
*І якщо переходитимеш через воду,
Я буду з тобою.*

*Адже Я — Господь, твій Бог, Котрий рятує тебе.
Тому, що дорогий ти в мене. Я тебе люблю і шаную.
Не бійся, бо я з тобою!*

■ ІСАЇ 43:2-5

Люди зазвичай реагують на травматичні події трьома основними способами

- Повторне переживання цих подій
- Уникнення нагадувань про подію
- Завжди напеготові, в стресі

Реакції на травму включають

- Кошмари або спогади подій
- Фізичний біль
- Втрата сну або апетиту
- Почуття тремтіння або виснаження
- Почуття розгубленості, тривоги, пригніченості або дратівливості
- Звинувачувати себе в тому, що сталося
- Дуже хочеться побути на самоті
- Уникати почуттів за допомогою вживання алкоголю, наркотиків, перевтомою чи надмірною їжою.
- Психологічне постійне напруження
- Схильний до нещасних випадків

Кроки до одужання

- Подбайте про своє тіло, правильно харчуйтеся, висипайтеся і займайтеся спортом.
- Відновіть розпорядок дня, особливо з дітьми, щоб зменшити відчуття хаосу.
- Проводьте час з позитивними людьми, навіть якщо вам хочеться побути на самоті.
- Висловлюйте свої почуття, розмовляючи, малюючи або описуючи свої хвилювання в віршах, прозі.
- Співайте або слухайте музику, щоб розслабитися.
- Смійтеся, коли можете; плачте, коли потрібно.
- Практикуйте глибоке дихання діафрагмою і свідомо розслабте своє тіло.
- Попросіть допомоги, якщо вона вам потрібна, і прийміть цю допомогу.
- Завершіть справи, які ви починаєте, щоб відновити відчуття контролю й порядку.
- Уникайте прийняття серйозних рішень.

Відвідайте [BeyondDisaster.Bible](#), щоб отримати додаткові ресурси.

Ресурс «Beyond Disaster» від Інституту зцілення травм. © 2022 Американське біблійне товариство.
Зображення: Макото Фудзімура, *Ходьба по воді* – азурит. Використовується за ліцензією.

Люди зазвичай реагують на травматичні події трьома основними способами

- Повторне переживання цих подій
- Уникнення нагадувань про подію
- Завжди напеготові, в стресі

Реакції на травму включають

- Кошмари або спогади подій
- Фізичний біль
- Втрата сну або апетиту
- Почуття тремтіння або виснаження
- Почуття розгубленості, тривоги, пригніченості або дратівливості
- Звинувачувати себе в тому, що сталося
- Дуже хочеться побути на самоті
- Уникати почуттів за допомогою вживання алкоголю, наркотиків, перевтомою чи надмірною їжою.
- Психологічне постійне напруження
- Схильний до нещасних випадків

Кроки до одужання

- Подбайте про своє тіло, правильно харчуйтеся, висипайтеся і займайтеся спортом.
- Відновіть розпорядок дня, особливо з дітьми, щоб зменшити відчуття хаосу.
- Проводьте час з позитивними людьми, навіть якщо вам хочеться побути на самоті.
- Висловлюйте свої почуття, розмовляючи, малюючи або описуючи свої хвилювання в віршах, прозі.
- Співайте або слухайте музику, щоб розслабитися.
- Смійтеся, коли можете; плачте, коли потрібно.
- Практикуйте глибоке дихання діафрагмою і свідомо розслабте своє тіло.
- Попросіть допомоги, якщо вона вам потрібна, і прийміть цю допомогу.
- Завершіть справи, які ви починаєте, щоб відновити відчуття контролю й порядку.
- Уникайте прийняття серйозних рішень.

Відвідайте [BeyondDisaster.Bible](https://www.beyonddisaster.org), щоб отримати додаткові ресурси.

Ресурс «Beyond Disaster» від Інституту зцілення травм. © 2022 Американське біблійне товариство.
Зображення: Макото Фудзімура, *Ходьба по воді – азурит*. Використовується за ліцензією.



УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО

*І якщо переходитимеш через воду,
Я буду з тобою.*

*Адже Я — Господь, твій Бог, Котрий рятує тебе.
Тому, що дорогий ти в мене. Я тебе люблю і шаную.
Не бійся, бо я з тобою!*
