

## Dalje vrste pomoći

Kod slijedećih simptoma preporučuje se traženje dalje pomoći:

- patite od stalnih košmara i nesanice
- nameću Vam se sjećanja protiv Vaše volje
- izbjegavate mjesta i situacije koje Vas podsjećaju na događaj
- Vaš radni učinak se smanjuje
- Vaša veza trpi zbog doživljenog
- ni sa kim ne možete o tome da razgovarate, mada biste za tim imali potrebu
- reakcije traju više od 4 nedjelje

Stručna pomoć Vam pomaže da se spriječe oboljenja kao posljedica doživljenog. Stručnu pomoć možete dobiti kod:

- svog kućnog ljekara
- samostalno ordinirajućih psihijatara i psihologa, socijalno-psihijatrijskih savjetovaništa ili u psihijatrijskoj klinici
- savjetovaništa za žrtve nasilja u Vašem regionu
- dušebrižnika Vašeg regiona

## Ako imate pitanja

Obratite se organizaciji od koje ste dobili ovu brošuru.

Sve dalje informacije možete naći na website-u: [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

# Preporuke za postupanje sa opterećujućim događajima

## Informacije za pogođene osobe i njihovu rodbinu

Izdavač: Savezni sekretarijat za civilnu zaštitu (BABS)  
i Federacija švicarskih psihologa (FSP)

uz podršku nacionalne mreže psihološke prve pomoći (NNPN)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Neki veoma opterećujući događaj pogodio je Vas ili jednu Vama blisku osobu. Želimo da Vam damo nekoliko informacija, koje u Vašoj situaciji mogu biti važne i od pomoći.

## Česte reakcije

Događaji koji veoma opterećuju izazivaju kod mnogih osoba privremeno ( u trajanju od nekoliko dana pa do nekoliko nedjelja ) snažne reakcije i osjećanja. To može također da pogodi očevice i osobe koje pomažu.

Slijedeće i slične reakcije poslije jednog veoma opterećujućeg događaja su normalne i većinom popuštaju poslije nekoliko dana:

- napetost, drhtanje, glavobolja, iscrpljenost, poremećaji krvotoka i rada srca, znojenje, muka, knedla u grlu
- teškoće pri koncentraciji, praznina u glavi, sjećanja koja se nameću, povećana nesanica, kruženje misli, košmari
- strah, bespomoć, tuga, izliv osjećanja, osjećaj krivice, sram, bes i gnjev, razočaranje
- nedostatak interesa za stvari koje su ranije bile važne, izbjegavanje kontakta, povećana razdražljivost, nedostatak apetita, velika glad, preterana aktivnost, povećana konzumacija alkohola i drugih opojnih sredstava, povlačenje iz socijalnog okruženja

## Šta pogođeni sami za sebe mogu činiti?

Olakšanje može donijeti potpora i pomoć od osoba u koje imate povjerenje, vrijeme koje sa njima provodite i razgovori koje sa njima vodite.

- Razgovarajte sa osobama od povjerenja o svojim doživljajima.
- Uzmite sebi vremena za mir i oporavak.
- Hranite se po mogućstvu na zdrav način i izbjegavajte alkohol i druga opojna sredstva.
- Pozabavite se sa stvarima koje su Vam već prije događaja prijale kada Vas opterećujuće slike ili unutrašnja napetost počnu da muče.
- Uzmite sebi vremena za žalost i za njeno prebrođivanje. Nemojte sebe izlagati pritisku da po mogućstvu što prije «normalno» funkcionišete.
- Prihvatite pomoć okoline.
- Pokušajte da što je prije moguće povratite svoju uobičajenu svakodnevicu. Organizujte svoje dnevne aktivnosti i živite uredno.
- Ponovo se pozabavite sa svojim uobičajenim dnevnim i slobodnim aktivnostima i u slučaju ako Vam interesovanje nije toliko jako kao prije događaja.

Ne očekujte da će vrijeme da izbriše Vaša sjećanja. Vaša momentalna osjećanja neće jednostavno nestati, ona će vas duže vremena preokupirati.

## A moja djeca?

Normalna osjećanja i reakcije kod djece su:

- neuobičajeni unutrašnji nemir
- doživljeno stalno reprodukuju na isti način
- razdražljivost, želja da budu sama
- strah, jake reakcije u momentu rastave, strah od mraka

## Šta mogu činiti prijatelji i rodbina?

Razumjevanje rodbine i prijatelja može veoma mnogo da doprinese pogođenoj osobi da bolje preradi i savlada neprijatni doživljaj. Često i osjećaj da čovjek u takvim situacijama nije sam mnogo znači.

- Provodite vrijeme sa pogođenom osobom i ponudite joj pomoć i razgovor i u slučajevima kada niste zamoljeni za podršku.
- Slušajte kada pogođena osoba želi da priča, neki put je dobro kada se iznova priča o događaju koji opterećuje.
- Pomozite u organizaciji prvih dana da bi se ostavilo što manje prostora za loše misli.
- Dozvolite pogođenoj osobi privatnu sferu i mogućnost da se povuče.
- Poslije nekih događaja važna je organizacija sređivanja raznih stvari. Praktična pomoć može mnogo da rastereti. U načelu je pak važno da pogođenoj osobi pomognete da po mogućstvu što prije njena svakodnevnica poprimi svoj uobičajeni tijek, da samostalno može da radi i odlučuje.
- Dozvolite i djeci da govore o osjećanjima i da se izraze kroz igru i crteže. Djeca treba što je prije moguće da ponovo idu u školu i da upražnjavaju uobičajene aktivnosti.

Bes i agresivnost pogođenih osoba nemojte shvatati lično.