

## Dalsza pomoc

Czasami doświadczone wydarzenia są tak obciążające, iż wskazanym jest skorzystać z profesjonalnej pomocy. Zaleca się to przede wszystkim wtedy, gdy reakcje opisane powyżej trwają dłużej niż 4 tygodnie.

Szczególne symptomy występują wtedy, gdy

- czujecie Państwo, iż przez dłuższy okres czasu Wasze odczucia i uczucia nie powracają do normalnego stanu
- macie Państwo ciągłe koszmary lub stałe zaburzenia snu
- macie Państwo częste niechciane wspomnienia przeżytych wydarzeń
- unikacie Państwo pewnych sytuacji lub miejsc, które przypominają wam wydarzenie
- od momentu tego wydarzenia (więcej) palicie, pijecie więcej alkoholu, zażywacie narkotyki lub lekarstwa
- Państwa związki bardzo cierpią ze względu na doświadczoną sytuację lub pojawiają się problemy natury seksualnej
- nie możecie Państwo rozmawiać na temat swoich uczuć mimo, iż odczuwacie taką potrzebę.

Proszę potraktować takie oznaki szczególnie poważnie. W przypadku ich występowania niezwykle ważnym jest skorzystać z pomocy z zewnątrz. Umożliwi ona zapobieżenie następstwom chorobowym Waszego obecnego stanu. W całym kraju znajdziecie Państwo liczne instytucje, które służą Państwu pomocą np. poradnie, psychoterapeuci, duszpasterze i lekarze.

## Dalsze informacje dotyczące profesjonalnej pomocy otrzymacie Państwo w

Przekazał:  
Arbeitsgemeinschaft  
Psychoziale Notfallversorgung  
Im Landkreis Kitzingen  
Julius-Echter-Platz 7  
97346 Iphofen  
Tel.: 09325-6786

[www.psnv-kitzingen.de](http://www.psnv-kitzingen.de)

Niniejsza ulotka powstała w  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

Opiera się ona na ulotkach wydanych przez Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT Vorarlberg) i Akuthilfe Wien (ABW).



## Polnisch

10.10.2010

## Jak radzić sobie z obciążającymi sytuacjami

**Informacje dla poszkodowanych i krewnych. Wskazówki do obchodzenia się z obciążającymi wydarzeniami.**

Za pomocą niniejszej ulotki pragniemy przekazać Państwu kilka informacji, które mogą być pomocne w Państwa sytuacji.

### Możliwe reakcje

U wielu osób szczególnie ciężkie, obciążające wydarzenia takie jak np. wypadki, przemoc lub katastrofy wywołują tymczasowo silne reakcje i emocje. Dotyczy to także świadków tych wydarzeń oraz osób pomagających.

Bezpośrednio po takim wydarzeniu u wielu osób mogą wystąpić np. następujące reakcje:

- bezsilność
- strach
- przygnębienie
- poczucie winy
- silne zaburzenia emocjonalne
- brak orientacji
- bezradność
- niemożność wykonywania codziennych czynności.

Reakcje tego typu i im podobne są całkowicie normalne po doświadczeniu szczególnie obciążającej sytuacji. Z reguły tego typu reakcje zanikają po kilku dniach.

Niekiedy pojawiają się jednak dodatkowe dolegliwości, np.:

- wzmocniona nerwowość, strachliwość
- problemy ze snem, koszmary
- poczucie braku sensu w życiu, brak nadziei
- zaniki pamięci, problemy z koncentracją
- męczące wspomnienia lub obrazy które powracają niechciane
- brak apetytu, zmęczenie
- zwiększona chęć użycia alkoholu lub środków uspokajających.

Przeważnie intensywność reakcji tego typu zmniejsza się z tygodnia na tydzień, aż w końcu i one zanikają całkowicie.

### W jaki sposób można sobie pomóc?

W przypadku, gdy doświadczyliście Państwo szczególnie obciążającej sytuacji często pomocnym bywa odpoczynek. Spróbujcie znaleźć czas dla siebie, aby przetrwać to, co się wydarzyło i aby odpocząć.

- Proszę zwracać większą uwagę na swoje obecne potrzeby i poświęcać im więcej czasu.
- Nie należy ukrywać swoich uczuć, lecz rozmawiać o nich z zaufanymi osobami.
- Proszę spróbować powrócić jak najszybciej do normalnego trybu dnia.
- Proszę nie oczekiwać, iż czas po prostu usunie Państwa wspomnienia z

pamięci. Wasze obecne uczucia będą powracały przez dłuższy czas.

- Proszę przeznaczać czas na wykonywanie takich czynności, które sprawiają Państwu radość i przy których możecie się Państwo zrelaksować.
- Proszę nie zwlekać ze skorzystaniem z pomocy psychologicznej i duszpasterskiej.

### W jaki sposób mogą pomóc krewni i przyjaciele?

Zrozumienie ze strony krewnych i przyjaciół może w znacznym stopniu pomóc w uporaniu się z doświadczoną sytuacją. Często niebywale pomocna jest już świadomość, iż dana osoba nie jest sama ze swoim problemem.

Jeżeli poszkodowani opowiadają o swoich przeżyciach, wtedy

- proszę uważnie słuchać
- proszę zarezerwować sobie dużo czasu
- proszę potraktować poważnie uczucia osób poszkodowanych.

W następstwie niektórych wydarzeń zachodzi konieczność organizacji i załatwiania różnych spraw. Pomoc praktyczna może być dużym obciążeniem dla poszkodowanych. Jednak głównym zadaniem jest pomoc umożliwiająca im jak najszybszy powrót do normalnego trybu życia.