**ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ ПОСЛЕ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ?**

*(Памятка для пострадавших)*

***Что вы можете сделать для семьи:***

* слушать и сопереживать. Сочувствующий слушатель очень важен;
* проводить время с травмированным человеком. Ничто не заменяет присутствия человека;
* оказывать поддержку и сочувствие;
* успокаивать детей, стариков и даже взрослых, говоря, что в настоящий момент они находятся в безопасности;
* не говорить травмированным людям, что "им повезло - могло быть и хуже" - они не согласятся с этим. Скажите вместо этого, что вы жалеете о случившемся, и хотите понять их и помочь им;
* уважать потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;

***Что вы можете сделать для себя:***

* помнить, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
* позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно - переживать от утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значения;
* когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;
* постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдыхать;
* избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
* физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;
* овладейте методами управления напряжением: релаксацией, аутогенной тренировкой;
* обучитесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
* говорите с людьми. Разговор - средство лечения;
* принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
* не надо ничего немедленно изменять в жизни. В периоды выраженного стресса все мы склонны к ошибочным суждениям;
* будьте добры к себе;
* регулярно встречайтесь со специалистом (психолог, врач) или "группой поддержки";
* обращайтесь за помощью, когда это необходимо.