

## Mikor kell szakértő segítségét kérni?

Megtörténhet, hogy az esemény annyira súlyosan érinti a személyt, hogy szakértőhöz kell fordulnia. Ez főként abban az esetben érvényes, ha a tünetek 4 hét után sem tűnnek el.

A következő jeleket figyelje:

- Reakciói és érzelmei nem válnak ismét normálisakká
- Állandó rémálmai vannak, vagy álmatlanságban szenved
- Gyakran nem kívánt dolgokra emlékezik az eseménnyel kapcsolatosan
- Kerüli azon helyzeteket, vagy helyeket, amelyek az eseményre emlékeztetik
- Több alkoholt, gyógyszert vagy nagy mennyiségű gyógyszert fogyaszt
- Romlik munkájának minősége
- Partneri kapcsolata jelentősen megromlik, vagy szexuális problémákkal küszködik
- Nincs kivel beszélnie érzelmeiről, annak ellenére, hogy érzi ennek szükségességét

Vegye komolyan ezeket a jeleket. Ha jelentkeznek ezek egyike, forduljon szakértőhöz, hogy elkerülje a súlyos zavarokat. Több intézmény is segíthet Önnek, például megkereső klinikák, pszichoterapeuták, lelki tanácsadók és orvosok.

## További információ azokról a helyekről, ahol szakértői segítséget kaphat:

Bemutatta:  
Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Notfallversorgung  
im Landkreis Kitzingen  
Julius-Echter-Platz 7  
97346 Iphofen  
Tel.: 09325-6786

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

Ezen tájékoztató kiadója:  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

Az anyag a Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT Vorarlberg) és az Akuthilfe Wien (ABW) által rendelkezésre bocsátott anyagok alapján készült.

**Ungarisch**

10.10.2010

## HOGYAN KEZELJÜK A STRESSZES ESEMÉNYEKET

**Tájékoztató az esemény által érintettek és azok családja részére**

Ez a tájékoztató segíthet a jelenlegi állapot kezelésében.

### Lehetséges reakciók

A rendkívül stresszes események, mint például a balesetek, erőszakos cselekedetek, vagy katasztrófák erős reakciókat és érzelmeket keltenek azokban, akiket érintettek. Ide tartoznak a szemtanúk és a mentőszolgálati személyzet is. Ezek az események erős érzelmeket és reakciókat kelthetnek közvetlenül az eseményt követően. Ilyenek például:

- Kétségbeesés
- Félelem
- Depresszió
- Bűntudat
- Súlyos hangulatingadozás
- Dezorientáció
- A normális életvitel megzavarása

Ezek és a hasonló reakciók normálisak egy rendkívül stresszes esemény után. Általában néhány nap után eltompulnak.

Azonban egyes esetekben további tünetek is jelentkezhetnek, például:

- A személy rendkívül ideges és nyugtalaná válik
- Alvási zavarok, rémálmok jelentkeznek
- Hiábavalóság, reménytelenség érzése
- Emlékezési, koncentrációs zavarok
- Továbbra is jelentkeznek a stresszel telt emlékek, vagy képek
- Étvágytalanság, kimerültség
- Alkohol, vagy nyugtatók fokozott igénye

Ezek a reakciók általában az eseményt követő hetekben eltompulnak, vagy akár eltűnnek.

### Mit lehet tenni?

A stresszes eseményt követően hasznos lehet, ha több teret biztosít magának. Fordítson elegendő időt magára, hogy túltegye magát az eseményen és felépüljön.

- Figyeljen szükségleteire és elégítse ki azokat
- Ne fojtsa vissza érzelmeit, beszéljen róluk valakivel
- A lehető legrövidebb időn belül próbáljon visszatérni normális életviteléhez

- Ne várja el azt, hogy az esemény teljesen töröldjön emlékezetéből. Jelenlegi érzelmei egy ideig megmaradnak.
- Fordítson időt azon dolgokra, amelyeket élvezettel tesz, és amelyek ellazítják.
- Bátran forduljon hozzánk pszichológiai és lelki támogatásért.

### Hogyan segíthetik barátai és családtagjai?

Barátai és családtagjai rendkívül fontos szerepet játszanak a stresszes eseményen átesett személy felépülésében. Már az a tudat, hogy nincs egyedül óriási segítség.

Ha a stresszes eseményen átesett személy beszélni szeretne róla,

- hallgassák meg
- fordítsanak rá időt
- vegyék komolyan érzelmeit.

Bizonyos események után egyes dolgokat meg kell szervezni, és el kell intézni. Rendkívül hasznos, ha ezen feladatainak elvégzésében segítséget nyújtanak neki. Azonban a legfontosabb, hogy az esemény által érintett személy a lehető legrövidebb időn belül visszatérjen normális életviteléhez.