**Додаток 24**

**Як справитися з психотравмуючою подією?**

**Психотравма** – подія , яка виходить за межі звичайного світосприйняття , досвіду і несе загрозу безпеці особистості чи близьких їй людей.

З цієї точки зору події, які відбуваються зараз в Україні є психотравмуючими і несуть загрозу психічному здоров’ю населення.

**Ознаки гострої психотравми:**

* Думки, що постійно повертаються до важких подій
* Порушення сну
* Порушення режиму харчування
* Відчуття «прибитості» через події, що відбулися
* Приступи роздратування або навпаки апатії
* Паніка ( приступи серцебиття, тремтіння рук)
* Кошмарні сновидіння

**Як поводити себе після події, що травмувала?**

* Спілкуватися з людьми, особливо тими, хто вам приємний і близький
* Не шукати самотності
* Говорити про події, що відбулися, і про почуття, які ви переживаєте
* Не заглиблюватися в неприємні спогади
* Думати про те, що події уже минули
* Уникати вживання заспокійливих засобів чи алкоголю
* Зменшити вживання стимуляторів – кави, шоколаду, міцного чаю, цигарок
* Правильно харчуватися
* Якщо не можете заснути, не лежіть у ліжку, а встаньте і займіться чимось, щоб втомитися. Спробуйте заснути ще раз

**Пам’ятайте:**

* Ваша реакція цілком природня
* Потрібно вернутися до повсякденних справ
* Підтримуйте звичний розпорядок дня
* Не відмовляйтеся від допомоги, якщо її вам пропонують
* Спілкуйтеся з людьми, які вас оточують
* Намагайтеся активно рухатися