

## КАК РЕАГИРУЕМ, ИСПЫТЫВАЯ БОЛЬШОЙ СТРЕСС?



- ✿ НАПРЯЖЕНИЕ ПОСЛЕ ПРОИСШЕСТВИЯ НЕ СПАДАЕТ
- ✿ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРАДАНИЯ
- ✿ ПОСТОЯННО ДУМАЕТЕ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО
- ✿ МУЧАЮТ НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ О СОБЫТИИ
- ✿ НЕ МОЖЕТЕ СПАТЬ
- ✿ НЕТ АППЕТИТА И ЭНЕРГИИ
- ✿ ТЯЖЕЛО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ДРУГИХ
- ✿ ТЯЖЕЛО ЗАНИМАТЬСЯ ПОВСЕДНЕВНЫМИ ДЕЛАМИ
- ✿ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ ИЛИ ДРУГИЕ ОДУРМАНИВАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА
- ✿ ДУМАЕТЕ О САМОУБИЙСТВЕ

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- ✿ Бесплатные линии эмоциональной поддержки:

о Серебряная линия **+370 800 80020**  
(для сеньоров, I-V 8-22 ч. VI-VII 11-19 ч.)

о Линия эмоциональной поддержки  
Международной организации по миграции (ИОМ) **+370 800 00 474** (для украинцев, находящихся в Литве, I-VII 9-20 ч.)

о Линия доверия **+370 80077277** (для молодежи, на русском языке, II-VI 16-20 ч.)

о Линия помощи женщинам  
**+370 800 66366** (I-VII круглосуточно)

- ✿ Центры психического здоровья при поликлиниках
- ✿ Центр преодоления кризисов **+370 640 51555** (I-V 16-20 ч. VI 12-16 ч.)
- ✿ Мобильная команда по преодолению кризисов **1815**
- ✿ Психологи Литовского Красного Креста **111**
- ✿ Частные психологи, психотерапевты и психиатры

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, КОГДА ТЯЖЕЛО



# КАК РЕАГИРУЕМ ИСПЫТЫВАЯ БОЛЬШОЙ СТРЕСС?

Когда происходит кризис, мы реагируем всем своим существом – телом, эмоциями, мыслями и поведением.



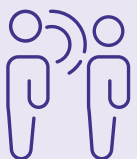
**Тело:** сердцебиение, потение, дрожь, мышечное напряжение, тошнота, головокружение, бессонница.



**Эмоции:** шок, расстройство, злость, грусть, паника, апатия, страх.



**Мысли:** трудно разобраться в ситуации и принимать решения, неуверенность и беспомощность.



**Поведение:** плач, метание, агрессивное поведение, побег с места происшествия, бездеятельность, изоляция от людей, отказ от еды, трудно позаботиться о себе и близких.

Люди реагируют очень по-разному. Нет одного способа нормально реагировать на кризисную ситуацию. Важно знать, что **реакции меняются со временем:** чаще всего люди испытывают сильнейшие телесные и эмоциональные реакции сразу после события, а с течением времени реакции ослабевают. Однако может быть и наоборот – после того, как пройдет первый шок и замешательство, человек начинает понимать, что произошло, и его охватывают сильные чувства.



# КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ?

- ✿ **ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ:** достаточно спите, соблюдайте принципы здорового питания, двигайтесь. Избегайте табака и алкоголя.
- ✿ **ОБЩАЙТЕСЬ:** говорите о своих переживаниях с близкими или друзьями, проводите время вместе.
- ✿ **ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ:** найдите время для пауз и спокойных моментов. Идите погулять, глубоко и спокойно дышите.
- ✿ **ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ** на чтение новостей.
- ✿ **ЗАЙМИТЕСЬ** приятными делами.



