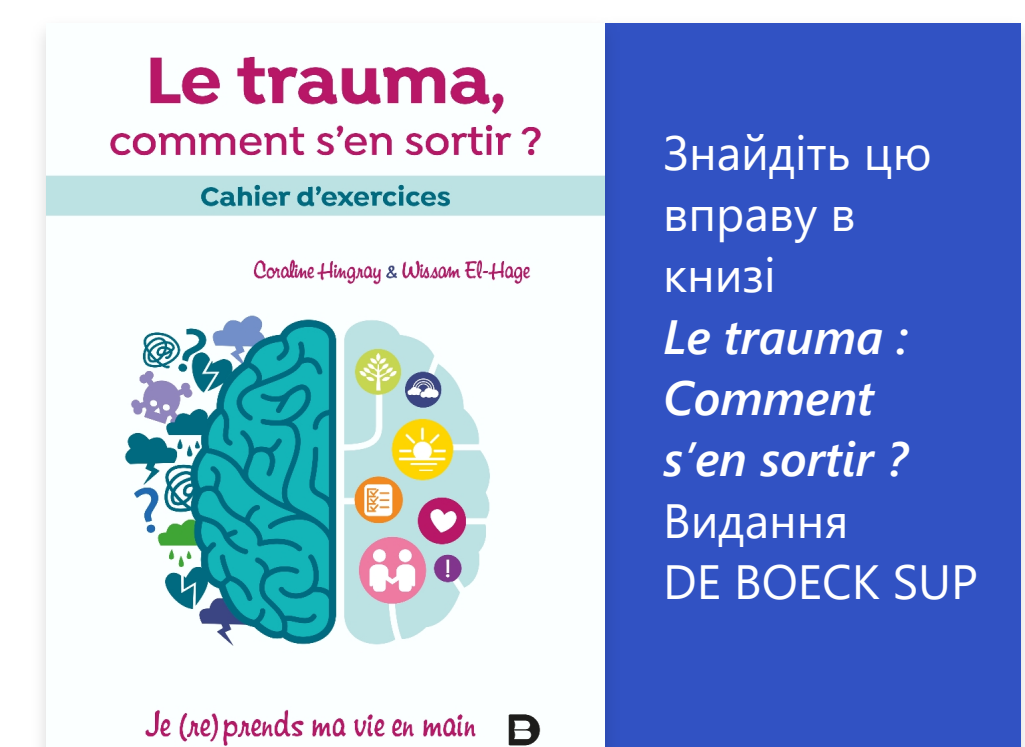


# Лист практичних завдань

## ЧОМУ Я В ПОРЯДКУ?



### 1 Правда чи Неправда

"Людині неминуче буде погано після такої події!" **Неправда!**  
Відомо, що після травми більшість людей поведуться нормально. У меншості спостерігаються патологічні стани або значні прояви стресу.

«Людина, яка добре справляється Після такого насильства, щось приховує або не є нормальною!»  
**Неправда!** Повернення до звичайного життя після травми свідчить про дуже хороші навички боротьби та стійкість до стресу.

### 3 Знання-наука

Зіткнувшись з травмою, тіло перебуває в стані бойової готовності. Це сповіщення активується неодноразово в житті та в умовах значних загроз. Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Після загрози ці фізіологічні реакції згасають, і організм повертається до нормального стану. Це нормалізація стану стресу. Людина пристосовується до свого досвіду і підлаштовується. Травматичні події

не спричиняють травматичних наслідків у кожного. Це може бути пов'язано з характером події, але також і з адаптивністю людини. Деякі люди мають меншу здатність вирішувати проблеми та приймати здорові та ефективні рішення, інтегрувати пам'ять у свої спогади. Тому вони більш схильні до розвитку посттравматичного стресового розладу.

### 2 Це реальне життя.

Коли почалася стрілянина, я був у іншому кінці кімнати. Я не намагався виглядати чи потрапляти на очі. Я лежав на землі, на животі, щоб захистити свої життєво важливі органи. Я зосередився на своєму диханні, я чекав. Це сумно і боляче, але я зараз повернувся до свого життя. Я рухаюся вперед, я почуваюся в безпеці тут.

Я почув оглушливий звук вибуху в будівлі через дорогу. Я зателефонував 911 і побіг сходами з аптечкою в руці. Я був зосереджений, наготові, хотів допомогти. За допомогою оглядачів ми витягли з будівлі трьох поранених і заспокоїли їх, чекаючи допомоги. Я був засмучений, але пишався, що допоміг.

## 4 Мій психотерапевт каже!

### Ваші здібності

Як і всі інші, ви маєте можливість адаптуватися, щоб вирішувати проблеми та приймати рішення. Вони сприяють толерантності до стресу, самостійності та самосвідомості. Так само, як і спортсмен, чим більше ви тренуєтеся, тим більше ви вдосконалюєте свою стійкість. Ці навички подолання труднощів залежать від вашого досвіду (історія, батьки, дитинство, робота), ваших очікувань, ваших цінностей (що для вас є важливим), ваших переконань та вашого оточення.

### Тростина згинається, але не ламається.

Перед обличчям травми ви випробовуєте свої навички подолання труднощів, стресостійкість та життєву стійкість. Це захищає вас фізично і психічно. Ви намагаєтеся діяти відповідно до ситуації, внутрішньо заспокоїтися, контролювати свої емоції, прийняти стрес або уникнути його та знайти допомогу чи підтримку. Ваша історія (особиста, сімейна, соціальна, шкільна) є скарбницею непередбачених внутрішніх ресурсів.

### Фактори належного розвитку

Перед обличчям несприятливих обставин ваша здатність бути стійкими має вирішальне значення і об'єднує різні навички та ресурси. Вам допоможуть деякі фактори, такі як можливість діяти відповідно до своїх цінностей і переконань, не замикатися в собі, отримувати підтримку від близьких, бути визнаним потерпілим або намагатися осмислити травму, яка сталася у вашому житті. Ці фактори є хорошими компонентами для побудови вашої стійкості.