



*Когда ты станешь переправляться через воды,
Я буду с тобой.*

Я — Господь, Бог твой, ...твой Спаситель.

*Так как ты драгоценен и славен в Моих глазах, и Я люблю тебя.
Не бойся, ведь Я с тобой.*

У людей обычно бывает одна из трёх реакций на травмирующие события

- Они вновь и вновь переживают ситуацию
- Они стараются не вспоминать о событии
- Они постоянно остаются начеку

Реакции на травму бывают такими

- Ночные кошмары или воспоминания
- Физические боли
- Бессонница или потеря аппетита
- Дрожь или физическая усталость
- Чувство растерянности, тревога, перегрузка или раздражённость
- Обвинение себя в произошедшем
- Желание долго оставаться наедине
- Попытка притупить чувства употреблением алкоголя или наркотиков, переработыванием или перееданием
- Несчастные случаи

Шаги к восстановлению

- Заботьтесь о своём теле: хорошо питайтесь, высыпайтесь и делайте зарядку.
- Вернитесь к обычному распорядку дня, особенно с детьми, чтобы избавиться от ощущения хаоса.
- Проводите время с позитивными людьми, даже если вам хочется быть наедине.
- Выражайте свои чувства: в разговорах с людьми, на рисунках или в «плачах».
- Пойте или слушайте музыку, чтобы расслабиться.
- Когда можете смеяться – смейтесь, а когда вам нужно поплакать – плачьте!
- Попробуйте дышать глубоко, от самой диафрагмы, и сознательно расслабляйте свой организм.
- Если вам нужна помощь – обращайтесь к другим и принимайте то, что они вам дают.
- Доводите начатые дела до конца, чтобы к вам снова вернулось чувство уверенности и ощущение порядка.
- Старайтесь не принимать важных решений.

На сайте [BeyondDisaster.Bible](https://www.beyonddisaster.org) имеется больше ресурсов.

Ресурс «Преодолевая бедствия» Института Исцеления травм. © 2022 Американское Библейское Общество.

Рисунок: Макото Фудзимуро, «Хождение по воде - Азурит». Используется по лицензии.



УКРАЇНСЬКЕ
БІБЛІЙНЕ
ТОВАРИСТВО