



Действия по минимизации морально-психологических последствий совершения террористического акта

Цель совершения террористического акта преступниками

Целью терроризма является широкомасштабное причинение психического страдания жертвам и населению.

Психологические последствия – наиболее эффективный инструмент, с помощью которого террористам удастся максимально привлечь внимание общества к себе и своей деятельности. Другой стороной психологических последствий является то, что люди начинают принимать терроризм и насилие как норму.

Состояние психики пострадавшего от террористического акта

Для пострадавших от террористического акта характерны изменения в мыслях, эмоциях и поведении:

1. Человек может испытывать тревогу, стресс, нервозность, подавленность или горе. Могут возникать физические страдания — головная боль, тошнота, боль в груди, обострение хронических болезней; нарушается концентрация внимания, страдает режим сна.
2. Независимо от воли человека могут возникать повторяющиеся и яркие воспоминания без видимой причины либо в результате воздействия внешних раздражителей (сирен, громких звуков, запах гари). В результате у человека проявляются физические реакции (учащенное сердцебиение, потливость и т. п.) и страх повторения пережитых негативных событий.
3. Могут произойти изменения в социальной деятельности: человек может стать более конфликтным или наоборот, замкнутым, неуверенным в себе и начать стремиться к уединению.

Минимизация психологических последствий

Как правило, люди испытывают стресс сразу после теракта. Однако с течением времени (несколько недель или месяцев) большая часть из них возвращается к нормальной жизнедеятельности. Это связано с тем фактом, что люди по преимуществу эмоционально устойчивы и способны восстановиться после трагедии.

Существует ряд шагов, которые целесообразно предпринять для укрепления эмоционального благополучия и обретения чувства контроля над ситуацией после катастрофы, в том числе следующие:

1. Полезно дать себе время на адаптацию, принять во внимание, что это будет трудный период в жизни в связи с психологическими последствиями для пострадавшего от террористических акций. Важно терпеливо относиться к изменениям в своем эмоциональном состоянии.
2. Важно обращаться за поддержкой к значимым для себя людям. Социальная поддержка является ключевым компонентом восстановления после негативных событий. Семья и друзья могут стать важным ресурсом.



3. Важно рассказывать близким о своих переживаниях и попытаться «переключиться» (вести дневник, заняться творческой деятельностью, прогуляться по привлекательному парку или району, почитать хорошую книгу и т.п.).
4. С негативным эмоциональным состоянием помогает справиться ведение здорового образа жизни: правильное питание, полноценный отдых, правильный режим дня, отказ от алкоголя и наркотиков.
5. Стоит воздержаться от глобальных решений, которые существенно могут повлиять на жизнь человека (смена профессии, уход из университета и т.п.), так как это увеличивает уровень стресса.

Рекомендации

Как нельзя общаться с жертвой?

Не стоит затрагивать темы, касающиеся трагедии, если человек не хочет о них говорить. Нужно постараться быть рядом и оказывать необходимую помощь (не бояться спросить: «как я могу тебе помочь?»).

Как справиться с тревогой и страхом перед террористическим актом

Важно знать об опасности, а главное — какие эффективные шаги можно применять, чтобы свести риски к минимуму:

1. Необходимо следовать всем указаниям государственных и местных властей, включая правоохранительные органы.
2. Важно проверять надежность источника информации, особенно в сети Интернет. При этом все же нужно свести к минимуму воздействие средств массовой информации, сосредоточиться на том, что возможно контролировать.
3. Нужно сохранять бдительность, но не бояться. Постоянный страх вреден. Однако, внимание к нестандартным ситуациям может обезопасить людей.
4. Пострадавшие часто чувствуют вину и сожаление по поводу того, что они сделали или не сделали, чтобы защитить себя или близкого человека. Однако, это чувство вины не имеет смысла, поскольку обстоятельства, приведшие к террористическому акту, обычно невозможно контролировать и трудно предсказать.
5. Не стоит бояться обращаться за профессиональной помощью к психологу. Специалисты-психологи обучены помогать людям справляться с такими эмоциональными реакциями на катастрофу как безнадежность, стресс, тревога и горе. Они квалифицированно помогут разработать план дальнейших действий по стабилизации психического состояния.
6. Можно найти различные, даже небольшие, способы помогать другим: помощь другому облегчает собственные страдания.
7. Важно также помнить, что эмоциональная боль не бесконечна.