

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ

Во время таких чрезвычайных происшествий, как ураганы или террористические акты многие люди могут испытывать сильную тревогу, стресс, шок. Департамент здравоохранения Мэриленда (MDH) и местные департаменты здравоохранения предлагают следующие рекомендации, чтобы помочь им справиться с подобными травмирующими событиями.

## КОГДА ТРАГЕДИЯ ПЕРЕВОРАЧИВАЕТ ВСЮ ВАШУ ЖИЗНЬ...

- Человек, переживший катастрофу или насильственные действия, может впасть в состояние шока и даже в оцепенение. Он также может ощущать грусть, беспомощность и тревогу. Несмотря на трагедию некоторые радуются, что остались в живых.
- Нередко людям снятся кошмары, их преследуют дурные воспоминания. Вы можете избегать места и людей, которые напоминают вам о трагедии. Возможны нарушения сна, снижение аппетита и рассеянное внимание. Многие становятся вспыльчивыми и легко раздражаются.
- Все это – нормальная реакция на стресс.

## ВАМ СТАНЕТ ЛУЧШЕ ТОЛЬКО СПУСТЯ КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ.

- На первых порах вам может быть очень тяжело. Вы также можете не замечать значительных изменений до тех пор, пока кризис не останется далеко позади.
- Стресс способен изменить вашу манеру общения с друзьями и близкими. Вам потребуется время, чтобы снова войти в колею и почувствовать себя лучше.
- Дайте себе время на то, чтобы восстановиться.

## НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ МОГУТ ПОМОЧЬ ВАМ.

Травмирующее событие нарушает привычное течение жизни. Нет простого решения, которое могло бы моментально улучшить ситуацию. Однако вы можете предпринять действия, которые помогут вам, вашим родным и знакомым. Попробуйте:

- вести максимально привычный для вас образ жизни;
- приобщиться к здоровой пище; не переедать и не пропускать приемов пищи; заняться спортом и вести активный образ жизни;
- в качестве волонтера помогать членам вашего сообщества; избегать безделья;
- принимать помощь от родных, близких, друзей, коллег и духовных наставников;
- говорите о своих чувствах с членами вашей семьи, коллегами и духовными наставниками. Постарайтесь проводить меньше времени в местах, которые тем или иным образом напоминают вам о трагедии. Старайтесь не смотреть телепередач и не читать заметок о трагедии.

- далее -



MARYLAND  
Department of Health

Office of Preparedness and Response

Updated 12/2017

# ИНОГДА СТРЕСС НАСТОЛЬКО СИЛЕН, ЧТО С НИМ ТЯЖЕЛО СПРАВИТЬСЯ В ОДИНОЧКУ.

Обратитесь за помощью, если:

- вам не удается позаботиться о себе и своих детях;
- вы не справляетесь со своей работой;
- вы употребляете наркотики или алкоголь, чтобы забыть о проблемах;
- вы находитесь в подавленном или депрессивном состоянии больше двух недель;
- вы думаете о самоубийстве.

Если вы или кто-то из ваших знакомых с трудом справляется с последствиями трагедии, обратитесь за помощью. Поговорите со специалистом, вашим врачом либо позвоните по телефону доверия Национальной службы предупреждения самоубийств (1-800-273-TALK).

## УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

 [preparedness.health.maryland.gov](http://preparedness.health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandOPR](https://facebook.com/MarylandOPR)

 [twitter.com/MarylandOPR](https://twitter.com/MarylandOPR)

 [health.maryland.gov](http://health.maryland.gov)

 [facebook.com/MarylandDHMH](https://facebook.com/MarylandDHMH)

 [twitter.com/MDHealthDept](https://twitter.com/MDHealthDept)