**Помощь в стрессовых ситуациях**

***Памятка для переживших психологическую травму***

*(Что вы можете сделать для себя после стрессовой ситуации)*

* помните, что все ваши переживания – это нормальные реакции на «ненормальные» обстоятельства жизни;
* позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это естественно – переживать от утраты.
* успокаивайте детей, стариков и взрослых, им необходимо чувство безопасности, поддержка и сочувствие;
* помните: мужчины в скорби подвергаются большему риску, чем женщины, так как они менее склонны говорить о своих проблемах с близкими;
* говорите с людьми. Разговор – средство лечения;
* принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей;
* уважайте потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя;
* когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже есть люди, которые страдают;
* постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу;
* почаще отдыхайте;
* избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
* физические упражнения могут помочь ослабить стресс;
* релаксация, аутогенная тренировка помогают управлять напряжением; постарайтесь обучиться методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
* не надо ничего немедленно изменять в своей жизни. В период выраженного стресса все мы склонны к ошибочным решениям;
* будьте добры к себе;
* обращайтесь за помощью к специалистам (психолог, врач) или к "группе поддержки".