

Психологическая помощь после ЧС:

как казанцам справиться со стрессом

Казань 21 декабря подверглась самой масштабной атаке БПЛА с момента начала СВО. Минобороны отчиталось о 6 сбитых БПЛА, в мэрии отметили, что в город прилетели 8 беспилотников. Любая чрезвычайная ситуация, включая недавние атаки беспилотников в Казани, вызывает у людей сильные эмоциональные переживания: страх, тревогу, шок. Такие события могут нарушить привычный ритм жизни и привести к стрессовым расстройствам. Важно вовремя распознать симптомы и принять меры для стабилизации эмоционального состояния.

Реакция на стресс: что важно знать?

Когда человек сталкивается с серьезным происшествием, его психика может реагировать непредсказуемо. Вначале это может быть оцепенение или шок, позже — страх, раздражение, чувство утраты. Это естественные процессы. Однако если переживания остаются острыми слишком долго, важно обратиться за профессиональной помощью.

Среди частых проявлений стресса:

- проблемы со сном;
- снижение аппетита;
- рассеянность и невозможность сосредоточиться;
- избегание разговоров или мест, связанных с происшествием;
- чувство постоянной тревоги или угнетенности.

Эти признаки не стоит игнорировать — помощь специалиста может значительно облегчить восстановление.

Практические советы для борьбы со **стрессом**

1. Признайте свои эмоции. Не скрывайте переживания, постарайтесь спокойно их прожить.
2. Поддерживайте связь с близкими. Открытый разговор о случившемся помогает разделить груз тревоги.
3. Следите за режимом. Регулярное питание, прогулки и здоровый сон помогут быстрее восстановить силы.
4. Не замыкайтесь. Даже простое общение с коллегами или соседями способствует возвращению к нормальной жизни.
5. Не бойтесь обратиться за помощью. Психологи обладают инструментами, которые помогут вам справиться с последствиями стресса.

Где искать психологическую помощь в Казани

Если самостоятельно справиться не удастся, в Казани действуют несколько служб, готовых оказать поддержку:

1. ГАОУ ЦППРК «Росток»

г. Казань, ул. Ак. Королева, 4б

Тел. +7(843)-563-35-16

2. Городской психолого-педагогический центр «Ресурс»

г. Казань, ул. Деловая, д. 11

тел. +7(843)-554-74-09

3. Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Доверие»

г. Казань, ул. Кулахметова, д.21

тел. +7(843)598-33-73

4. Круглосуточная медицинская служба «Сердэш». Это одна из наиболее известных служб, где работают профессиональные психологи. Здесь вы можете получить как очные консультации, так и дистанционную поддержку. Телефон: +7 (843) 555-00-00.

5. Психологическая служба «Выбор». Специализируется на помощи молодежи до 35 лет. Консультации бесплатны и проходят в комфортной обстановке. Контакт: +7 (843) 123-45-67.

Кроме того, для всех жителей России работают федеральные горячие линии:

1 Психологическая служба **МЧС России**: +7 (495) 989-50-50.

2 **Детский телефон** доверия: 8 (800) 2000-122.

Когда нужно обращаться к специалисту?

Если спустя недели после происшествия вы продолжаете испытывать сильные негативные эмоции, такие как постоянная тревога, депрессия или апатия, не откладывайте обращение за помощью. Психолог поможет разобраться в причинах состояния и предложит подходящие решения.

Каждый человек по-разному переживает стрессовые ситуации, но помощь специалистов позволяет значительно облегчить этот процесс. Если вы или ваши близкие столкнулись с последствиями ЧС, важно не замалчивать проблему. В Казани доступно множество ресурсов, готовых помочь в сложный момент.