

Dalsza pomoc

Przy poniższych symptomach zaleca się skorzystanie z dalszej pomocy:

- Powracające koszmary senne i zaburzenia snu
- Natarczywe wspomnienia
- Unikanie miejsc i sytuacji, które przypominają zdarzenie
- Spadek wydajności pracy
- Negatywny wpływ przeżyć na związki uczuciowe poszkodowanego
- Niemożność porozmawiania na temat przeżyć, mimo takiej potrzeby (z braku zaufanego rozmówcy)
- Następstwa trwające dłużej niż 4 tygodnie

Fachowa pomoc pozwoli uniknąć dolegliwości wtórnych. Pomocą służą:

- lekarz rodzinny
- gabinety psychiatryczne i psychologiczne, placówki zdrowia psychicznego oraz szpital psychiatryczny
- regionalne centrum pomocy ofiarom
- duchowni w parafii

Pytania

Pytania prosimy kierować do organizacji, która przekazała niniejszą ulotkę. Dalsze informacje są zamieszczone na stronie www.nnpn.ch

Ulotkę wręczył/a

Zalecenia dla osób po przeżyciach traumatycznych

Wskazania dla poszkodowanych i ich rodzin

wydana przez Federalny Urząd ds. Ochrony Ludności (BABS) oraz Szwajcarskie Stowarzyszenie Psychologów (FSP)

przy wsparciu Krajowego Centrum Pomocy Psychologicznej (NNPN)

www.nnpn.ch

Spotkało Państwa lub bliską Państwu osobę wstrząsające przeżycie. Chcemy udzielić Państwu kilku informacji, które mogą być ważne i pomocne w Państwa sytuacji.

Częste reakcje

Osoby dotknięte nieszczęściem odczuwają przejściowo (przez kilka dni lub tygodni) bardzo silne emocje. Podobne reakcje mogą także występować u naocznych świadków i osób niosących pomoc.

Poniższe i zbliżone reakcje po szczególnie przykrych wydarzeniach są zjawiskiem normalnym i najczęściej słabną po kilku dniach:

- napięcie, drżenie, ból głowy, wyczerpanie, zaburzenia krążenia, pocenie, nudności, zatykanie w gardle
- trudności w koncentracji, pustka w głowie, natrączywe wspomnienia, zwiększona czujność, kołatanie myśli, koszmary senne
- strach, bezsilność, smutek, emocjonalność, poczucie winy, wstyd, złość i gniew, frustracja
- brak zainteresowania rzeczami, które kiedyś były ważne, reakcje unikania, zwiększona pobudliwość, brak lub nadmierny apetyt, niepokój, zwiększone spożycie alkoholu i innych środków odurzających, zamknięcie się w sobie

Wskazówki dla osób dotkniętych nieszczęściem

Pewną ulgę może przynieść pomoc przyjaciół, rozmowa i wspólne spędzanie z nimi czasu.

- Porozmawiaj z przyjaciółmi o swoich przeżyciach.
- Zarezerwuj sobie czas na odprężenie i wypoczynek.
- Staraj się zdrowo odżywiać i unikaj alkoholu oraz innych środków odurzających.
- Aby usunąć przykre obrazy lub napięcie wewnętrzne, zajmij się czymś, co lubisz.
- Daj sobie czas na uporanie się ze smutkiem. Nie usiłuj za wszelką cenę zachowywać się "normalnie".
- Skorzystaj z pomocy oferowanej ci przez otoczenie.
- Spróbuj szybko powrócić do codziennego rytmu życia. Wyznacz sobie rozkład dnia i działaj rutynowo.
- Powróć do codziennych czynności i zainteresowań, nawet jeśli nie wydają się już tak zajmujące jak przed tym zdarzeniem.

Nie oczekuj, że czas zatrze wspomnienia. Aktualne przeżycia nie znikną nagle, lecz będą Cię jeszcze długo zajmować.

A moje dzieci?

Do typowych reakcji i odczuć u dzieci zaliczamy:

- szczególny niepokój wewnętrzny
- ciągle odgrywanie przeżytych wydarzeń
- nadpobudliwość, potrzebę samotności
- zachowania lękowe, silne reakcje w chwili rozstania, strach przed ciemnością

Wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół

Zrozumienie ze strony rodziny i przyjaciół może osobie dotkniętej nieszczęściem pomóc uporać się z przeżyciami. Często pomaga samo poczucie, że nie jest się samemu.

- Spędzaj czas z poszkodowanym, zaoferuj mu wsparcie i okaż gotowość do rozmowy, nawet jeśli sam nie prosi o pomoc.
- Słuchaj, kiedy poszkodowany opowiada o swoich przeżyciach. Niektórym pomaga ciągle mówienie o ich bolesnym doświadczeniu.
- Pomóż mu ułożyć plan pierwszych dni tak, aby nie zostawić czasu na rozmyślanie.
- Szanuj sferę prywatną osoby poszkodowanej i w razie potrzeby daj jej możliwość odizolowania się od innych.
- Po niektórych wydarzeniach konieczne jest zorganizowanie i załatwienie różnych spraw. Praktyczne wsparcie może poszkodowanego bardzo odciążać. Jednakże ważne jest, by pomóc mu możliwie szybko wrócić do zwykłego rytmu dnia i dawać sobie rady samemu.
- Pozwól także dzieciom rozmawiać o ich odczuciach i wyrażać je w zabawach i rysunkach. Niech szybko wrócą do szkoły i swych pozostałych zajęć.

Złości i agresji osób dotkniętych nieszczęściem nie traktuj osobiście.