

Вследствие непрекращающихся обстрелов города Сдерот и прилегающих к сектору Газа районов ракетами «Кассам» гражданское население вынуждено жить в условиях постоянной угрозы. В сложившейся ситуации местные жители испытывают чувство неизвестности, что, в свою очередь, может вызвать ощущение тревоги, как у взрослого населения, так и у детей.

Как правило, речь идет об адекватной реакции на неадекватную ситуацию. В большинстве случаев ощущение тревоги проходит само по себе, без медицинского вмешательства, в то же время, в некоторых ситуациях без помощи специалиста не обойтись.

Как справиться с чувством тревоги и беспокойства в чрезвычайной ситуации?

Интенсивность испытываемых ощущений и поведенческих реакций у людей, оказавшихся в стрессовой ситуации, различна, но, в сущности, эти чувства схожи. Часто возникающие физические симптомы включают в себя: усталость, слабость, отсутствие аппетита и др. Возникающие эмоциональные реакции; чувство тревоги и беспокойства, грусть, депрессия, рассеянность, ощущение беспомощности, стыда, вины, ночные кошмары – сновидения, связанные с реальными событиями, и др. Важно помнить, что речь идет об адекватной реакции на неадекватную ситуацию.

Как научиться эффективней справляться со стрессовой ситуацией?

1. Определите, что помогло вам в подобной кризисной ситуации ранее и воспользуйтесь тем же приемом. Способы борьбы со стрессом сугубо индивидуальны (физическая нагрузка, беседа с близким человеком, нахождение в кругу родных и друзей, сбор информации о случившемся, вера и др.) Не всегда то, что помогает одному человеку, применимо для другого.
2. Предпринимайте активные шаги – это придает ощущение контроля ситуации, в отличие от пассивности и бездействия. Помогите себе и окружающим.
3. Обеспечьте себя и семью всем необходимым, включая продукты питания и воду. Питайтесь регулярно, даже если вы принимаете пищу маленькими порциями. Позаботьтесь о сне и отдыхе – если вам трудно уснуть, постарайтесь хотя бы отдохнуть.
4. Дайте волю чувствам. Умение выражать эмоции никак не признак слабости, как раз наоборот. Важно проводить семейные беседы (инициатором которых может стать один или оба родителя). Такие беседы – это прекрасная возможность поддержать друг друга, ощутить чувство сплоченности, выразить мысли и эмоции, обсудить различные реакции членов семьи на затянувшуюся кризисную ситуацию, осознать, что вы не остались один на один со своими страхами и тревогами. Вместе вы сможете создать ощущение того, что жизнь продолжается, несмотря на трудности, таким образом, семья станет твердой опорой для каждого ее члена.
5. Не сдерживайте слезы. Не позволяя себе выплакаться, вы рискуете усугубить ощущение внутренней напряженности.
6. Ограничьте потребление алкогольных напитков и кофе.

7. Постарайтесь, по мере возможности, вести привычный образ жизни – работайте, учитесь и т.д.
8. Пользуйтесь методами снятия напряжения: дыхательные упражнения, способствующие релаксации, музыка, молитва.
9. Не забывайте о физической нагрузке. Спортивные упражнения также способствуют релаксации и снятию стресса.
10. Успокоительные препараты следует принимать только в соответствии с указаниями врача.

Возможно, вследствие падения ракеты «Кассам» у кого-то из находящихся рядом с вами людей начнется приступ паники.

Симптомы панической атаки и первая помощь:

Несколько основных симптомов панической реакции:

учащенный пульс
усиленное потоотделение
учащенное дыхание
чувство удушья
ощущение «мурашек» на коже
в особо тяжелых случаях возможно даже ощущение паралича, чувство «смертельного страха».

Основы первой помощи:

Физический контакт (сильный, осязаемый) – крепко обнимите пострадавшего, попытайтесь успокоить его следующими словами: произошло ужасное, ваша реакция абсолютно нормальна...; стакан воды – сбрызните водой голову и лицо пострадавшего; Минимум разговоров – ограничьтесь несколькими фразами, не вдавайтесь в долгие объяснения;



Реакция детей на стрессовые ситуации

Многие родители обеспокоены реакцией своих детей на стрессовую ситуацию и задаются вопросом: как помочь ребенку? Действительно, у находящихся в стрессовой ситуации детей нередко наблюдаются изменения поведения, иногда малыши даже теряют приобретенные ранее навыки. Важно помнить, что в большинстве случаев речь идет об адекватной реакции на неадекватную ситуацию.

Как вести себя с детьми, оказавшимися в стрессовой ситуации – основные принципы:

Максимально подготовьте ребенка к тому, что может произойти в чрезвычайной ситуации. Повторите шаги, которые должны быть предприняты, дайте каждому ребенку задание, учитывая его возраст. Подготовьте план действий для всей семьи в чрезвычайной ситуации, включающий в себя следующие пункты: действия вовремя обстрела, вызов помощи, связь с родственниками, разделение ролей между домашними и т.д. Старайтесь, по мере возможности, вести привычный образ жизни.

В период кризиса у детей возникают особые нужды. Позвольте им быть более зависимыми, если это помогает им почувствовать себя уверенней.

Ограничивайте доступ детей (особенно самых маленьких) к информации, поступающей посредством СМИ.

Дети выражают эмоции разными способами, следует понимать это и реагировать соответственно. Ваши дети нуждаются в любви и ласке – обнимайте их, не забывайте о телесном контакте. Успокаивайте детей, но не пренебрегайте их чувствами. Дайте ребенку ощутить вашу уверенность в том, что вместе вы сможете победить страх. Обсуждайте с детьми происходящее: прислушивайтесь к их чувствам, давайте короткие, честные и прямые ответы на конкретные вопросы. Используйте слова и термины близкие и понятные ребенку. Важно укрепить веру ребенка в собственные силы, применяя позитивное подкрепление. Важно знать, что ваши реакции и поведение во время стрессовой ситуации существенно влияют на детей. Ваша уверенность и владение необходимыми навыками положительно отразятся на эмоциональном состоянии младших членов семьи. Как правило, спустя несколько недель после стрессовой ситуации поведение детей стабилизируется, в противном случае обратитесь за помощью к специалисту.

Если вы заметили какие-либо проявления крайне неадекватного поведения детей непосредственно во время чрезвычайного происшествия либо после него, обращайтесь за помощью к специалистам, которые находятся в каждом местном совете.

Характерные эмоциональные реакции у детей

Дошкольный и младший школьный возраст (примерно от 4 до 8 лет)

Характерное поведение: потеря приобретенных ранее навыков, возврат на уже пройденный этап развития, например – энурез, боязнь темноты, ночные кошмары, проявления зависимости, нежелание расставаться с родителями, заикание, потеря аппетита, растерянность, страх одиночества и желание спать в родительской кровати, отказ посещать детский сад или школу.

Советы родителям: предоставляйте информацию и объяснения, соответствующие возрасту ребенка, поощряйте малыша выражать эмоции посредством игр и рисования, поддерживайте ребенка морально и физически (объятия, телесный контакт), уделяйте самым маленьким как можно больше внимания, следите за соблюдением распорядка дня и понизьте в какой-то степени свои требования к ребенку, играйте и беседуйте с малышом, организуйте встречи с друзьями. Позвольте ребенку на некоторое время снова вести себя «как маленькому».

Средний школьный возраст (примерно от 9 до 13 лет)

Характерное поведение: нарушения сна, потеря аппетита, непослушание, трудности в выполнении повседневных задач, физические боли, нежелание общаться с друзьями, проблемы в школе, борьба за внимание, неспособность сосредоточиться.

Советы родителям: обязательно поощряйте ребенка общаться со сверстниками и обсуждать происходящее с друзьями, постарайтесь организовать распорядок дня и следить за выполнением необходимых действий, понизьте в какой-то мере свои требования к ребенку, определите сферы ответственности и обязанности ребенка в рамках подготовки семьи к стрессовой ситуации (при этом важно правильно оценить его силы).

Переходный возраст (примерно от 14 до 18 лет)

Характерное поведение: резкие перепады настроения, отказ от общения со сверстниками, неприятие авторитетов, головные боли, депрессия, рассеянность, апатичность, тяга к риску, агрессия, понижение успеваемости.

Советы родителям: поощряйте подростка помогать окружающим на добровольных началах, поощряйте встречи со сверстниками и обсуждение стрессовой ситуации, понизьте в какой-то мере свои требования к ребенку, поощряйте беседы о ситуации в семье (но не настаивайте), определите сферы ответственности и обязанности подростка в рамках подготовки семьи к стрессовой ситуации.



КОМАНДОВАНИЕ ТЫЛА

Определение симптомов тревоги и беспокойства

вызванных продолжительными ракетными обстрелами Сдерота и районов, прилегающих к сектору Газа, и методы борьбы со страхом

