Через ракетні атаки, які здійснює ворог, масові руйнування та сцени жорстокості тисячі українців зазнають гострої реакції на стрес (або ж Гострих стресових розладів).

Це тимчасова реакція, що розвивається у людини у відповідь на незвичайний (потужний) фізичний або психічний стрес. Подібний розлад важко ідентифікувати, але вжити вчасних заходів вкрай важливо.

Гостра реакція на стрес

Що варто знати про можливі наслідки ворожих обстрілів

Підступні ворожі обстріли несуть не лише руйнування та загрозу фізичному здоров'ю, а й сильний стрес, здатний змінювати життя людей, які опинилися в епіцентрі лиха. Щоразу у новинах ми чуємо про потерпілих, які зазнали гострої реакції на стрес. І події цього ранку, на жаль, не виключення.
У сьогоднішньому пості згадуємо, що таке гостра реакція на стрес та які її можливі наслідки.

Через гостру реакцію на стрес можуть спостерігатися:

- прискорене серцебиття, підвищена пітливість;
- паніка, істерика;
- втрата орієнтації у просторі, стан шоку.

Знаходьте на сторінці підказки, як підтримати людину в стресі та запропонувати їй допомогу

Гострий стресовий розлад може стати наслідком травматичної події та призвести до:

- безсоння, порушення пам'яті, дратівливості, труднощів із концентрацією;
- надмірної тривожності;
- відчуття безпорадності та безнадії;
- втрати інтересу до звичних справ;
- бажання відмежуватися від інших;
- нездатності відчувати позитивні емоції;
- симптомів повторного переживання травматичної події.

Пам'ятайте: будь-який із цих станів є нормальною реакцією на ненормальні події, а не ознакою слабкості чи патології.

Подібні стани необхідно проживати та не намагатися самотужки загасити емоції. Якщо ваші рідні чи знайомі постраждали від гострої реакції на стрес, не зволікайте, зверніться до спеціаліста, який допоможе постраждалій людині та не дасть симптомам розвинутися до розладів.

Найпростіше рішення в цій ситуації — звернутися до сімейного лікаря, який пройшов навчання mhGAP та готовий надавати підтримку з ментального здоров'я. Він проведе базовий тест і визначить, яка саме допомога необхідна постраждалій людині.

Наразі кожен третій сімейний лікар в Україні готовий допомагати при розладах ментального здоров'я — відповідне навчання mhGAP пройшли понад 70 000 медичних фахівців.

Аби знайти лікаря у своєму регіоні, скористайтеся:

- онлайн-мапою на сайті НСЗУ
- або зателефонуйте за номером 16-77