

# ПОМОЩНИКИ РЕАКЦИИ НА ТРАВМУ



# Crisis communications hub



# КТО МЫ ТАКИЕ?



**GOD'S  
AMBASSADOR**

©God's Ambassador



**Also I heard the voice of  
the Lord, saying, Whom  
shall I send, and who will  
go for us? Then said I,  
Here am I; send me.**

**=Isaiah 6:8**

# How Can We Do What Is Asked?



## PRACTICAL THEOLOGY

*I was hungry*

you fed me,

*I was thirsty*

you gave me a drink,

*I was homeless*

you gave me a room,

*I was shivering*

you gave me clothes,

*I was sick*

you stopped to visit,

*I was in prison*

you came to me



# Дар милосердия

## Определение

Греческий: «Элеос».

Сострадание словом и делом, милосердие

Жизнерадостность, готовность ума

Matthew 6:7 "Blessed are  
the merciful for they  
shall receive mercy."



# Дар милосердия

## Описание

- Особая способность, которую дает Бог
- Способность чувствовать искреннее сочувствие и сострадание к людям
- Умение претворять эту компаньонку в радостно совершаемые дела, отражающие Божью любовь и облегчающие страдания.

# Дар милосердия

## Отличительные особенности

- сочувствие
- Внимательность
- Забота
- Сострадание
- почтение
- Справедливость
- Кротость
- мягкость
- Чувствительность
- Ответная реакция
- Толерантность
- Доброта

# Дар милосердия

## Demonstration

- Express love, grace and dignity to those facing hardship
- Have sensitivity to both surface and root needs
- Serve in difficult circumstances
- Serve others with extraordinary patience
- Tolerant of personal differences





## Key Terms Used in This Curriculum

- ◆ **Stress:** The impact on a person of potential or actual changes to his/her life, whether small or large, positive or negative.
- ◆ **Bereavement:** Loss of an important component of one's life
- ◆ **Grief:** Various emotional responses to bereavement
- ◆ **Mourning:** Activities associated with expressing grief

## Key Terms Used in This Curriculum cont'd

- ◆ **Crisis:** A state of being overwhelmed
- ◆ **Critical Incident:** An incident that creates crisis
- ◆ **Critical Incident Stress:** Stress caused by a critical incident
- ◆ **Trauma:** Debilitating damage, either mental or physical, and ranging from minor to major
- ◆ **Traumatic Event:** An event that causes trauma
- ◆ **Traumatic Stress:** Stress resulting from trauma

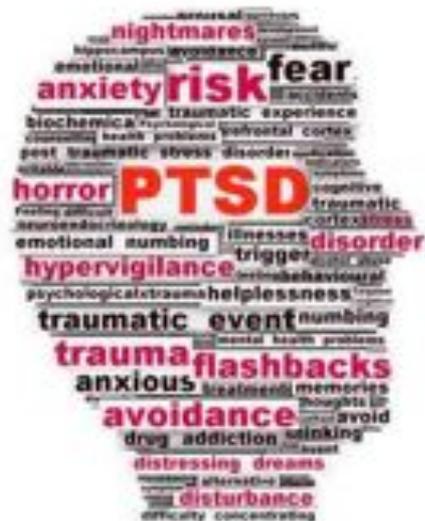
# WHAT ARE TRAUMATIC EVENTS?

- Render victims helpless by overwhelming force
  - Involve threats to life or a close encounter with violence or death
  - Disrupts a sense of control. Connection, or meaning
  - Confront human beings with the extremities of hopelessness' and terror
  - Evoke responses of catastrophe
- Personal fragility prior to event
  - Weakness of personal support system
  - Something becomes “traumatic” by the individual’s perception of the event or situation
- \*No one decides for someone else whether an event or experience is traumatic to them

## **Factors That Correlate With Traumatization**

- ◆ Little or no advance warning of the event
- ◆ Violent and/or gory circumstances
- ◆ Malicious intent
- ◆ Victim vulnerability, e.g. children, elderly
- ◆ Unusualness of the event

The more of your senses (sight, smell, taste, touch, hearing) impacted, the more traumatic it will be



## 1.3 How Do People Respond to Traumatic Events?

# Physical Responses Indicating a Need for Prompt Medical Evaluation

- ◆ Difficulty breathing
- ◆ Chest pain, rapid heartbeat or elevated blood pressure
- ◆ Shock symptoms, such as non-responsiveness or incoherence
- ◆ Unconsciousness



# Other Potential Physical Responses That Can Manifest in the Short Term



- ◆ Weakness
- ◆ Restlessness
- ◆ Nausea, vomiting, ulcers, other gastrointestinal problems
- ◆ Profuse sweating or chills

# Longer Term Physical Responses

- ◆ Loss of, or occasionally increase in, appetite
- ◆ Insomnia or fatigue
- ◆ Muscle stiffness, tremors, twitches
- ◆ Headaches, lightheadedness, dizziness



# Potential Mental Responses

- ◆ Mentally re-playing events surrounding the trauma
- ◆ Frequently blaming or criticizing others
- ◆ Memory problems
- ◆ Disturbing dreams



# Potential Emotional Responses



- ◆ Denial
- ◆ Terror
- ◆ Uncertainty
- ◆ Overwhelmed, helpless

# Potential Behavioral Responses

- ◆ Crying easily
- ◆ Nervousness, edginess, hyper-vigilance, pacing
- ◆ Restlessness, hyperactivity
- ◆ Isolation, withdrawal, shutting down



# Potential Spiritual Responses

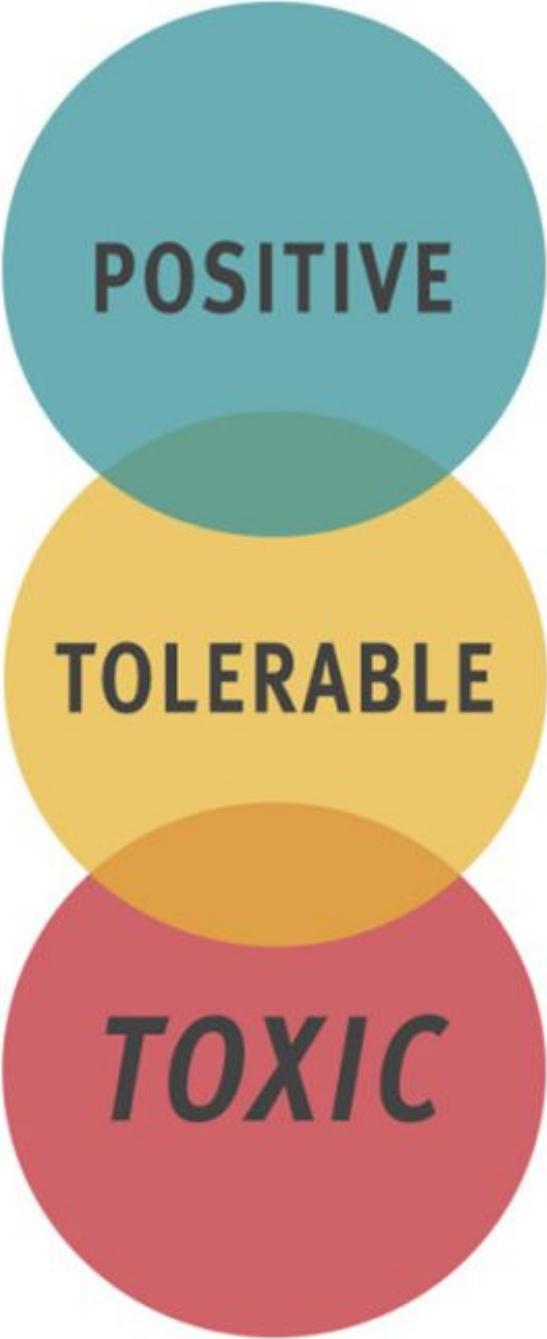
- ◆ Angry at God
- ◆ Feelings of being punished by God
- ◆ Doubting God's existence
- ◆ Renewed faith in God



# Key Points in Traumatic Response

- ◆ Almost any reaction in the immediate aftermath is normal and even healthy under the circumstances.
- ◆ Survivors may fluctuate rapidly among many diverse reactions.
- ◆ As necessary, respond to denial by gently but clearly reaffirming that the victim has died.





**POSITIVE**

Brief increases in heart rate,  
mild elevations in stress hormone levels.

**TOLERABLE**

Serious, temporary stress responses,  
buffered by supportive relationships.

***TOXIC***

Prolonged activation of stress  
response systems in the absence  
of protective relationships.

# Traumatic Stress Symptoms

- Re-experiencing

- Thoughts & feelings pop into one's mind.
- Re-living what happened - feels like it's happening again.
- Get upset at reminders.

- Avoidance

- Try to block it out & not think about it.
- Try to stay away from reminders.
- Feel numb or no emotions.

- Increased arousal

- Always afraid something bad will happen.
- More easily startled / jumpy.
- Trouble with sleep or concentration.

- Disassociation

- Things feel unreal -- like a dream.
- Trouble remembering parts of what happened.

# **CLASS DISCUSSION:**

- **Trauma is irreversible.**
- **Trauma creates changes.**
- **Healing is about creating change that you do choose.**
- **How it shapes us is our choice.**

# *Opportunities to rebuild control and empowerment:*

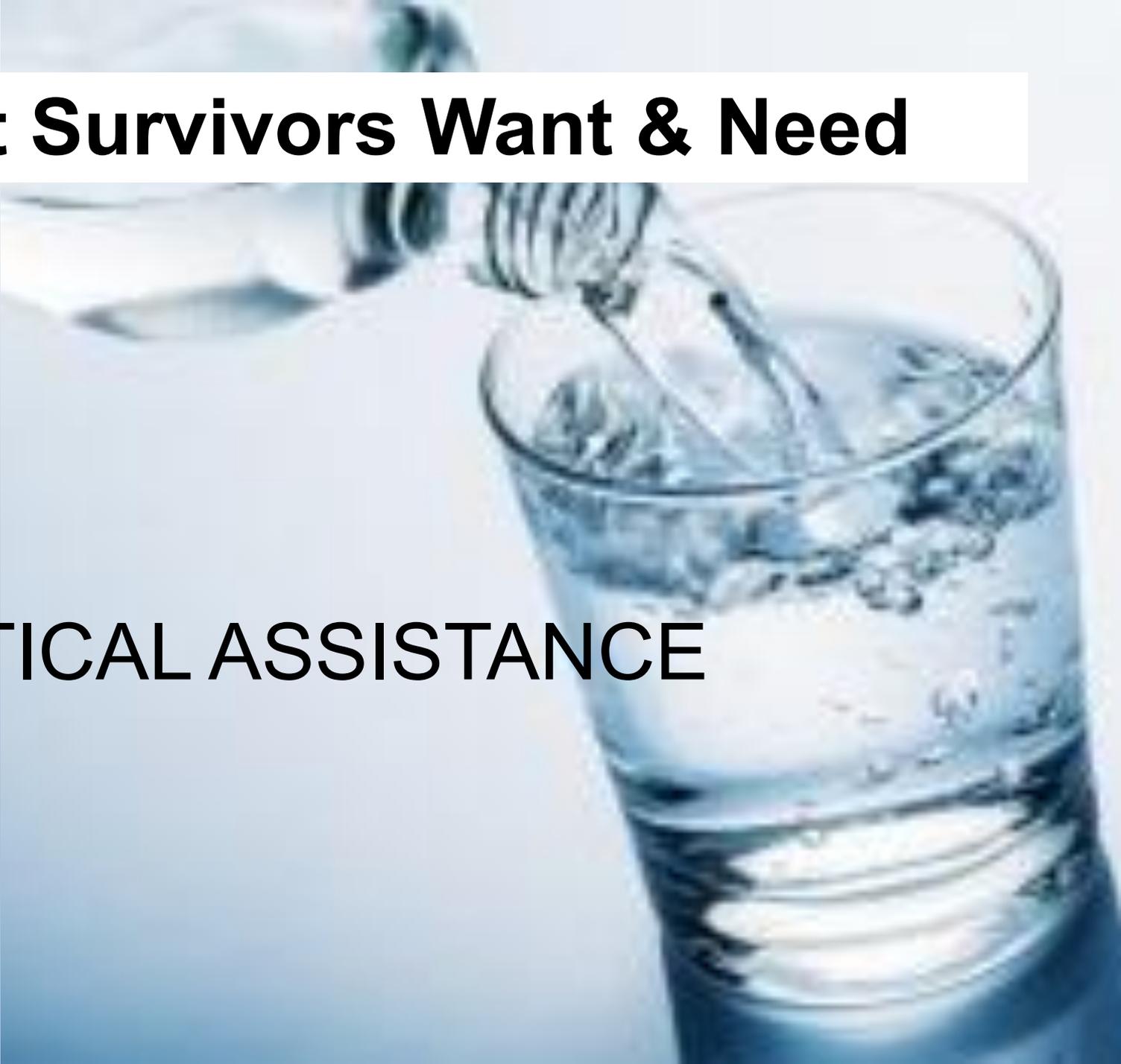
Because control is often taken away in traumatic situations, the importance of **choice and empowerment for survivors is to** create a predictable environment that re-builds a sense of personal control over their lives.



*"So we are Christ's ambassadors; God is making His appeal through us; we speak for Christ when we plead, 'Come back to God!'"*  
*2 Corinthians 5:20*

**5 Ways to be  
an effective  
Ambassador  
for Christ**

# What Survivors Want & Need

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a glass. The water is clear and creates a dynamic splash as it enters the glass. The background is a soft, out-of-focus light blue.

PRACTICAL ASSISTANCE

**JUSTICE**

**FAIR  
NO ATTITUDE  
NO BIAS**



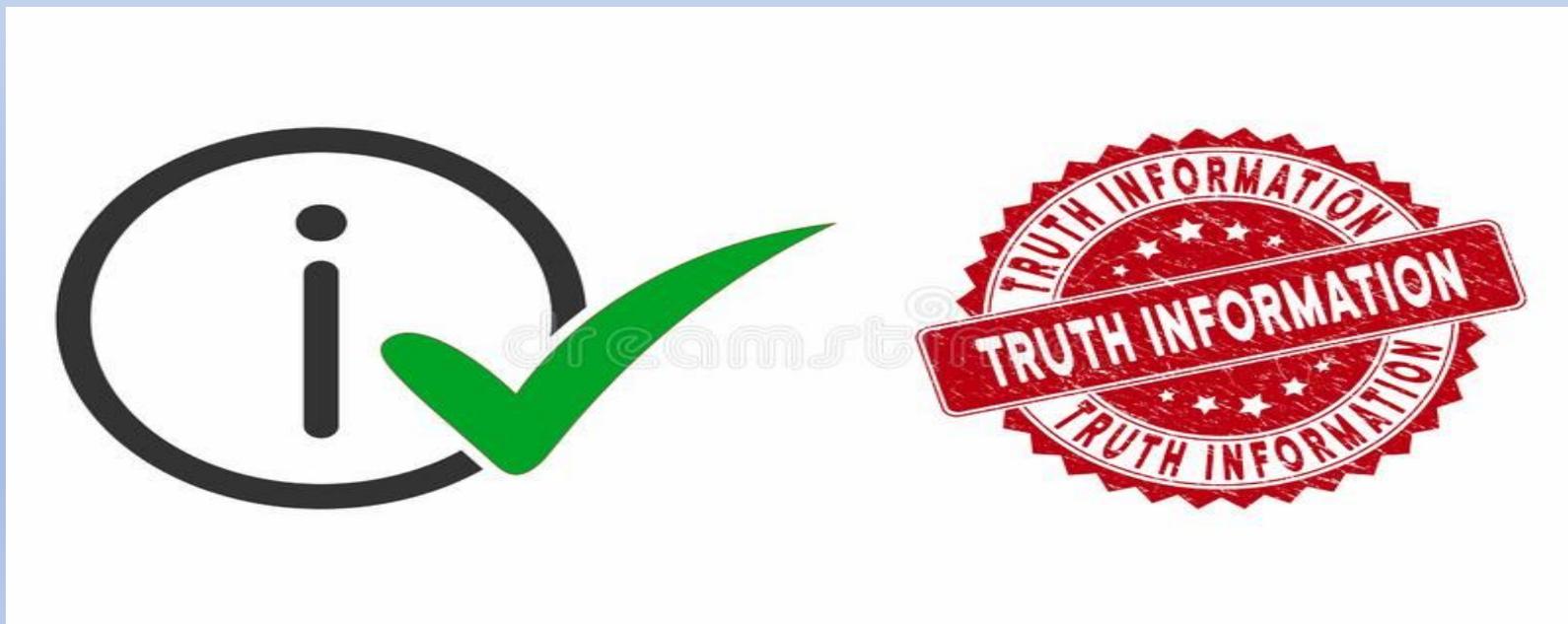
**БЕЗОПАСНОСТЬ**



ПРАВДА

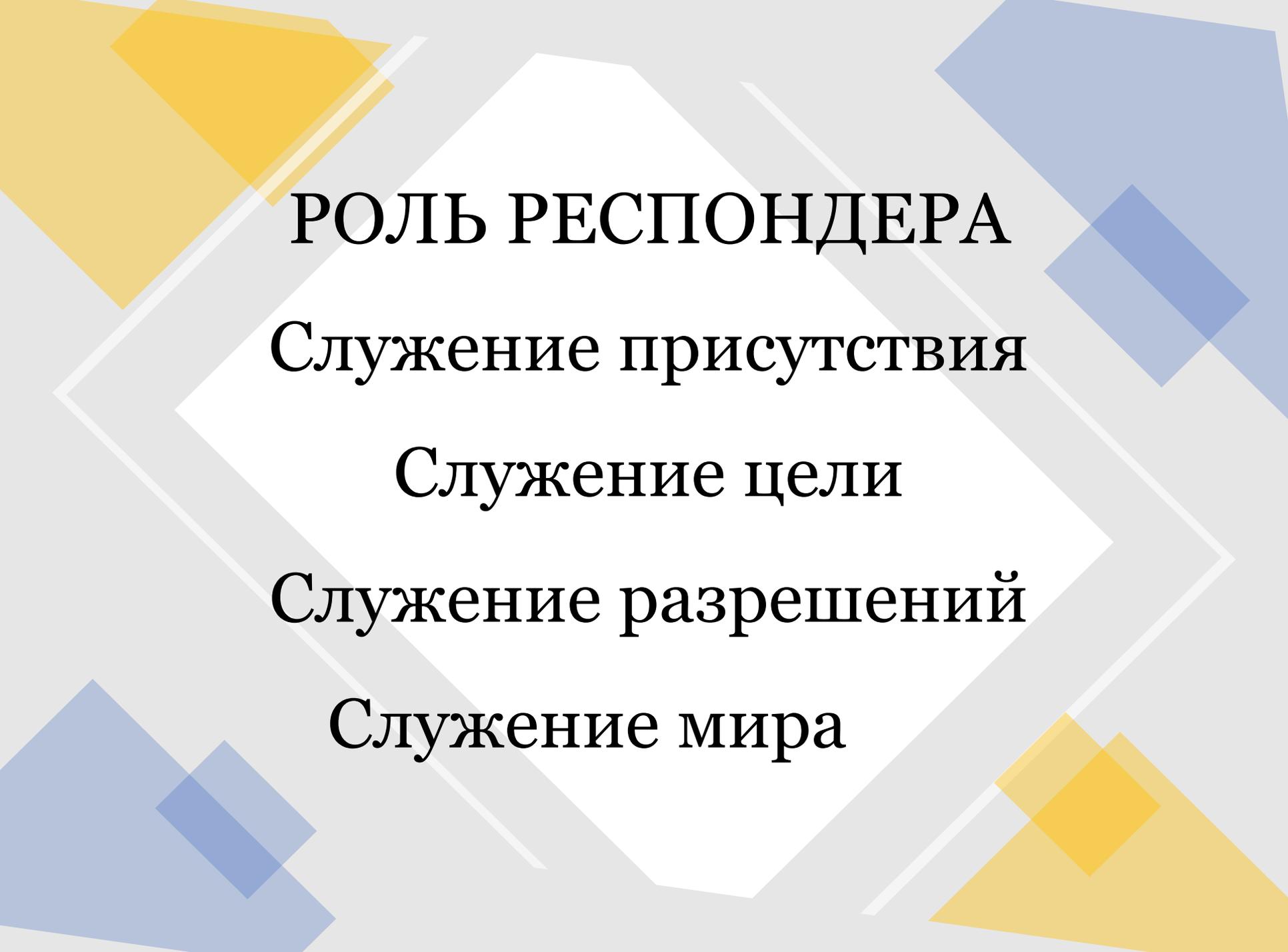
ИНФОРМАЦИЯ

ЧЕСТНОСТЬ





# СОСТРАДАНИЕ В ДЕЙСТВИЕ



**РОЛЬ РЕСПОНДЕРА**

**Служение присутствия**

**Служение цели**

**Служение разрешений**

**Служение мира**

# КАК ПОМОЧЬ

1. Понимайте признаки и симптомы
2. Минимизируйте боль
3. Обеспечьте безопасность
4. Успокоить/заверить
5. Четко определите свою роль
6. Успокоить/заверить

# Ключевые сообщения для Восстановление после травмы

1. Сейчас этого не происходит.

Травма закончилась. Это в прошлом. Вы здесь, в настоящем.

2. Вы в безопасности.

Взрослые здесь несут ответственность за вашу безопасность, и вы достойны заботы и защиты.

3. Вы не опасны/токсичны по своей природе.

То, что внутри вас (мысли, чувства, мечты, порывы и т. д.), не может причинить вред ни вам, ни другим.

# Ключевые сообщения для Восстановление после травмы (Продолжение)

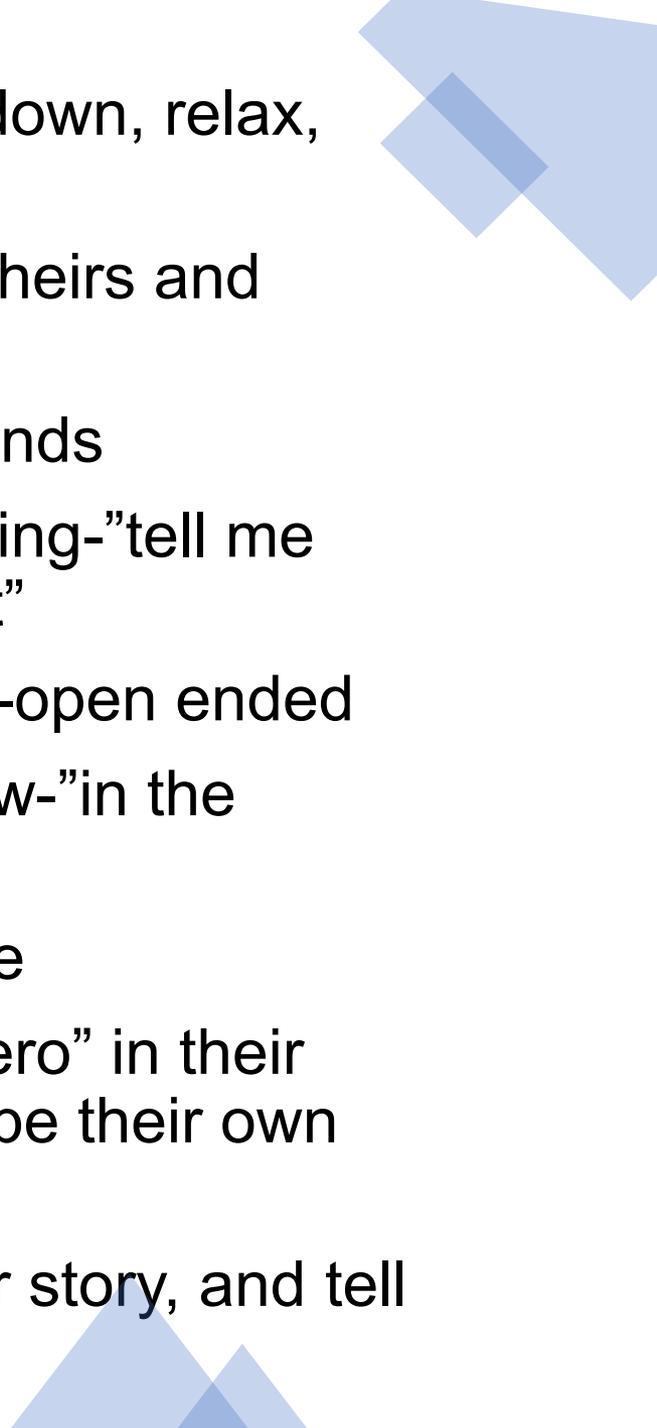
- 4. Все Хорошо.

Что бы вы не пережили и что вам не пришлось сделать, чтобы выжить, вы хороший, сильный человек, который может внести свой вклад в свое сообщество.

- 5. У вас есть будущее.



# Trauma Listening

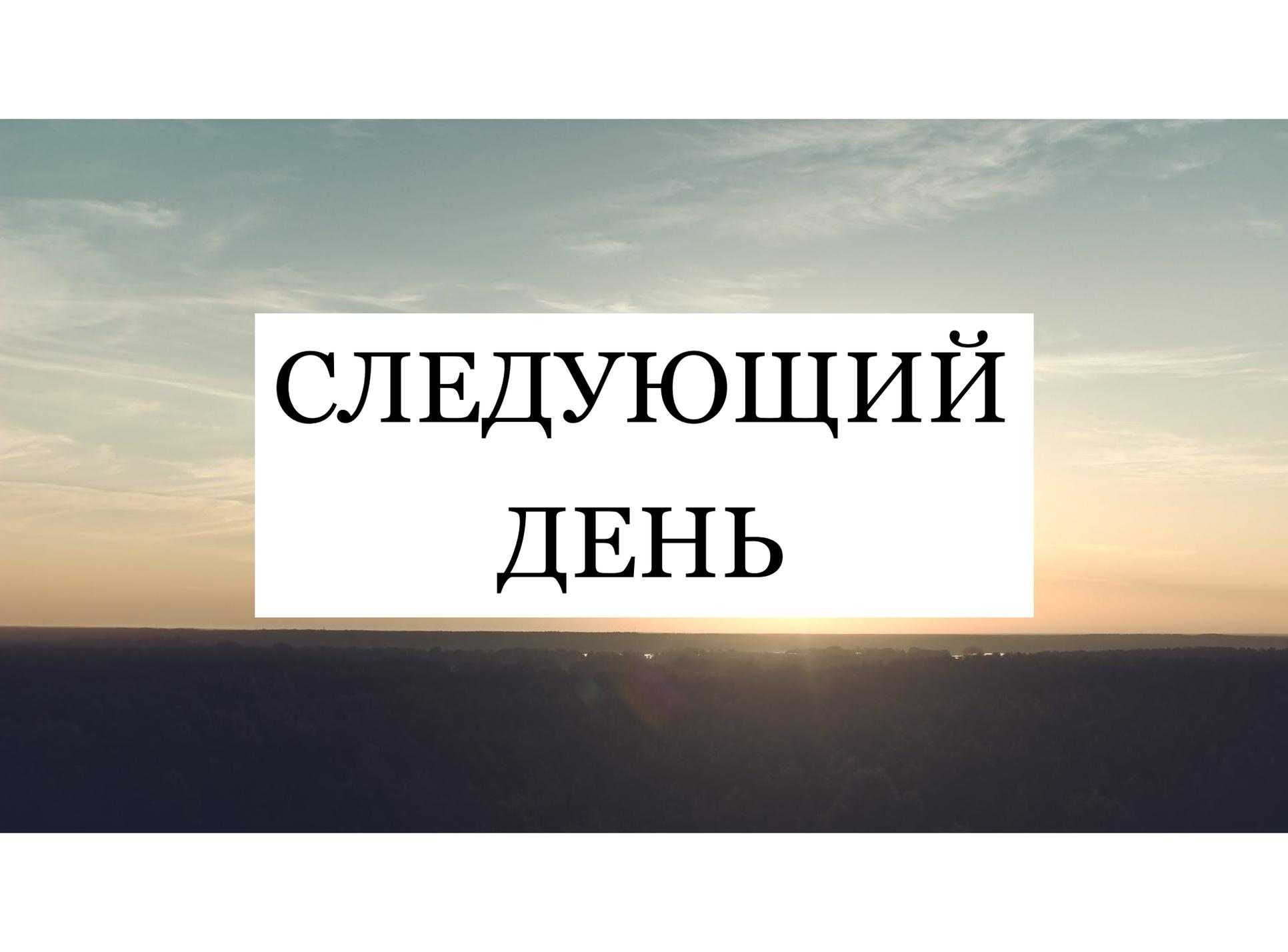
1. SLO-LO: Slow down, relax, breathe
  2. Body language-theirs and yours
  3. Encouraging sounds
  4. Keep the ball rolling-"tell me more" "then what"
  5. Useful questions-open ended
  6. The here and now-"in the moment"
  7. No self disclosure
  8. Do not be the "hero" in their story, help them be their own hero
  9. Let them tell their story, and tell their story well
- 

## AT THE END OF THE DAY...

*People won't remember what you said  
And little of what you did...*

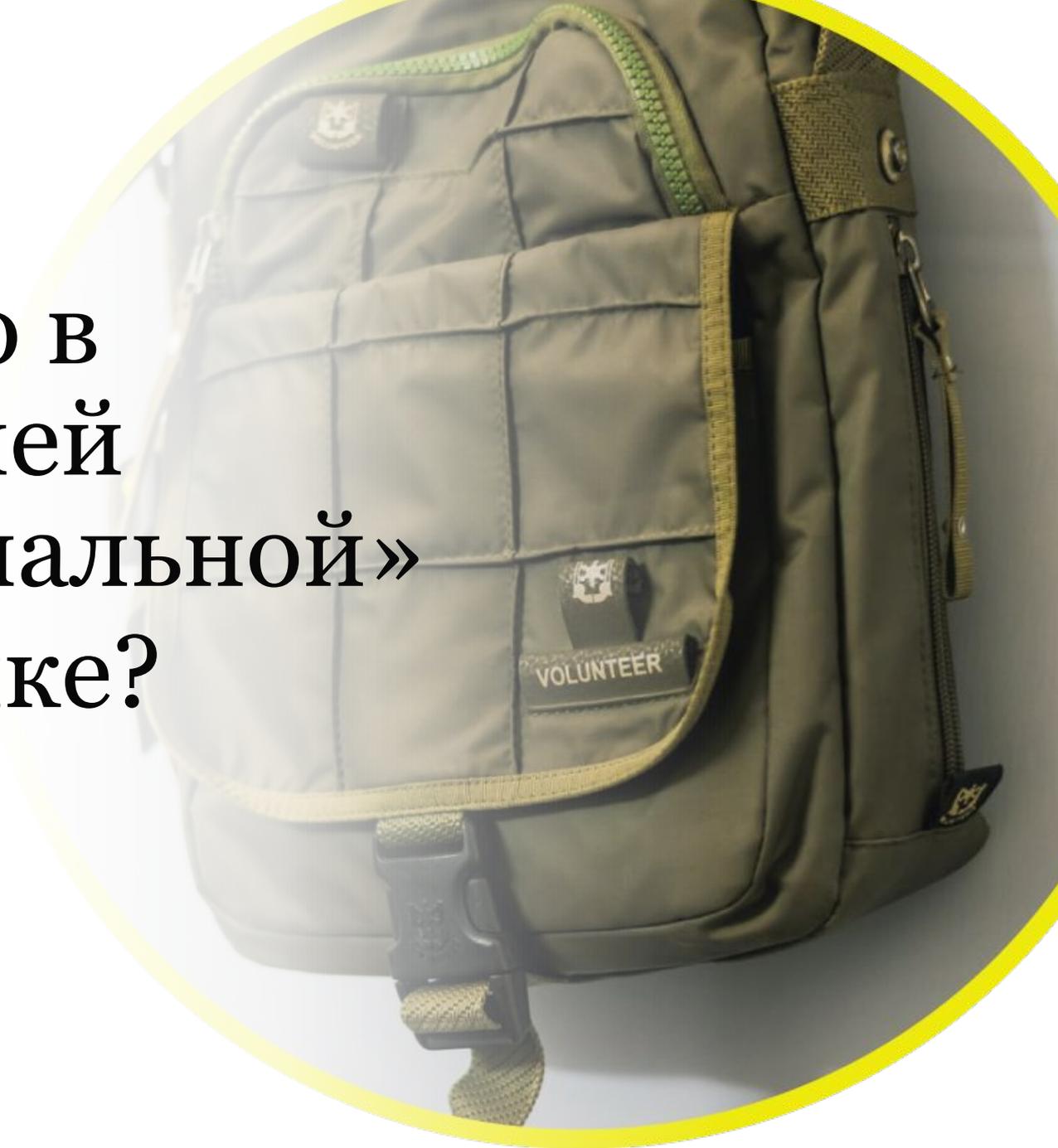
*They'll remember how you made them feel.*



A wide-angle photograph of a cityscape at sunset or sunrise. The sky is filled with soft, wispy clouds, transitioning from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The city below is mostly in shadow, with a few lights visible. A white rectangular box is centered over the image, containing the Russian text "СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ" in a bold, black, serif font.

**СЛЕДУЮЩИЙ  
ДЕНЬ**

Что в  
вашей  
«Эмоциональной»  
Сумке?



## Знайте риски



Знание о рисках и о том, что вы можете сделать, помогает более эффективно справляться со стихийным бедствием, если оно произойдет.

## Общайтесь с другими



Общение с людьми может помочь справиться с угрозой и защитить людей от неблагоприятного психического здоровья. Связность помогает семьям пережить трудные времена.

## Identify your strength



Выявление сильных сторон повышает осведомленность о ваших собственных «инструментах» или ресурсах, которые вы и ваша семья можете использовать. Они могут включать в себя различные стратегии мышления, чувств и преодоления трудностей.

## Знайте, что делать в чрезвычайной ситуации



Психологические навыки выживания и практические действия лучше всего работают вместе.

## Заботьтесь о своей жизни



Это значит не допустить беды, или приготовления к новой угрозе, взять на себя. Регулярные паттерны повседневной жизни обеспечивают прочную основу, чтобы помочь вам пройти через них, возникающий

# Чрезмерное взаимодействие с выжившими



# ABCs of Self-Care

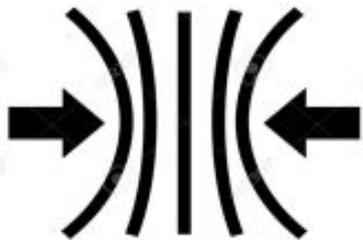
ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

БАЛАНС

СВЯЗЬ

# управление стрессом





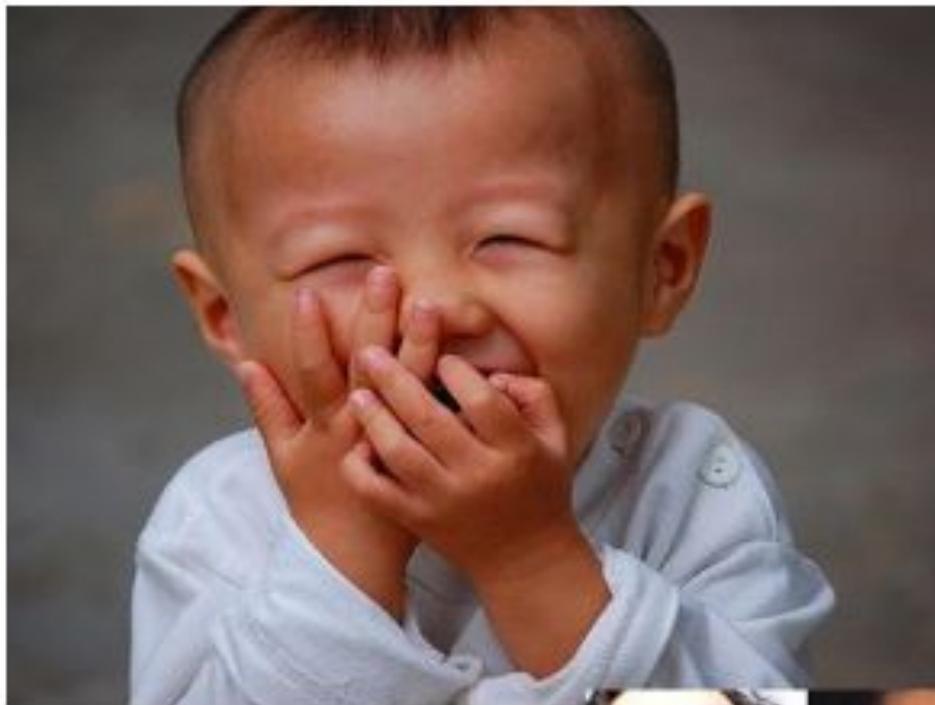
## Why Is Resilience Important?



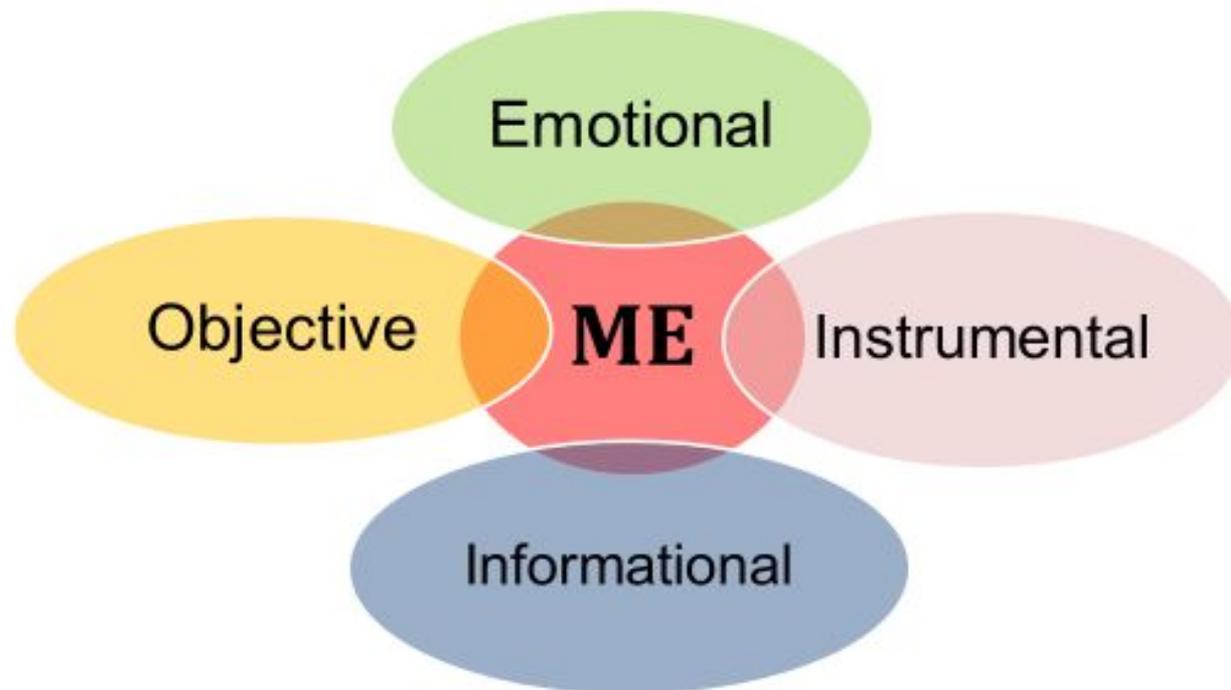
Я НЕ «НЕ  
МОГУ»

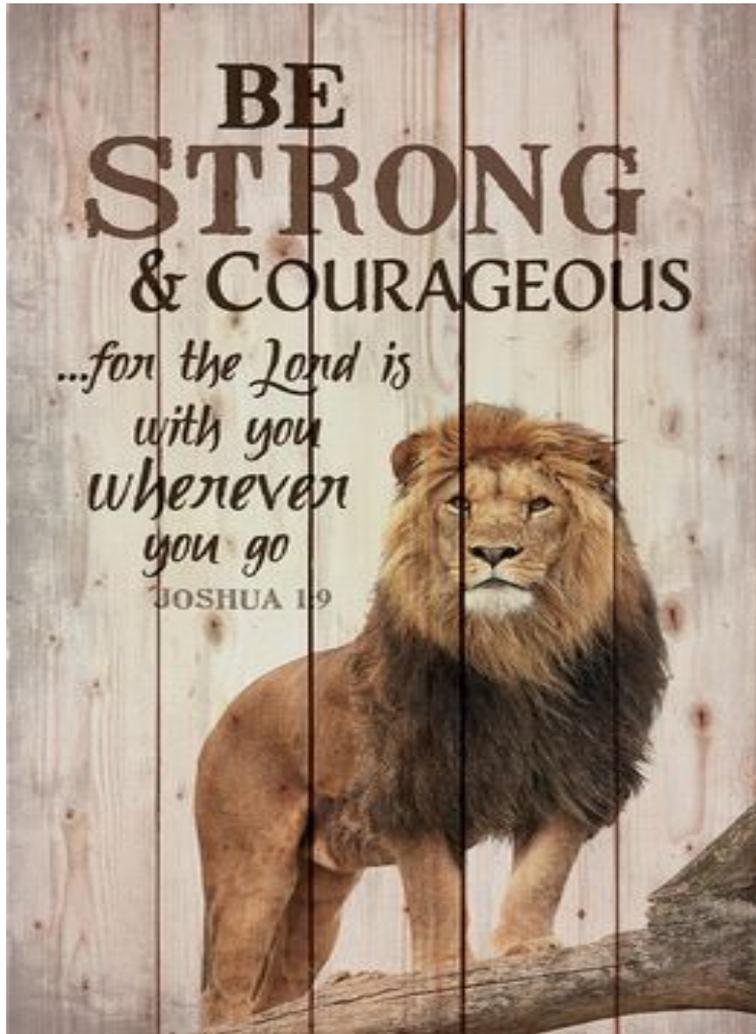


ОСНОВНЫЕ  
МЕТОДЫ



# Personal Support System





Молитесь



Вы не всегда  
можете  
контролировать  
обстоятельства, но  
вы можете  
контролировать  
себя



Положительный аспект перед сном



check In

DEAR LORD,

WHAT A DAY IT HAS BEEN!  
HELP ME TO PAUSE TONIGHT  
AND EXHALE MY WORRIES &  
MY WEARINESS. HELP ME TO  
BREATHE IN THE PROMISE THAT  
YOU WILL NEVER LEAVE MY SIDE.

AMEN.

CHRISTIAN TODAY



сегодня я  
благодарен  
за

**REFRAME**

---

