

Další podpora

S těmito příznaky je radno vyhledat další pomoc:

- trpíte stále tíživými sny a poruchami spánku,
- nechtěně se vám vnučují vzpomínky,
- vyhýbáte se místům a situacím, které vám onu událost připomínají,
- váš pracovní výkon klesá,
- váš vztah trpí tím, co jste zažili,
- s nikým o tom nedokážete mluvit, přestože byste to potřebovali,
- tyto reakce trvají déle než 4 týdny.

Odborná pomoc vám pomůže vyhnout se následným onemocněním. Najdete ji na těchto místech:

- u svého praktického lékaře,
- u psychiatrů nebo psychologů, v sociálně-psychiatrických poradnách nebo na psychiatrické klinice,
- v poradně pro pomoc obětem ve svém regionu,
- u duchovních pečovatelek a pečovatelů ve svém regionu.

V případě otázek

Obratěte se na organizaci, která vám předala tento leták.

Další informace najdete na internetové stránce www.nnpn.ch.

Tento leták vám předal

Doporučení pro zacházení se zátěžovými událostmi

Informace
pro postižené a jejich rodinné příslušníky

Vydal Spolkový úřad na ochranu obyvatel Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)

a Federace švýcarských psycholožek a psychologů FSP

s podporou Národní sítě psychologické nouzové pomoci NNPN.

www.nnpn.ch

**Vás nebo osobu vám blízkou potkala velmi tísnivá událost.
Chceme vám poskytnout několik informací, které jsou pro vás v dané situaci důležité a mohou být užitečné.**

Časté reakce

Mimořádně zatěžující události vyvolávají u mnoha lidí přechodně (dny až týdny) silné reakce a pocity. Mohou jimi být postiženi také očití svědkové a záchranáři.

Tyto a podobné reakce po mimořádné zátěžové události jsou normální a většinou ustoupí po několika dnech:

- napětí, chvění, bolesti hlavy, vyčerpání, poruchy srdce a krevního oběhu, pocení, nevolnost, knedlík v krku,
- potíže soustředit se, prázdno v hlavě, nutkavé vzpomínky, zvýšená bdělost, myšlenky točící se v kruhu, tíživé sny,
- strach, pocit bezmocnosti, smutek, výlevy citů, pocity viny, stud, zloba a vztek, zklamání,
- nedostatek zájmu o to, co bylo předtím důležité, vyhýbavé chování, zvýšená dráždivost, nechutenství, nezvladatelný hlad, bezradnost, zvýšená spotřeba alkoholu a dalších návykových látek, vyhýbání se společnosti.

Co mohou pro sebe udělat sami postižení?

Úlevu může znamenat opřít se o důvěrně známé lidi, trávit s nimi čas a hovořit s nimi.

- Hovořte s důvěrně známými lidmi o svých zážitcích.
- Dopřejte si čas na uklidnění a zotavení.
- Jezte pokud možno zdravě a vyhýbejte se alkoholu a dalším návykovým látkám.
- Jakmile na vás začnou příliš mučivě doléhat tíživé obrazy nebo vaše vnitřní napětí, zabývejte se věcmi, které na vás působily dobře už před onou událostí.
- Dopřejte si čas na svůj smutek a na jeho zvládnutí. Netlačte na sebe a nesnažte se fungovat „normálně“ co nejdříve.
- Přijměte nabídnutou pomoc svého okolí.
- Snažte se co nejdříve se vrátit ke svému obvyklému každodennímu životu. Vytvořte si pravidelný životní rytmus a držte se ho.
- Znovu se začněte věnovat svým běžným činnostem a koníčkům, i když o ně už nemáte takový zájem jako před onou událostí.

Neočekávejte, že čas smaže vaše vzpomínky. Vaše momentální pocity prostě nezmizí, ale budou vás zaměstnávat ještě delší dobu.

A moje děti?

Normální pocity a reakce dětí jsou:

- neobvyklý, vnitřní neklid,
- hrají si stále znovu přesně na to, co zažily,
- podrážděnost, přání být sám,
- bojácné chování, silné reakce při loučení, strach ze tmy.

Co mohou dělat rodinní příslušníci a přátelé?

Porozumění rodinných příslušníků a přátel může hodně přispět k tomu, aby se postižená osoba lépe vyrovnala s tím, co prožila. Často pomáhá i jen jistota, že člověk není sám.

- S postiženou osobou se snažte trávit co nejvíce času a nabídněte jí pomoc i pozorné naslouchání, i když vás o pomoc nepožádala.
- Naslouchejte, když chce postižená osoba vyprávět. Někdy je dobré mluvit o zatěžující události stále znovu.
- Pomozte uspořádat první dny tak, aby zůstalo málo času na hloubání.
- Ponechte postižené osobě soukromí a možnost stáhnout se do ústraní.
- Po některých událostech je třeba zorganizovat a zařídit různé věci. Praktická podpora může velmi ulevit. Zásadně je ale důležité, abyste postiženou osobu podporovali v tom, aby se co nejrychleji vrátila k normálnímu režimu dne a jednala samostatně.
- Nechte i své děti mluvit o pocitech, vyjadřovat se hrou a kreslením. Pošlete je brzy znovu do školy a k obvyklým aktivitám.

Hněv a agresivitu osob pod zátěží neberte osobně.