

Влияние кризисных событий на людей

В жизни могут происходить различного рода кризисные ситуации. Стихийные бедствия, пожары, аварии, войны. Пострадавшими могут оказаться как отдельные люди, семьи, так и целые районы, города, страны. Во время таких происшествий многие теряют близких, жилье, оказываются оторванными от привычного образа жизни, становятся свидетелями смертей, разрушений и горя.

Такие ситуации в той или иной мере влияют на каждого человека, но чувства и эмоции, которые они испытывают, у всех разные.

Многие чувствуют себя потрясенными и выбитыми из колеи. В такие моменты люди испытывают чувство страха, неуверенности в собственной безопасности, тревогу.

Некоторые люди особо уязвимо воспринимают кризисные ситуации, и им может потребоваться дополнительная помощь со стороны.

В чем заключается первая психологическая помощь?

В первую очередь в умении ненавязчиво оказать поддержку, умение выслушать человека утешить и помочь ему успокоиться. Если требуется, оказать помощь в получении информации от соответствующих служб или структур. Сформировать чувство отсутствия опасности, спокойствия и надежды.

Переживание трагедии как собственной, так и другого человека, содержит в себе три основных этапа.

Первый этап при реакциях утраты – это эмоциональный шок, оцепенение.

Второй этап – это тоска, нарушение сна, аппетита, внимания.

Третий этап – стадия разрешения, принятие свершившегося, понимание того, что жизнь не закончилась, а продолжается.

Неважно, что потерял человек. В первую минуту утраты он испытывает острую душевную боль. Примирение с утратой – постепенный, но крайне болезненный процесс.

Для того чтобы переживание горя протекало равномерно и было завершено, очень существенно использование ритуалов (поминки, поминовение, воспоминание в памятные даты). Это нужно не умершим, это нужно живым, для того чтобы примириться с потерей, для того чтобы принять факт ухода человека из жизни.

Несмотря на то, что горе сопровождается острыми эмоциями, переживать эти чувства необходимо, и после смерти близкого человека перед оставшимися встает задача завершить его дело, выполнить определенные обязательства по отношению к умершему и продолжать свою жизнь.