами, а вынужденное, сковывающее одиночество не оказалось новой бедой. Это в первую очередь касается семьи и друзей. Их возможности понять вас, даже если вам они кажутся ничтожно малыми, все же больше, чем у многих других.

Если даже вы явно или смутно чувствуете, что они заражают вас своей болью, напомните себе, что им тоже трудно, и они нуждаются именно в вашей

поддержке. И это никак не мешает поделиться своей болью с далеким, а то и вовсе незнакомым человеком. Многие люди, хотя мы не знаем об этом, пережили нечто подобное и поэтому могут понять нас.

Если травматические события захватили не только вас лично и самых близких вам, возможно, вы сможете время от времени встречаться с людьми, пережившими травму вместе с вами.

Если вы верите в Бога или у вас есть круг духовно близких людей, не теряйте с ними связи: они говорят на одном с вами духовном языке, могут понять страдания вашего духа, а не только психическую боль.

Одна из причин отдаления от людей – стремление избежать лишних напоминаний о случившемся. Но вместе с тем память об этом не покидает вас, и при встрече с кем-то возникает властное желание рассказать обо всем.

Говорите! Но не только о том, что было, не о самом событии, а о ваших переживаниях. Что было – уже было. Мы не можем «переиграть» случившееся. И каждое воспоминание обладает разрушительной силой вновь и вновь повторяющейся в душе травмы.

Говорите о ваших переживаниях! Они имеют право быть высказанными. Обижающее вас непонимание связано с тем, что, когда вы говорите о событии, – каждый представляет его по-своему и отвечает вам своим переживанием: это совершенно естественно. Говоря о том, что и как переживали вы, вы открываете возможность понять вас и ответить вам.

Ваше тело – не машина. Оно переживает и страдает вместе с вашей душой. Оно нуждается в поддержке и помощи ничуть не меньше души. Скованное болью – оно нуждается в движении: дайте ему подвигаться. Уставшее от непрекращающейся боли – оно нуждается в отдыхе и сне. Душа отвергает мысли о

пище, аппетита нет – выпейте стакан сладкого чая, съешьте горсть орехов. Часто пережившие тяжелые события люди чувствуют себя прямо или косвенно виноватыми (не подумал, не предусмотрел, не нашелся вовремя...) и наказывают свое тело, которое не причем.

Занятия, которые раньше доставляли вам удовлетворение, совсем не обязательно предательство памяти или знак забвения. Напротив, они чаще – продолжение общения с утраченными людьми или способами жизни. Люди верующие говорят, что души ушедших тогда радуются, глядя на нас оттуда.

Нередко люди стремятся преодолеть боль, буквально насилуя себя внешними, чуждыми для них самих схемами преодоления. Прислушайтесь к своим состояниям и потребностям: хочется побыть в покое – выключите телевизор, никто не обидится, если вы скажете, что вам хочется некоторое время побыть в покое или одному, но это сильно отличается от полного ухода от всего в одиночество.

Возможно, случившееся оживило в памяти что-то из прошлой жизни, вызвало желание поговорить с кем-то из минувшего времени, оживило предшествующую травме жизнь в снах – отметьте это, побудьте с этим.

Постарайтесь не принимать принципиальных жизненных решений, затевать новые проекты, строить планы дальнейшей жизни в это время: тревога, подавленность – не лучшие советчики. Удержаться от мыслей о таких переменах трудно, но постарайтесь держать их под контролем, не дать им управлять жизнью.

Жизненные привычки, привычное окружение, привычные вещи и занятия, привычные темп и стиль жизни создают сильное поддерживающее поле. Способ, которым вы действовали во время кризиса, обычно не самый лучший после кризиса.

Не блокируйте свое стремление выразить ваше мнение кому-то связанному с пережитым, спросить, сообщить, поблагодарить.

Помогайте справиться со стрессом вашим детям, если они у вас есть.

Если вы чувствуете, знаете, догадываетесь, что кто-то (люди или организации) могут вам помочь, не стесняйтесь искать и получать такую помощь.