

## Як впоратись зі стресом після масової стрілянини

Масова стрілянина та інші катастрофічні події можуть бути надзвичайно стресовими. Мобільні пристрої та інтернет дають миттєвий доступ до деталей даних подій, але також можуть приголомшити нас. Графічні зображення та відео, які ми часто бачимо в реальному часі, можуть бути дуже гнітючими. Начебто випадкова природа цих подій, так само, як і безперервний доступ до інформації про катастрофи навколо світу, можуть змусити нас відчувати себе в небезпеці та під постійною загрозою після виникнення масової стрілянини. Постійне відчуття небезпеки може призвести до різноманітних проявів поведінки, таких як проблеми зі сном, роздратованість, проблеми з концентрацією, надмірне вживання алкоголю та тютюну, соціальна ізоляція та соціофобія. На додаток, зображення, коментарі новин та політична риторика, які оточують ці події, можуть збільшити страждання наряду з недовірою та подальшим розколом суспільства.

Важливо навчитись впливати на нашу реакцію на масову стрілянину таким чином, щоби бути спроможним подбати про себе, наші сім'ї та наше суспільство. Нижче наведені кроки, що допомагають людям більш ефективно впоратись зі стресом після масової стрілянини.

- Проблеми зі сном, дратівливість та проблеми з концентрацією є нормальними реакціями, що виникають після масової стрілянини; зверніться до сімейного лікаря, якщо ці прояви тривалі, або провокують проблеми у відносинах та впливають на вашу поведінку вдома чи на роботі.
- Залишайтеся у контакті з іншими людьми, як-от друзі, сім'я та сусіди, котрі забезпечують позитивну та дієву підтримку; соціальна підтримка допомагає людям одужувати від стресових ситуацій.
- Якщо похід в публічні місця або подорожі викликають дистрес, ходіть з іншими людьми, або в групах, допоки дистрес не зменшиться.
- Підтримуйте зв'язок з іншими людьми, що зазнали подібного впливу, це може позитивно відбитися на вас обох.
- Уникайте зловживання алкоголем та тютюном, щоб впоратись зі стресом; використовуйте методи поведінкової терапії для розслаблення (наприклад, дихання, зображення та м'язова релаксація), які не мають негативного впливу на здоров'я.
- Будьте обережними з новинами чи іншими коментарями, які звинувачують великі групи людей за дії окремої особи; такі точки зору часто руйнують зв'язки суспільства та можуть збільшити ймовірність насильства в майбутньому.
- Обмежте вплив графічних зображень та відео в новинах та соціальних медіа, особливо для дітей.
- Важливо розмовляти з дітьми та задавати питання, щоб дізнатись про їхнє розуміння подій масової стрілянини. Під час розмови з дітьми враховуйте наступне:
  - \* Використовуйте лексику згідно віку дитини, запитуйте про те, що вони, можливо, бачили чи чули, і дослухайтеся до їхніх переживань; уникайте оцінювання та проявляйте емпатію.
  - \* Діти дошкільного та молодшого шкільного віку часто турбуються, чи вони стали причиною того, що сталось щось погане; якщо вони дізнались про масову стрілянину, їм необхідно прямо сказати, що це не їхня провина.

\* Нагадуйте дітям та підліткам, що навіть незважаючи на те, що деякі люди роблять боляче іншим, є багато людей, які дбають про їхню безпеку, такі як поліцейські, пожежники, рятувальники та медики.

#### Додаткові ресурси

- National Child Traumatic Stress Network — Catastrophic Violence Resources <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/traumatypes/terrorism-and-violence>
- Center for the Study of Traumatic Stress <http://www.cstsonline.org>

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](http://www.cstsonline.org), Uniformed Services University, US