

## ПАМЯТКА СВИДЕТЕЛЮ НАСИЛИЯ.

Если Вы стали свидетелем насилия на улице, Вам необходимо оказать первую помощь потерпевшему, вызвать скорую медицинскую помощь, а так же наряд милиции.

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Ваши переживания – очень личные, но эта памятка поможет вам узнать, как люди могут вести себя в подобных ситуациях, реагировать на них и как вы можете помочь себе и другим, если с ними случится что-то подобное.

**Нормальные чувства и эмоции**, обычно возникающие при подобных кризисных событиях, это:

**страх** – может возникнуть страх за себя и за тех, кого мы любим и кто нам дорог; страх остаться в одиночестве; страх «потери контроля» над собой;

**беспомощность** – может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее;

**вина** – за то, что вы что-то не сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать;

**стыд** – за собственную беспомощность, «чувствительность» либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует;

**знев** возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; за безрезультатность попыток объяснить другим людям свои состояния;

**воспоминания, разочарование, надежда.**

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникнуть из-за кризисного события даже много месяцев спустя.

**Некоторые общие ощущения:** утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, которое может привести к головным болям, болям в спине, изменениям в интимной сфере.

Необходимо знать, какие чувства могут возникнуть у вас после переживания данного события. Это знание позволит вам легче перенести и осознать собственное состояние.

**ОЦЕПЕНЕНИЕ** – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным, как сон.

**АКТИВНОСТЬ** – возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь.

**РЕАЛЬНОСТЬ** – необходимо примириться с ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место трагедии в годовщину катастрофы и т. п.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБЫТИЮ** – нужно думать об этом, говорить об этом и днем и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить его снова и снова. Так дети рисуют и играют в прошедшие события.

**ПОДДЕРЖКА** – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто имеет подобный опыт.

**УЕДИНЕНИЕ** – некоторым людям для того, чтобы справиться со своими чувствами, необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

## **ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА**

**Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более сильным, умудренным и зрелым.**

**НЕ** скрывайте своих чувств. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте разговоров о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

**НЕ** забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

**Постарайтесь** выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

**Проявляйте** ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

**Постарайтесь** сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Позволяйте** вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

**Сохраняйте** у ваших детей обычный распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.