

После землетрясений и цунами, которые только что произошли в Японии, нет ничего удивительного в том, что каждый человек, переживший эту трагедию, испытывает глубочайшее душевное и физическое потрясение. Разрушительное действие этих событий простирается далеко за пределы непосредственных видимых параметров этой катастрофы, нанося прежде всего глубокую психологическую травму. Прерванный режим работы у взрослых, школы у детей, повседневных дел и забот добавляет напряжение и стресс и без этого нелегким обстоятельствам. Поэтому прежде всего понимание, как события такого масштаба влияют на психику, поможет справиться с шоком, вернуть привычный контроль над событиями, а вместе с ним и нормальный образ жизни. Все мы, конечно, по-разному прореагировали на бедствие, обрушившееся на нас, и по-разному пытаемся справиться с его последствиями. Самая распространенная реакция – люди становятся сверхбдительными – напряженными и настороженными; кто-то, вдобавок, замыкается в себе. Но не существует таких людей, которые, наблюдая природную катастрофу вблизи, не говоря уже о тех, кому выпало на долю испытать ее действие на себе, остались бы к нему безучастными. Поэтому:

- Вполне естественно, что мы чувствуем тревогу относительно безопасности нашей семьи, родственников, друзей и нашей собственной.
- Мы можем испытывать головную боль, мышечную боль, боль в желудке или расстройство кишечника.
- Мы можем испытывать нарушения сна и отсутствие аппетита.
- Мы можем испытывать трудности с концентрацией внимания, мысли, с принятием спокойных, обдуманных решений.
- На нас могут нахлынуть приступы тоски, тревоги, подавленности или крайнего раздражения.

Все эти процессы понятны и объяснимы. Со временем, с возвращением нашей жизни в нормальное русло, они прекратятся. Пока же, в данный переходный период, мы и наши семьи можем столкнуться со следующими трудностями:

## **Перемены в личной жизни и во взаимоотношениях**

- Потеря дома, работы, дохода может привести к ощущению нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне.
- Если слишком нервничать, отношения портятся и конфликты в семье могут происходить гораздо чаще.
- Переживания по поводу произошедших потерь или по поводу предполагаемых проблем могут проявляться чересчур сильно.
- Может нарушиться привычный круг общения и цикл жизни, если приходится жить во временном жилье или у родственников или друзей
- Родители могут оказаться не в состоянии адекватно реагировать на своих детей или, наоборот, слишком концентрироваться на их безопасности.
- Дети же, в свою очередь, могут отклоняться от обычного поведения соответственно возрасту, либо не отпуская родителей от себя ни на шаг, либо становясь неуправляемыми; но в любом случае, их поведение будет зависеть от поведения их родителей.

## **Нарушение привычного режима работы**

- Усталость и сильное увеличение стресса могут повлечь за собой низкую производительность и неудовлетворительные результаты.
- Конфликтов с коллегами может стать больше, опять же, в силу возросшего стресса.
- Компании могут начать сокращать сотрудников, или сокращать рабочее время и урезать зарплату.
- Добираться до рабочего места может стать гораздо труднее, привычные маршруты могут не работать.
- В силу как негативного влияния на производительность, так и объективных причин, возвращение к прошлому уровню жизни и доходов может стать сложным и вызвать финансовые опасения.



## Как достичь психологической устойчивости

Недавние события напомнили нам всем о том, что мы не можем контролировать всего, что происходит в нашей жизни. Тем не менее, есть вещи, которые можно сделать, чтобы справиться с эмоциональным потрясением. Главное, собраться и справиться со стрессом.

- Дайте себе и членам вашей семьи разрешение чувствовать грусть, тоску, гнев или скорбь, и возможность говорить об этих чувствах.
- Выработайте план действий в чрезвычайной ситуации, чтобы знать конкретно, что делать, и соберите сумку с самым необходимым. Это знание и наличие сумки сами по себе оказывают успокаивающее действие.
- Попробуйте заново ввести в обиход все привычные домашние дела, которые ограничивали бы время, отданное будоражащим сообщениям средств массовой информации. Важно требовать и от себя, и от других выполнения привычных обязанностей.
- Вернитесь к тому, что вы любите делать с друзьями и семьей.
- Способность принимать помощь других – знак оздоровления психики.
- Жертвуйте в помощь тем, кто в зоне бедствия.
- Старайтесь следить за здоровьем, особенно питанием и потреблением достаточного количества жидкости.
- Избегайте большого количества кофеина и алкоголя.
- Нормализуйте сон, отдых и физические упражнения.
- Общайтесь с людьми, пережившими недавние события.
- Взрослые могут помочь детям и другим людям, создавая атмосферу безопасности.
- Освойте техники освобождения от стресса, такие как медитация или глубокое дыхание.

Если вы или члены вашей семьи по-прежнему чувствуете, что справиться трудно, обращайтесь за помощью. Можно проконсультироваться с психологом, можно получить психологическую помощь в компании по линии помощи сотрудникам. Ниже прилагается список полезных ссылок:

- Токийская горячая линия психологической помощи на английском - TELL Life Line 03 5774 0992
- при TELL 03 4550 – 1146 на английском, 03 4550 – 1147 на японском.
- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - Ресурсы на английском
- TELL website - <http://www.telljp.com/> - Информация о землетрясении и цунами и ресурсы на английском
- TELL website - <http://www.telljp.com/> Как спрашаться с последствиями трагедии и со стрессом (английский).
- Как справиться в случаях насилия или стихийных бедствий: что могут сделать родители (английский) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Как действовать родителям, чтобы помочь детям после землетрясений.
- Национальная защита детей от травмы и стресса [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Поиск людей Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Волонтеры- <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Ссылка по поиску родственников Красного Креста Red Cross family links [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)

