

Emoce a prožívání

Emoce nejsou jednoduché pocity, které lze na povel změnit či zastavit.

Emoce jsou komplexní prožitky, které zahrnují představy, pocity, tělesné reakce, myšlenky, soudy, očekávání, tendence k jednání ad.



Lidé zasažení kritickým incidentem, tragickou událostí a traumatem, mohou zažívat škálu okamžitých reakcí (fyziologických, psychických, emočních).

Náhlý, silně znepokojivý a devastující charakter traumatické události přináší do prožívání nejistotu a stres.

Jedná se ale o normální lidské stresové reakce, které nesouvisejí s žádnými osobnostními slabostmi.

Následky traumatické události obvykle začínají slábnout po několika týdnech. Nicméně je také normální, že se pocity a stresové reakce mohou později znovu objevovat. I drobná událost může vyvolat emoce spojené s kritickou událostí nebo předešlým traumatem.

Tato reakce je normální a pochopitelná, nicméně často přesahuje naši připravenost zvládat a vypořádávat zátěž, zpracovávat emočně traumatickou událost, adaptovat se, a to bez ohledu na obvyklou psychickou sílu, stabilitu, slabost nebo jiné vlastnosti zasažených osob.





Emoce a prožívání BĚHEM krizové události

Během samotné krizové události se může stát, že

- jednáte automaticky,
- necítíte nic,
- zamrznete a nejste schopni nic dělat,
- cítíte, jak vám buší srdce,
- máte strach,
- jste v šoku,
- máte pocit, že čas a události běží zpomaleně.



Emoce a prožívání KRÁTCE PO krizové události

- Krátce po krizové události můžete prožívat zmatek, rozčilení, napětí, chaos, nevolnost, kolapsový stav (křehká kolena, únava, hučení v uších, na omdlení).
- Můžete mít zimnici, závratě, pocit znecitlivění rukou, nohou, nekontrolovatelný třes, pocit vyčerpání, ale i pocit euforie a přívaly energie.
- Můžete být nervózní, citliví na hlasité zvuky nebo prudké pohyby.
- Můžete mít potřebu pomáhat druhým, být blízko druhým, pečovat.



Emoce a prožívání PO krizové události

Po opadnutí prvotního šoku se mohou objevit emoce/reakce, jakými jsou

- smutek, bezmoc a stud, že jste mohli situaci zvládnout lépe,
- strach o vlastní bezpečnost a bezpečnost ostatních, strach spojený s lokalitou, kde k incidentu došlo,
- nadměrná alertovanost podrážděnost vůči potenciálním nebezpečím,
- potíže se spánkem (problémy s usínáním, probouzení se, živé sny),
- menší zájem o běžné aktivity,
- zvýšené užívání alkoholu,
- únava a demotivovanost ke každodenní úkolům
- hněv na to, co se stalo, a na to, co to způsobilo nebo umožnilo,
- pocity viny, sebekritika („kdybych“, „kdyby“),
- bolesti hlavy,
- potřeba izolovat se a vyhýbat se rozhovorům s ostatními,
- přejídání se nebo ztráta chuti k jídlu,
- změny nálady, znovuzáblesky incidentu, které mohou být vyvolány zvuky, pachy nebo vizuálními obrazy,
- citlivost na připomínky incidentu,
- strach z návratu na místo, kde traumatická událost proběhla,
- ztráta zájmu o věci, které jste předtím rádi dělali,
- deprese.



Emoční sebepečče



Nemějte strach z vašich reakcí; jsou normální a s časem odezní.



Jezte pravidelně, i když na to nemáte chuť, dodržujte pitný režim, držte se své běžné denní rutiny.



Neskrývejte své pocity ohledně toho, co se stalo. Promluvte si s osobami, kterým důvěřujete o tom, co prožíváte.



Bud'te opatrní s konzumací alkoholu a dalších drog, může negativně ovlivnit normální proces zotavování.



Mluvte o události s dalšími lidmi, kterých se krizová situace dotkla, a kteří mají podobné zkušenosti. Sdílení není další zátěží, může vám pomoci s pocity osamělosti, kterou po traumatu prožívá mnoho lidí .



Dávejte pozor na silnici, v autě, při sportu, v této době je pravděpodobnější nehoda z nepozornosti.



Chůze, plavání, běhání pomáhají tělu zvládat napětí a stres.



Nepřisuzujte si vlastnosti, jakými jsou slabost, neschopnost, přecitlivělost, hysterie. Máte normální reakce a pocity na traumatickou událost.



Pečujte o sebe, najděte si čas na odpočinek, dělejte věci, které vás potěší, uklidní.



Dovolte si připustit, že se necítíte dobře.



Pokud máte problémy se spánkem nebo obtěžujícími myšlenkami a mentálními kolotoči, netrapte se tím. Ve většině případů se to s časem srovná.



Kdy hledat psychologickou pomoc po krizové a traumatické události

- Pokud se stresové reakce nemírní týdny po kritické události.
- Pokud trpíte nespavostí, málo kvalitním spánkem, živými sny, nočními můrami.
- Pokud nemáte s kým sdílet své pocity a chcete je sdílet.
- Pokud se vám špatně soustředí, při studiu, plnění pracovních úkolů.
- Pokud máte pocit, že vám věci přerůstají přes hlavu a máte chuť to vzdát.
- Pokud zažíváte opakující se vzpomínky na událost.
- Pokud zjistíte, že se vaše nálada výrazně změnila oproti situaci před událostí.
- Pokud setrváváte ve vyhýbání se místům a lidem, kteří vám připomínají událost.
- Pokud stále více ulpíváte a chcete zůstat na místech, která se vám zdají "bezpečná".