**Що таке травма свідка і які стратегії можна використовувати, щоб прийти до тями після шокуючих новин?**

Отримати психологічну травму можна не лише за безпосередньої участі в екстремальних подіях.

Травму свідка провокує емоційна залученість у трагедію або попередня травма. Наприклад, вам довелося бігти з рідного міста через війну і тепер, навіть, у безпеці, ви не можете спокійно спостерігати за зруйнуванням інших міст.

**Що вказує на травму свідка**?

* Після перегляду шокуючих кадрів або новин ви дуже яскраво уявляєте, що це могло статися з вами або вашими близькими. Фантазії настільки реальні, що викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.
* Безпорадність і сором за неможливість допомогти постраждалим, або, взагалі, запобігти події. Провина за те, що вціліли.
* Пекучий, неймовірно потужний гнів, мрії про помсту, бажання трощити речі.
* Несподіваний спокій і порожнеча. Наслідки травми можуть наздогнати вас не одразу, а через деякий час у вигляді тривоги, фобій, нав’язливих спогадів, жахливих сновидінь.
* «Я бачив фото з Бучі, і тепер не знаю як жити далі».
* Радимо не розповсюджувати фотографії на ваших особистих сторінках. Якщо ви не є співробітником медіа або публічною особою, яка робить огляд новин. Повірте, ваші знайомі підписані на велику кількість пабліків. Якщо вони вже бачили шокуючі кадри та отримали травму, своїми діями ви підсилюєте ефект. Якщо ні – саме ваш допис може стати відправною точкою для чиїхось нічних жахів.
* Піклуйтесь про себе майбутніх – після перемоги ви можете раптово натрапити на шок-контент на своїй сторінці та пройти через весь жах знову.

**Щоб висловити емоції:**

* Пишіть про свої почуття у соцмережах, розмовляйте з друзями. Трансформуйте свої емоції: зараз боляче і страшно, але окрім болю ми відчуваємо гордість за ЗСУ, за стійкість українського народу.
* Нагадайте собі про факти: ЗСУ перейшли у наступ, нам допомагає весь світ. Це не поверне загиблих, але ворог відповість за свої дії.
* Перетворіть свій біль на дію: долучайтесь до волонтерства, навіть або воно буде одноразовим. Виплесність свої емоції через сварки в соцмережі (не з українцями, нам треба триматися разом), приготуйте щось смачне для тероборони, сусідів, сім’ї, друзів.