

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

# 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](http://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:

- szczególnie niepokój wewnętrzny
- ciągłe 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 ciągłe 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.