

Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS) und der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN)

Ein sehr belastendes Ereignis hat Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person getroffen. Wir wollen Ihnen einige Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Häufige Reaktionen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse rufen bei vielen Menschen vorübergehend (Tage bis Wochen) starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein. Die folgenden und ähnliche Reaktionen nach einem aussergewöhnlich belastenden Ereignis sind normal und lassen meist nach wenigen Tagen nach:

- Verspannungen, Zittern, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Störungen, Schwitzen, Übelkeit, Kloss im Hals
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leere im Kopf, sich aufdrängende Erinnerungen, erhöhte Wachsamkeit, Gedankenkreisen, Alpträume
- Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Gefühlsausbrüche, Schuldgefühle, Scham, Wut und Ärger, Enttäuschung
- mangelndes Interesse an dem, was vorher wichtig war, Vermeidungsverhalten, erhöhte Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Heissunger, Rastlosigkeit, vermehrter Konsum von Alkohol und andern Suchtmitteln, sozialer Rückzug

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Es kann Erleichterung bringen, sich von vertrauten Menschen unterstützen zu lassen, mit ihnen Zeit zu verbringen und mit ihnen zu sprechen.

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Erlebnisse.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund und meiden Sie Alkohol und andere Suchtmittel.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vor dem Ereignis gut getan haben, wenn belastende Bilder oder Ihre innere Anspannung zu quälend werden
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Trauer und Ihre Verarbeitung. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst schnell "normal" zu funktionieren.
- Nehmen Sie die angebotene Hilfe Ihres Umfeldes an.
- Versuchen Sie, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren. Strukturieren Sie den Tagesablauf und leben Sie regelmässig.
- Nehmen Sie gewohnte alltägliche Tätigkeiten und Hobbys wieder auf, auch wenn Ihr Interesse nicht mehr so stark wie vor dem Ereignis ist.

Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen.

Und meine Kinder?

Normale Gefühle und Reaktionen bei Kindern sind:

- ungewöhnliche, innere Ruhe
- sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich
- Reizbarkeit, der Wunsch allein zu sein
- ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die betroffene Person mit dem Erlebten besser zurecht kommt.

Oft tut schon das Gefühl sehr gut, nicht alleine zu sein.

- Verbringen Sie Zeit mit der betroffenen Person und bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, auch wenn Sie nicht um Unterstützung gebeten wurden.
 - Hören Sie zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
 - Helfen Sie, die ersten Tage gut zu strukturieren, um wenig Platz für Grübeleien zu lassen
 - Lassen Sie der betroffenen Person Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten.
 - Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass Sie die betroffene Person dabei unterstützen, möglichst bald den gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen und autonom zu handeln.
 - Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten
- Nehmen Sie Wut und Aggressionen von belasteten Menschen nicht persönlich.

Weitere Unterstützung

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
- Sie haben ungewollt sich aufdrängende Erinnerungen
- Sie meiden Orte und Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern
- Ihre Arbeitsleistung lässt nach
- Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebten
- Sie können mit niemandem darüber sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis dazu hätten
- Fachhilfe hilft Ihnen, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie finden sie bei folgenden Stellen:
- Bei Ihrem Hausarzt
- Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen, den sozial-psychiatrischen Beratungsstellen oder der psychiatrischen Klinik
- Bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
- Bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region

Bei Fragen

Wenden Sie sich an die Organisation, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat:

Notfallseelsorge des Kantons Zürich

Sekretariat, Hirschengraben 7, 8001 Zürich

Telefon: 044 258 91 72 (werktags zu Bürozeiten)

E-Mail: diakonieundseelsorge@zh.ref.ch

Internet: www.nfszh.ch

Empfehlungen für den Umgang mit belastenden Ereignissen

Informationen für Betroffene und Angehörige herausgegeben vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS) und der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) mit Unterstützung des Nationalen Netzwerks psychologische Nothilfe (NNPN)

Ein sehr belastendes Ereignis hat Sie oder eine Ihnen nahe stehende Person getroffen. Wir wollen Ihnen einige Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Häufige Reaktionen

Aussergewöhnlich belastende Ereignisse rufen bei vielen Menschen vorübergehend (Tage bis Wochen) starke Reaktionen und Gefühle hervor. Davon können auch Augenzeugen und Helfer betroffen sein. Die folgenden und ähnliche Reaktionen nach einem aussergewöhnlich belastenden Ereignis sind normal und lassen meist nach wenigen Tagen nach:

- Verspannungen, Zittern, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Herz-Kreislauf-Störungen, Schwitzen, Übelkeit, Kloss im Hals
- Konzentrationsschwierigkeiten, Leere im Kopf, sich aufdrängende Erinnerungen, erhöhte Wachsamkeit, Gedankenkreisen, Alpträume
- Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Gefühlsausbrüche, Schuldgefühle, Scham, Wut und Ärger, Enttäuschung
- mangelndes Interesse an dem, was vorher wichtig war, Vermeidungsverhalten, erhöhte Reizbarkeit, Appetitlosigkeit, Heisshunger, Rastlosigkeit, vermehrter Konsum von Alkohol und andern Suchtmitteln, sozialer Rückzug

Was können Betroffene für sich selbst tun?

Es kann Erleichterung bringen, sich von vertrauten Menschen unterstützen zu lassen, mit ihnen Zeit zu verbringen und mit ihnen zu sprechen.

- Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Erlebnisse.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe und Erholung.
- Ernähren Sie sich möglichst gesund und meiden Sie Alkohol und andere Suchtmittel.
- Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen schon vor dem Ereignis gut getan haben, wenn belastende Bilder oder Ihre innere Anspannung zu quälend werden
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Trauer und Ihre Verarbeitung. Setzen Sie sich nicht unter Druck, möglichst schnell "normal" zu funktionieren.
- Nehmen Sie die angebotene Hilfe Ihres Umfeldes an.
- Versuchen Sie, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltag zurückzukehren. Strukturieren Sie den Tagesablauf und leben Sie regelmässig.
- Nehmen Sie gewohnte alltägliche Tätigkeiten und Hobbys wieder auf, auch wenn Ihr Interesse nicht mehr so stark wie vor dem Ereignis ist.

Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden nicht einfach verschwinden, sondern Sie noch länger beschäftigen.

Und meine Kinder?

Normale Gefühle und Reaktionen bei Kindern sind:

- ungewöhnliche, innere Unruhe
- sie spielen das Erlebte immer wieder genau gleich
- Reizbarkeit, der Wunsch allein zu sein
- ängstliches Verhalten, starke Reaktion im Augenblick einer Trennung, Angst vor dem Dunkeln

Was können Angehörige und Freunde tun?

Das Verständnis von Angehörigen und Freunden kann sehr viel dazu beitragen, dass die betroffene Person mit dem Erlebten besser zurecht kommt.

Oft tut schon das Gefühl sehr gut, nicht alleine zu sein.

- Verbringen Sie Zeit mit der betroffenen Person und bieten Sie Hilfe und ein offenes Ohr an, auch wenn Sie nicht um Unterstützung gebeten wurden.
- Hören Sie zu, wenn die betroffene Person erzählen möchte. Manchmal tut es gut, immer wieder über das belastende Ereignis zu sprechen.
- Helfen Sie, die ersten Tage gut zu strukturieren, um wenig Platz für Grübeleien zu lassen
- Lassen Sie der betroffenen Person Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten.
- Nach manchen Ereignissen ist es notwendig, verschiedene Dinge zu organisieren und zu erledigen. Eine praktische Unterstützung kann sehr entlastend wirken. Grundsätzlich ist es aber wichtig, dass Sie die betroffene Person dabei unterstützen, möglichst bald den gewohnten Tagesablauf wieder aufzunehmen und autonom zu handeln.
- Lassen Sie auch Ihre Kinder über Gefühle sprechen, sich in Spiel und Zeichnungen ausdrücken. Schicken Sie sie bald wieder zur Schule und zu den gewohnten Aktivitäten

Nehmen Sie Wut und Aggressionen von belasteten Menschen nicht persönlich.

Weitere Unterstützung

Bei folgenden Anzeichen ist es ratsam, weitere Unterstützung zu suchen:

- Sie leiden unter ständigen Alpträumen und Schlafstörungen
 - Sie haben ungewollt sich aufdrängende Erinnerungen
 - Sie meiden Orte und Situationen, die Sie an das Ereignis erinnern
 - Ihre Arbeitsleistung lässt nach
 - Ihre Beziehung leidet unter dem Erlebten
 - Sie können mit niemandem darüber sprechen, obwohl Sie das Bedürfnis dazu hätten
 - Die Reaktionen dauern länger als 4 Wochen
- Fachhilfe hilft Ihnen, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Sie finden sie bei folgenden Stellen:
- Bei Ihrem Hausarzt
 - Bei niedergelassenen Psychiatern und Psychologen, den sozial-psychiatrischen Beratungsstellen oder der psychiatrischen Klinik
 - Bei der Opferhilfe-Beratungsstelle Ihrer Region
 - Bei Seelsorgerinnen und Seelsorgern Ihrer Region

Bei Fragen

Wenden Sie sich an die Organisation, die Ihnen diesen Flyer überreicht hat:

Notfallseelsorge des Kantons Zürich

Sekretariat, Hirschengraben 7, 8001 Zürich

Telefon: 044 258 91 72 (werktags zu Bürozeiten)

E-Mail: diakonieundseelsorge@zh.ref.ch

Internet: www.nfszh.ch

Aide supplémentaire

Il est recommandé de chercher une aide supplémentaire si vous constatez que

- vous faites constamment des cauchemars et souffrez de troubles du sommeil;
- vous êtes assailli par des souvenirs lancinants;
- vous évitez les lieux ou les situations qui vous rappellent l'événement;
- votre productivité au travail diminue;
- la relation avec votre partenaire souffre des séquelles de l'événement;
- vous n'avez personne à qui parler, alors que vous en auriez le besoin;
- les réactions normales à l'événement durent plus de quatre semaines.

Recourir à une aide professionnelle réduit le risque de complications. Vous pouvez vous adresser pour cela

- à votre médecin;
- à des psychiatres ou des psychologues établis, aux services de consultation sociopsychiatrique ou à une clinique psychiatrique;
- au centre régional d'aide aux victimes;
- aux prêtres et aumôniers de votre région.

Des questions?

L'organisation qui vous a remis ce dépliant y répondra volontiers. Pour de plus amples informations, consultez le site www.rnapu.ch.

Ce dépliant vous a été remis par

Recommandations sur le comportement à adopter en cas d'événement éprouvant

Informations destinées aux personnes concernées
et à leurs proches

édité par l'Office fédéral de la protection de la population (OFPP)
et la Fédération suisse des psychologues (FSP)

avec le soutien du Réseau national d'aide psychologique d'urgence (RNAPU)

www.rnapu.ch

Vous ou un proche venez de vivre un événement extrêmement éprouvant. Nous aimerions vous donner quelques informations qui, dans votre situation, peuvent être importantes et utiles.

Réactions fréquentes

De nombreuses personnes confrontées à un événement éprouvant inhabituel passent ensuite par une phase caractérisée par de fortes réactions et émotions, qui peut durer de quelques jours à quelques semaines. Ce phénomène peut aussi affecter les témoins oculaires et les secouristes.

Les réactions suivantes, ou des réactions semblables, sont normales et diminuent généralement après quelques jours:

- tensions, tremblements, maux de tête, état d'épuisement, troubles cardio-vasculaires, sueurs, nausées, gorge serrée;
- troubles de la concentration, sentiment d'avoir la tête vide, souvenirs lancinants, vigilance accrue, pensées obsédantes, cauchemars;
- peur, sentiment d'impuissance, de culpabilité, tristesse, débordement de sentiments, honte, colère et contrariété, déception;
- perte d'intérêt pour ce qui auparavant était important, comportement d'évitement, irritabilité accrue, manque d'appétit, fringales, agitation continue, augmentation de la consommation d'alcool ou d'autres drogues, fuite des contacts sociaux.

Comment s'aider soi-même?

- Vous trouverez peut-être un soulagement auprès de personnes qui vous sont proches, en passant du temps avec elles et en leur parlant.
- Parlez avec des personnes intimes de ce que vous avez vécu.
 - Prenez le temps de vous reposer et de récupérer.
 - Privilégiez dans la mesure du possible une alimentation saine et évitez de consommer de l'alcool ou d'autres drogues.
 - Lorsque des images vous obsèdent ou que la tension intérieure devient insupportable, trouver une occupation qui vous faisait du bien déjà avant l'événement.
 - Prenez le temps de vivre votre tristesse et de faire le deuil. N'essayez pas à tout prix de vouloir "fonctionner normalement" le plus vite possible.
 - Acceptez l'aide offerte par votre entourage.
 - Essayez de reprendre dès que possible vos activités quotidiennes.
 - Structurer votre journée et menez une vie régulière.
 - Reprenez également vos hobbies, même si votre intérêt n'est plus le même qu'avant l'événement.

Ne vous attendez pas à ce que le temps efface vos souvenirs comme une baguette magique. Vos sentiments du moment ne vont pas disparaître et ils vous occuperont encore longtemps.

Et mes enfants?

Les réactions et sentiments normaux chez les enfants sont les suivants:

- agitation intérieure inhabituelle;
- répétition à l'identique sous forme de jeu de la scène vécue;
- irritabilité, désir d'être seul;
- comportement anxieux, réaction forte au moment d'une séparation, peur de l'obscurité.

Que peuvent faire les proches et les amis?

La compréhension montrée par les proches et les amis peut déjà contribuer grandement à aider la personne à surmonter son vécu. Souvent, le sentiment de ne pas être seul reconforte déjà.

- Passez du temps avec la personne, proposez-lui de l'aide et soyez à son écoute, même si elle ne vous a pas expressément demandé de soutien.
- Prêtez-lui une oreille attentive si elle souhaite raconter. Parfois, cela fait du bien de revenir plusieurs fois sur un événement éprouvant.
- Aidez la personne à bien structurer ses journées immédiatement après l'événement afin qu'elle ait le moins d'occasions possibles de ressasser.
- Laissez à la personne sa sphère privée et des possibilités de retrait.
- Après certains événements, il est nécessaire d'organiser et de régler différentes choses. Un soutien sous forme d'aide pratique peut alors décharger et soulager la personne. Sur le principe, il est cependant important que votre soutien vise à lui permettre de reprendre aussi rapidement que possible ses activités quotidiennes et d'agir de manière autonome.
- Faites parler vos enfants de leurs sentiments, laissez-les les exprimer à travers des jeux et des dessins. Renvoyez-les rapidement à l'école et à leurs activités quotidiennes.

Ne prenez pas personnellement les agressions et la colère exprimées par des personnes ayant vécu un événement éprouvant.

Aiuto specialistico

In presenza dei seguenti sintomi, vi raccomandiamo di chiedere aiuto ad uno specialista:

- se soffrite di incubi continui e di disturbi del sonno
- se i ricordi vi perseguitano senza che lo vogliate
- se evitate luoghi e situazioni che vi ricordano l'accaduto
- se il vostro rendimento sul lavoro inizia a calare
- se la vostra relazione risente dell'esperienza vissuta
- se non riuscite a parlarne con nessuno, sebbene ne sentiate la necessità
- se queste reazioni all'accaduto durano da più di un mese

Un aiuto specialistico permette di prevenire successive patologie. Lo potete trovare presso:

- il vostro medico di fiducia
- psichiatri e psicologi privati, servizi di consulenza psicosociali, cliniche psichiatriche
- il servizio di aiuto alle vittime della vostra regione
- l'assistente spirituale della vostra regione

Se volete saperne di più

Rivolgetevi all'organizzazione che vi ha consegnato questo volantino.

Trovate altre informazioni nel sito www.rnapu.ch

Questo volantino vi è stato consegnato da

Raccomandazioni di comportamento in caso di eventi traumatici

Informazioni per le vittime e i loro famigliari

edite dall'Ufficio federale della protezione della popolazione (UFPP) e dalla Federazione Svizzera delle psicologhe e degli psicologi (FSP)

con il sostegno della Rete Nazionale per l'aiuto psicologico d'urgenza (RNAPU)

www.rnapu.ch

Voi o vostri famigliari siete stati colpiti da un evento traumatico. Vi diamo alcune informazioni che potrebbero aiutarvi ad affrontare la vostra situazione.

Reazioni frequenti

Gli eventi particolarmente traumatici suscitano nelle vittime reazioni ed emozioni forti, che possono durare giorni o settimane. Ciò può succedere anche ai testimoni oculari ed ai soccorritori.

Le seguenti reazioni sono del tutto normali e destinate ad attenuarsi nel giro di alcuni giorni:

- tensioni, tremori, mal di testa, spossatezza, disturbi cardiocircolatori, sudorazioni, nausea, nodo in gola;
- difficoltà di concentrazione, vuoto mentale, ricordi ricorrenti, vigilanza aumentata, pensieri ossessivi, incubi;
- paura, senso di impotenza, tristezza, sfoghi emotivi, sensi di colpa, vergogna, rabbia, irritazione, delusione;
- mancanza di interesse verso ciò che c'era prima, comportamento evitante, maggiore irritabilità, mancanza d'appetito o fame esagerata, inquietudine, maggiore consumo di alcool e di altre sostanze che alterano lo stato di coscienza, ritiro sociale.

Che cosa possono fare le vittime per se stesse?

Farsi aiutare, trascorrere del tempo e parlare con persone di fiducia può dare conforto.

- Parlate con persone di fiducia di quello che avete vissuto.
- Prendetevi del tempo per riposarvi e rilassarvi.
- Mangiate possibilmente cibi sani ed evitate alcool e altre sostanze che possono alterare il vostro stato di coscienza.
- Quando le immagini vissute o le tensioni interne vi tormentano, occupatevi di cose che vi facevano bene prima dell'evento traumatico.
- Prendetevi il tempo per elaborare la vostra sofferenza. Non costringetevi a tornare in fretta a funzionare in modo "normale".
- Accettate l'aiuto di chi vi sta intorno.
- Non appena è possibile, cercate di tornare alla vita di tutti i giorni. Organizzate la vostra giornata e vivete in modo regolato.
- Riprendete le vostre attività quotidiane e i vostri hobby anche se il vostro interesse non è più così forte come prima dell'evento traumatico. Non aspettatevi che il tempo cancelli i ricordi. I vostri sentimenti non spariranno da un momento all'altro, ma vi affliggeranno ancora a lungo.

E i vostri bambini?

Sentimenti e reazioni normali riscontrabili nei bambini sono:

- Agitazione interiore insolita
- Nel gioco mettono ripetutamente in scena ciò che hanno vissuto
- Irritabilità, desiderio di stare da soli
- Comportamento timoroso, reazione esageratamente forte in occasione di separazioni, paura del buio

Che cosa possono fare i famigliari e gli amici?

La sensibilità dei famigliari e degli amici può aiutare molto la vittima a dare un senso all'accaduto. Spesso aiuta anche solo il fatto di sapere di non essere soli.

- Passate del tempo con la vittima e offritele aiuto e ascolto, anche se non ve lo chiede espressamente.
- Ascoltate, quando la vittima desidera parlare. Può far bene parlare più volte di ciò che è accaduto.
- Aiutate la vittima a organizzare i primi giorni dopo l'accaduto, per concedere poco spazio ai pensieri fissi.
- Lasciate alla vittima anche la sua sfera privata e la possibilità di ritirarsi.
- Dopo certi eventi è necessario sbrigare diverse faccende pratiche. Un aiuto pratico può dare quindi molto conforto. Ma la cosa più importante è aiutare la vittima a tornare al più presto alla sua vita di tutti i giorni e ad agire autonomamente.
- Assicuratevi che anche i vostri bambini parlino dei loro sentimenti e che li esprimano nei giochi e nei disegni. Rimandateli presto a scuola e fate in modo che riprendano le loro solite occupazioni.

Non considerate un affronto personale gli scatti di rabbia ed i comportamenti aggressivi delle vittime.

Further support

You should seek help if you have any of the following symptoms:

- Constant nightmares and sleeping problems
- Flashbacks
- Avoidance of places and situations which remind you of the event
- Your work has started to suffer
- Your personal life has started to suffer
- You continue to bottle up your emotions, even though you need to talk to someone
- Reactions or feeling which have persisted for more than 4 weeks

To prevent the onset of secondary problems, you should seek professional help from:

- Your family doctor
- An independent psychiatrist/psychologist, a sociopsychiatric service or a psychiatric clinic
- Your local victim support and advice service
- Your local pastoral care provider

Further information

Contact the organisation which distributed this leaflet.
For more detailed information, go to www.nnpn.ch

This leaflet was distributed by

Coping with a traumatic event

Information for trauma survivors and family members

Published by the Federal Office of Civil Protection (FOCP) and the Federation of Swiss Psychologists (FSP)

With assistance from the National Psychological First Aid Network (NPNP)

www.nnpn.ch

Have you or has someone close to you experienced a traumatic event? This leaflet contains some helpful and important advice.

Common reactions

If you have been involved in an exceptionally traumatic event, it is very common to have powerful reactions and feelings. These may last for days or even weeks. Eyewitnesses and rescue workers may also be affected. The following reactions are normal and may persist for a few days:

- Tension, trembling, headaches, exhaustion, cardiovascular problems, sweating, nausea, lump in your throat;
- Difficulty concentrating or thinking clearly, mentally reliving the event, heightened state of alert, flashbacks, nightmares;
- Worry, helplessness, grief, emotional outbursts, feelings of guilt, shame, anger and frustration, disappointment;
- Loss of interest in previously enjoyable activities, avoidance behaviour, increased irritability, loss of appetite, food cravings, restlessness, increased use of alcohol and other drugs, social withdrawal.

What can trauma survivors do?

It may help to ask for help from people you trust. Spending time with them or talking to them may provide some relief.

- Talk through your experiences with someone you trust.
- Take time to rest and recuperate.
- Eat as healthily as possible; avoid alcohol and other drugs.
- If you cannot shake off upsetting thoughts and images or start to feel tense, keep busy by doing things you liked to do prior to the event.
- Take time to mourn and work through your experiences. Don't put yourself under any undue pressure to immediately get back to "normal".
- Accept any offer of help from family and friends.
- Try to return to your daily routine as soon as you can. Structure your day and live as normal a life as possible.
- Resume your usual day-to-day activities and hobbies prior to the event, even though your interest in them has diminished.

Do not expect your memories of the event to disappear over time. It will take a while to come to terms with what has happened.

What about my children?

Children commonly have the following feelings and reactions:

- General unease;
- Reliving the trauma over and over again;
- Irritability, wanting to be alone;
- Anxious behaviour, fear of separation and of the dark.

What can family and friends do?

Sympathy from family and friends can greatly help trauma survivors cope with their distressing experience. The simple fact of not feeling alone may also provide some relief.

- Spend time with the person. Offer support or listen even if (s)he has not asked you for help.
- Listen when the person is ready to talk. Sometimes it helps to recount what happened.
- Help the person structure his/her days directly after the event in order to prevent them from dwelling on his/her experience.
- Respect the person's privacy and allow him/her to withdraw, where necessary.
- After certain events, some activities must be organised and carried out differently. Practical support can be particularly helpful. Generally speaking, however, it is important that the person is given help to resume his/her normal day-to-day life as soon as possible and to cope independently.
- Let your children talk about their feelings, or express them through play and art. They should return to school and resume their normal activities as soon as possible.

Trauma survivors may display anger or aggressive behaviour - don't take it personally.

Más ayuda

En caso de experimentar los siguientes fenómenos conviene pedir ayuda:

- Padece de pesadillas e insomnio constantes
- Vive recuerdos que aparecen forzosa e involuntariamente
- Evita lugares y situaciones que le recuerdan de lo sucedido
- Su rendimiento laboral va disminuyendo
- Sus relaciones personales sienten la carga de lo vivido
- No puede hablar con nadie sobre el suceso a pesar de que necesita una persona de confianza
- Las reacciones persisten durante más de 4 semanas

Acuda a asistencia técnica para evitar enfermedades secundarias. Encontrará más ayuda en:

- su médico de cabecera
- un psiquiatra y psicólogo con consultorio propio, los centros de asesoramiento psiquiátrico o la clínica psiquiátrica
- el centro de asesoramiento y ayuda para víctimas (Opferhilfe-Beratungsstelle) de su región
- los pastores o curas de su región

En caso de preguntas

diríjase a la organización que le entregó este flyer.
Encontrará más información en el sitio www.nnpn.ch

Este flyer le fue entregado por:

Recomendaciones para el manejo de sucesos que suponen una carga personal

Informaciones para personas afectadas y parientes

publicado por Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)
y Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

con apoyo de NNPN (Nationale Netzwerk psychologische Nothilfe)

www.nnpn.ch

Usted o una persona cercana a usted vivió un suceso que supone una gran carga personal. Deseamos facilitarles algunas informaciones que podrían ser importantes y valiosas en su situación concreta.

Reacciones frecuentes

Unos sucesos extraordinarios y agravantes provocan en muchas personas en forma transitoria (durante días hasta semanas) reacciones y sensaciones extremas. Este fenómeno también puede afectar a testigos presenciales o ayudantes.

Las siguientes reacciones o reacciones similares a las descritas son habituales después de un suceso extraordinario y agravante, desapareciendo por lo general después de algunos días:

- tensiones musculares, temblor, dolor de cabeza, agotamiento, problemas cardiorrespiratorios, sudoración, náusea, "un nudo en la garganta"
- dificultades de concentración, "cabeza hueca", recuerdos que se imponen, vigilancia incrementada, pensamientos constantes que giran alrededor del suceso, pesadillas
- angustia, desamparo, tristeza, explosión de sentimientos, sentimientos de culpabilidad, vergüenza, furor y enfado, desilusión
- falta de interés por cosas que antes solían ser importantes, comportamiento de elusión, irritabilidad mayor, falta de apetito, hambre canina, inquietud, consumo mayor de alcohol y otras sustancias adictivas, retirada social

¿Qué pueden hacer las propias personas afectadas?

Puede ser un alivio hacerse ayudar por personas de confianza, pasar tiempo con éstas y hablar con ellas.

- Hable con personas de confianza sobre lo que ha vivido.
- Tómese tiempo para descansar y reponerse.
- Trate de alimentarse en forma saludable y evite el alcohol y otras sustancias adictivas.
- Ocupe con cosas que tuvieron un efecto favorable ya antes del suceso cuando unas imágenes agravantes o una tensión interior comienzan a atormentarle
- Tómese tiempo para el dolor y su asimilación. No debe exponerse a la presión de funcionar "normalmente" cuanto antes.
- Acepte la ayuda ofrecida por su entorno.
- Intente volver cuanto antes a su vida diaria habitual. Estructure su vida cotidiana y viva regularmente.

- Reanude las actividades y los pasatiempos diarios y habituales incluso si siente que su interés ya no es tan intenso como antes del suceso.
- No espere que el tiempo borre sus recuerdos. Sus sentimientos actuales no desaparecerán así no más sino que le ocuparán aún durante algún tiempo.

¿Y mis hijos?

Son reacciones y sentimientos normales de niños:

- inquietud interior insólita
- repiten una y otra vez lo vivido
- irritabilidad, el deseo de estar solos
- comportamiento temeroso, reacciones fuertes en el momento de una separación, miedo a la oscuridad

¿Qué pueden hacer parientes y amigos?

La comprensión de parientes y amigos puede contribuir enormemente a que la persona afectada asimile mejor lo vivido. A menudo es una sensación muy agradable no estar solo.

- Pase tiempo con la persona afectada y ofrezca ayuda y comprensión incluso si no se solicitó su ayuda.
 - Escuche si la persona afectada desea contar sobre lo vivido. A menudo es importante hablar una y otra vez sobre el suceso agravante.
 - Ayude a estructurar los primeros días para que quede poco tiempo para cavilar.
 - Admita que la persona afectada guarde su esfera privada y pueda retirarse.
 - Después de determinados sucesos puede darse la necesidad de organizar y despachar varias cosas. Una ayuda práctica a menudo puede ser muy beneficiosa. En principio es importante que ayude a la persona afectada reanudar cuanto antes sus actividades diarias habituales y llevar una vida autónoma.
 - Permita que también sus niños hablen sobre lo que sienten y que se expresen mediante juegos y dibujos. No tarde mucho en enviarles otra vez a la escuela y admitir que se dediquen nuevamente a sus actividades habituales.
- No tome personalmente la furia y las agresiones de personas sometidas a una carga personal.

Πότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια;

Αν διαπισώσετε τις παρακάτω ενδείξεις, συνιστάται η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας:

- Υποφέρετε από συχνούς εφιάλτες και διαταραχές ύπνου
- Έχετε ενοχλητικές αναμνήσεις χωρίς να το επιδιώκετε
- Αποφεύγετε μέρη και καταστάσεις που σας θυμίζουν το γεγονός
- Η απόδοση στην εργασία σας μειώνεται
- Η σχέση σας με τον/τη σύντροφό σας έχει επηρεαστεί λόγω του βιώματός σας
- Δεν μπορείτε να το συζητήσετε με κανέναν, αν και νιώθετε την ανάγκη να το κάνετε
- Οι αντιδράσεις διαρκούν περισσότερο από 4 εβδομάδες

Η εξειδικευμένη βοήθεια θα σας βοηθήσει να αποφύγετε επακόλουθα συμπτώματα. Θα τη βρείτε στα εξής σημεία:

- Στον οικογενειακό γιατρό σας
- Σε εξειδικευμένους ψυχιάτρους και ψυχολόγους, σε συμβουλευτικούς σταθμούς ψυχοκοινωνικής υποστήριξης ή σε ψυχιατρικές κλινικές
- Στο συμβουλευτικό σταθμό για την υποστήριξη θυμάτων της περιοχής σας
- Σε ιερωμένους της ενορίας σας

Για απορίες

Απευθυνθείτε στον οργανισμό που σας παρέχει το συγκεκριμένο φυλλάδιο. Περαιτέρω πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα www.nhpn.ch

Το παρόν φυλλάδιο σας παραδόθηκε από

Συμβουλές για την αντιμετώπιση δυσάρεστων γεγονότων

Πληροφορίες για τους ενδιαφερόμενους και τους συγγενείς τους

Το παρόν φυλλάδιο εκδόθηκε από το Ομοσπονδιακό Γραφείο Πολιτικής Προστασίας (BABS) και τη Συνομοσπονδία Ελβετών Ψυχολόγων (FSP)

με την υποστήριξη του Διεθνούς δικτύου ψυχολογικών πρώτων βοηθειών (NINPN)

www.nhpn.ch

Ένα πολύ δυσάρεστο γεγονός έπληξε εσάς ή κάποιο κοντινό σας πρόσωπο. Θέλουμε να σας δώσουμε κάποιες πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να σας φανούν σημαντικές και χρήσιμες.

Συνήθεις αντιδράσεις

Τα εξαιρετικά δυσάρεστα γεγονότα προκαλούν σε πολλούς ανθρώπους έντονες παροδικές αντιδράσεις και συναισθήματα (που διαρκούν από μερικές έως βδομάδες). Το ίδιο ισχύει επίσης και για τους αυτόπτες μάρτυρες και το προσωπικό διάσωσης.

Οι παρακάτω - αλλά και άλλες παρόμοιες - αντιδράσεις μετά από ένα εξαιρετικά δυσάρεστο γεγονός είναι φυσιολογικές και συνήθως υποχωρούν μετά από μερικές μέρες:

- υπερένταση, τρέμουλο, πονοκέφαλοι, εξάντληση, καρδιακές και κυκλοφορικές διαταραχές, εφίδρωση, ναυτία, αίσθημα κόμπτου στο λαιμό
- δυσκολίες συγκέντρωσης, κενά μνήμης, ανεπιθύμητες αναμνήσεις, αυξημένη επαγρύπνηση, αφηρημάδα, εφιάλτες
- φόβος, αδυναμία, λύπη, συναισθηματικά ξεσπάσματα, αισθήματα ενοχής, ντροπή, οργή και θυμός, απογοήτευση
- έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα, τα οποία παλιότερα ήταν σημαντικά, συμπεριφορά αποφυγής, αυξημένη ευερεθιστότητα, ανορεξία, βουλιμία, νευρική κατάσταση, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων, κοινωνική απομόνωση

Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπορεί να σας βοηθήσει η υποστήριξη οικείων ατόμων, το να περάσετε χρόνο μαζί τους και να τους μιλήσετε.

- Μιλήστε για τα βιώματά σας σε οικεία άτομα.
- Δώστε στον εαυτό σας το χρόνο που χρειάζεται για να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί.
- Φροντίστε η διατροφή σας να είναι όσο το δυνατόν υγιεινή και αποφυγείτε τα οινόπνευματώδη και άλλα εξαρτησιογόνα.
- Ασχοληθείτε με πράγματα που σας έκαναν καλό πριν το συμβάν, όταν οι ανεπιθύμητες εικόνες ή η εσωτερική σας ένταση γίνουν βασανιστικές.
- Αφιερώστε χρόνο και επεξεργαστείτε το αίσθημα της λύπης που σας διακατέχει. Μην πιέζετε τον εαυτό σας να λειτουργήσει «φυσιολογικά» το συντομότερο δυνατό.
- Δεχτείτε τη βοήθεια που σας προσφέρεται από το περιβάλλον σας.
- Προσπαθήστε να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας το συντομότερο δυνατό. Οργανώστε και βάλτε σε τάξη την καθημερινότητά σας.
- Ασχοληθείτε πάλι με τις συνηθισμένες καθημερινές σας δραστηριότητες και ασχολίες του ελεύθερου χρόνου σας, ακόμη κι αν το ενδιαφέρον σας μετά το συμβάν είναι μειωμένο.

Μην περιμένετε ο χρόνος να σβήσει τις αναμνήσεις σας. Τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν δεν πρόκειται απλά να εξαφανιστούν, αλλά θα σας ακολουθούν για αρκετό διάστημα.

Και τα παιδιά μου;

Συνηθισμένα συναισθήματα και αντιδράσεις των παιδιών είναι:

- ασυνήθιστη εσωτερική ανησυχία
- ξαναζούν με το μυαλό τους διαρκώς το συμβάν ακριβώς όπως έγινε
- ευερεθιστότητα, επιθυμία να μείνουν μόνα τους
- φοβισμένη συμπεριφορά, έντονη αντίδραση τη στιγμή ενός αποχωρισμού, φόβος στο σκοτάδι

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι συγγενείς και οι φίλοι;

Η κατανόηση των συγγενών και φίλων μπορεί να συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στο να επεξεργαστεί το άτομο καλύτερα το γεγονός που βίωσε. Συχνά, η αίσθηση και μόνο ότι κάποιος δεν είναι μόνος του είναι ευεργετική.

- Αφιερώστε χρόνο στο άτομο που βίωσε το γεγονός και προσφέρετε βοήθεια και κατανόηση, ακόμη και αν δε σας το ζητήσει.
- Ακούστε προσεκτικά, όταν το άτομο θέλει να σας μιλήσει. Μερικές φορές βοηθάει η συχνή αναφορά στο δυσάρεστο συμβάν.
- Οργανώστε καλά το χρόνο των πρώτων ημερών, ώστε να μη μείνουν πολλά περιθώρια για συλλογισμό.
- Δώστε στο άτομο τη δυνατότητα να αποτραβηχτεί στον προσωπικό του χώρο.
- Μετά από κάποια γεγονότα είναι απαραίτητη η οργάνωση και η διεκπεραίωση ορισμένων πραγμάτων. Η πρακτική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει πολύ ανακουφιστικά. Βασικά είναι σημαντικό, να υποστηρίξετε το άτομο, ώστε να ξαναμπει το συντομότερο στους συνηθισμένους του ρυθμούς και να λειτουργεί αυτόνομα.
- Αφήστε και τα παιδιά σας να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, να εκφραστούν μέσα από το παιχνίδι και τη ζωγραφική. Στείλτε τα το συντομότερο δυνατό ξανά στο σχολείο και στις συνηθισμένες τους δραστηριότητες.

Μην παίρνετε προσωπικά το θυμό και την επιθετικότητα των ανθρώπων που έχουν βιώσει ένα δυσάρεστο γεγονός.

Dalje vrste pomoći

Kod sljedećih simptoma preporučuje se traženje dalje pomoći:

- patite od stalnih košmara i nesаницe
- 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 priječe oboljenja kao posljedica doživljenog. Stručnu pomoć možete dobiti kod:

- svog kućnog ljekara
- samostalno ordinirajućih psihijataru i psihologa, socijalno-psihijatrijskih savjetovališta ili u psihijatrijskoj Klinici
- savjetovališta 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

Ovu brošuru ste dobili od

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

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 očevce 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 svakodnevnicu. 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 izbrise 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.

Bij de volgende tekenen is het raadzaam verdere ondersteuning te zoeken:

- U heeft voortdurend nachtmerries en lijdt aan slaapstoornissen
- U heeft ongewild zich opdringende herinneringen
- U mijdt plaatsen en situaties die u aan de gebeurtenis doen denken
- Uw arbeidsprestatie vermindert
- Uw relatie lijdt onder hetgeen u beleefd heeft
- U kunt er met niemand over spreken, hoewel u daartoe de behoefte heeft
- De reacties duren langer dan 4 weken

Deskundige hulp helpt u om daaruit voortvloeiende ziekten te vermijden. U vindt deze op de volgende plaatsen:

- Bij uw huisarts
- Bij gevestigde psychiaters en psychologen, de sociaal-psychiatrische adviesbureaus of een psychiatrische kliniek
- Bij de bureaus slachtofferhulp in uw regio
- Bij zelfzorgsters en zelfzorgers in uw regio

Bij vragen

Neem contact op met de organisatie, waarvan u deze Flyer ontvangen heeft. Meer informatie vindt u op de website: www.nnpn.ch

Deze flyer werd u overhandigd door

Aanbevelingen voor het omgaan met belastende gebeurtenissen

Informatie voor betrokkenen en familieleden

Uitgegeven door de federale instantie voor de bescherming van de bevolking (Bundesamt für Bevölkerungsschutz – BABS) en de federatie van Zwitserse psychologen (FSP)

met ondersteuning van het nationale netwerk voor psychologische hulp in nood (Nationales Netzwerk psychologische Nothilfe – NNPN)

www.nnpn.ch

U bent of iemand die u na staat, is getroffen door een zeer belastende gebeurtenis. Wij willen u graag informatie geven, die in uw situatie belangrijk en van groot nut kann zijn.

Vaak voorkomende reacties

Buitengewoon belastende gebeurtenissen roepen bij veel mensen tijdelijk (dagen tot weken) sterke reacties en gevoelens op. Dit kan ook gelden voor ooggetuigen en helpers.

De volgende en soortgelijke reacties na een buitengewoon belastende gebeurtenis zijn normaal en verminderen meestal na enkele dagen:

- spanningen, trillen, hoofdpijn, uitputting, storingen in de bloedsomloop
- zweten, misselijkheid, een brok in je keel,
- concentratieproblemen, een leeg hoofd, zich opdringende herinneringen, verhoogde waakzaamheid, telkens terugkerende gedachten, nachtmerries,
- angst, hulpeloosheid, droefheid, gevoelsuitbarstingen, schuldgevoelens, schaamte, woede en ergernis, teleurstelling,
- geen of weinig interesse voor hetgeen voordien belangrijk was, vermijdingsgedrag, verhoogde prikkelbaarheid, geen eetlust, gehooftong, radeloosheid, toegenomen gebruik van alcohol en andere verslavende middelen, sociale terugtrekking

Wat kunnen betrokkenen voor zichzelf doen?

Het kan verlichting geven om zich door vrouwde mensen te laten ondersteunen, tijd met hen door te brengen en met hen te spreken.

- Spreek met vrouwde mensen over uw aangrijpende gebeurtenissen.
- Neem de tijd voor rust en ontspanning.
- Eet zo gezond mogelijk en mijd alcohol en andere verslavende middelen.
- Houd u met dingen bezig, die u al voor de gebeurtenis goed deden, wanneer belastende afbeeldingen of uw innerlijke spanning te kwelend worden.
- Neem tijd voor uw verdriet en de verwerking ervan. Zet uzelf niet onder druk om zo snel mogelijk weer "normaal" te functioneren.
- Neem de hulp aan die u wordt aangeboden.
- Probeer om zo snel mogelijk uw dagelijkse ritme weer op te pakken. Breng structuur aan in het verloop van een dag en leef regelmatig.
- Pak uw gewone dagelijkse activiteiten en hobby's weer op, ook als uw interesse ervoor niet meer zo groot is als voor de gebeurtenis.

Verwacht niet dat de tijd uw herinneringen uitwist. Uw huidige gevoelens zullen niet gewoon verdwijnen, maar u nog langer bezighouden.

En mijn kinderen?

Normale gevoelens en reacties bij kinderen zijn:

- ongewone, innerlijke onrust
- ze doen het beleefde steeds weer precies zo over
- gepriktheid, de wens om alleen te zijn
- zich angstig gedragen, sterke reactie op het moment van een scheiding, bang zijn voor het donker

Wat kunnen familieleden en vrienden doen?

Het begrip van familieleden en vrienden kan er erg veel toe bijdragen dat de betrokken persoon beter uit de voeten kan met hetgeen hij of zij heeft beleefd.

Vaak doet alleen al het gevoel niet alleen te zijn, erg goed.

- Breng tijd door met de betrokken persoon en bied hulp en een luisterend oor aan, ook als u niet om ondersteuning wordt gevraagd.
- Luister wanneer de betrokken persoon iets wil vertellen. Soms doet het goed om steeds weer over de belastende gebeurtenis te spreken.
- Help om de eerste dagen goed te structureren, om weinig ruimte voor gepieker te laten
- Gun de betrokken persoon privéfeer en terugtrekmogelijkheden.
- Na sommige gebeurtenissen is het nodig om verschillende dingen te organiseren en af te wikkelen. Een praktische ondersteuning kan zeer ontlastend werken. Maar in principe is het belangrijk dat u de betrokken persoon erbij ondersteunt om zo snel mogelijk het normale verloop van een dag weer op te nemen en autonoom te handelen.
- Laat ook uw kinderen over gevoelens spreken, zich in spel en tekeningen uitdrukken. Stuur ze snel weer naar school en naar de gebruikelijke activiteiten

Trekt u zich woede en agressie van belaste mensen niet persoonlijk aan.

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

Ulotkę wręczył/a

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

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, natarczywe wspomnienia, zwiększona czujność, kołatanie myśli, koszmary sennie
- 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 rozmyślania.
- 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 odciążyć. 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.

Apoio adicional

Aos seguintes sintomas é aconselhável procurar apoio adicional:

- Caso tiver constantemente pesadelos e distúrbios de insónia
- É acometido involuntariamente por recordações insistentes
- Evita lugares e situações que lembram o ocorrido
- Reduz-se a sua produtividade de trabalho
- O seu relacionamento sofre devido ao ocorrido
- Não consegue falar com ninguém a respeito embora sinta a necessidade de fazê-lo
- Se as reacções persistirem por mais de 4 semanas

O apoio profissional ajudará a evitar doenças secundárias. Está disponível nos seguintes postos:

- Junto do seu médico de família
- Junto de psiquiatras e psicólogos autorizados, nos centros de aconselhamento social psiquiátricos ou na clínica psiquiátrica
- Nos centros da sua região para aconselhamento e apoio a vítimas
- Junto de padres e pastores da sua região

Em caso de dúvidas

Dirija-se à organização que lhe entregou este folheto.

Encontrará informações adicionais na página internet www.nnpn.ch

Este folheto foi-lhe entregue por

Conselhos para o trato com acontecimentos dolorosos

Informações para afectados e familiares

editado pela Secretaria Federal de Protecção da População (BABS) e pela Federação de Psicólogas e Psicólogos Suíços (FSP)

com o apoio da Rede Nacional de Apoio Psicológico Emergencial (NPNP)

www.nnpn.ch

Um acontecimento muito doloroso o/a afectou pessoalmente ou alguém das suas relações próximas. Queremos fornecer-lhe algumas informações que podem ser importantes e úteis na sua situação.

Reacções frequentes

Acontecimentos excepcionalmente graves provocam temporariamente (durante dias até semanas) reacções e sentimentos fortes em muitas pessoas. Estes podem afectar também testemunhas oculares e quem presta socorro.

As seguintes reacções e outras semelhantes são normais após um acontecimento excepcionalmente grave e tendem, em geral, a se abrandar após poucos dias.

- Tensões, tremores, dores de cabeça, esgotamento, distúrbios cardiovasculares, suor, náusea, nó na garganta
- Dificuldades de concentração, sensação de cabeça vazia, recordações insistentes, vigilância elevada, pensamentos circulares, pesadelos
- Medo, sentimento de desamparo, luto, emotividade, sentimentos de culpa, vergonha, raiva e desgosto, decepção
- Indiferença em relação ao anteriormente importante, comportamento evasivo, irritabilidade fácil, falta de apetite, fome desenfreada, inquietação, aumento no consumo de bebidas alcoólicas e outras substâncias que provocam dependência, retração social

O que os afectados podem fazer para se auto-ajudar?

Aceitar o apoio de pessoas da sua confiança, o seu convívio e a conversa com elas são formas de lhe trazer alívio.

- Fale com pessoas da sua confiança sobre as suas vivências.
- Conceda-se tempo de descanso e regeneração.
- Alimente-se o mais saudável possível e evite bebidas alcoólicas e outras substâncias que provocam dependência.
- Ocupe-se de coisas que já lhe davam prazer antes da ocorrência sempre que imagens dolorosas ou a sua tensão interior se tornarem insuportáveis.
- Conceda-se tempo para o seu processo de luto. Não exerça pressão sobre si próprio/a para voltar a funcionar “normalmente” o mais rápido possível.
- Aceite a ajuda oferecida pelo seu ambiente.
- Procure tornar à sua rotina habitual tão logo que seja possível. Estruture o decorrer do dia e leve uma vida regular.

- Retome as actividades e passatempos rotineiros habituais ainda que não lhe despertem o mesmo interesse de antes do acontecimento.

Não espere que o tempo apague as suas recordações. Os seus sentimentos actuais não desaparecerão simplesmente, mas ainda o/a preocuparão por muito tempo.

E os meus filhos?

Sentimentos e reacções que são normais em crianças:

- ansiedade interior excepcional
- representação repetida e sob a mesma forma do vivenciado
- irritabilidade, desejo de estar só
- comportamento apreensivo, reacção intensa no momento de uma separação, medo do escuro

O que podem fazer os familiares e amigos?

A compreensão de familiares e amigos pode contribuir muitíssimo para que a pessoa afectada consiga aceitar melhor o ocorrido. Muitas vezes o simples sentimento de não estar sozinho já ajuda muito.

- Faça companhia à pessoa afectada e ofereça-lhe ajuda e a disposição de ouvir, ainda que esta não lhe tenha pedido apoio.
- Esteja disposto a ouvir quando a pessoa afectada quiser falar. Às vezes faz bem falar repetidas vezes sobre o acontecimento doloroso.
- Ajude a estruturar bem os primeiros dias a fim de dar pouca ocasião a pensamentos tormentosos.
- Respeite a esfera pessoal da pessoa afectada e conceda-lhe possibilidades de retração.
- Após determinados acontecimentos é necessário organizar e resolver várias coisas. Uma ajuda prática pode ter como efeito um grande alívio. A princípio é, porém, importante que se ajude a pessoa afectada a retomar o mais depressa possível a rotina diária habitual e a agir com autonomia.
- Dê também ocasião às suas crianças de falar sobre os próprios sentimentos e de expressá-los por meio de jogos e desenhos. Mande-as em breve novamente à escola e às actividades habituais.

Não leve para o lado pessoal a raiva e as agressões de pessoas afligidas.

Asistență suplimentară

În cazul următoarelor simptome se impune să apelați la asistență suplimentară:

- Aveți în permanență coșmaruri și insomnii
- Sunteți în mod involuntar obsedați de amintiri
- Evitați locuri și situații care vă reamintesc de evenimentul prin care ați trecut
- Aveți un randament scăzut la lucru
- Relația cu partenerul are de suferit în urma evenimentului trăit
- Deși simțiți nevoia să vorbiți cu cineva despre acel evenimentul, nu o puteți face
- Reacțiile durează mai mult de 4 săptămâni

Asistența de specialitate vă ajută să evitați afecțiunile aferente. Vi se oferă asistență în următoarele locații:

- La medicul dvs. de familie
- La cabinetele de psihiatrie și psihologie, la Centrele de consiliere social-psihiatrică, sau într-o clinică de psihiatrie
- La centrele de consiliere și asistență pentru victime din regiunea Dvs.
- La instituțiile religioase din localitatea dvs.

Pentru întrebări

Adresați-vă organizației la care ați primit acest prospect.
Informații suplimentare găsiți la adresa www.nnpn.ch

Ați primit acest prospect de la

Recomandări pentru a face față evenimentelor stresante sau tragice

Recomandări pentru tratarea stărilor depresive

Informații

pentru persoanele afectate și rudele acestora

Editat de Oficiul Federal pentru Protecția Populației (BABS)
și de Federația Psihologilor Elvețieni (FSP)

cu sprijinul Rețelei Naționale de Asistență Psihologică pentru Urgențe (NNPN)

www.nnpn.ch

Un eveniment deosebit de stresant sau tragic v-a afectat pe Dvs. sau pe cineva apropiat Dvs. Vă oferim câteva informații, care ar putea fi importante și utile în situația Dvs.

Reacții frecvente

Evenimentele deosebit de stresante sau tragice provoacă la multe persoane reacții și sentimente puternice (de ordinul zilelor, până la câteva luni). În afară de persoanele direct implicate, pot fi afectați și martorii la asemenea evenimente, precum și persoanele care acordă asistență.

Următoarele reacții, precum și cele similare, ulterioare unei stări depresive neobișnuite, sunt normale și se reduc adesea în decursul a câtorva zile:

- stări de tensiune, tremurat, dureri de cap, stări de epuizare, disfuncții cardiovasculare, transpirații, senzație de greață, senzație de nod în gât
- dificultăți în concentrare, apatie, amintiri obsesive involuntare, insomnie acută, gânduri obsesive, coșmaruri
- stări de anxietate, de neajutorare, de tristețe, stări de neliniște
- sufletească resp. izbucniri temperamentale, sentimente de vinovăție, de rușine, senzații de furie și supărare, decepție.
- lipsă de interes față de ceea ce anterior era considerat important, evitarea contactului cu alte persoane, irascibilitate ridicată, lipsa poftei de mâncare, stări acute de foame puternică, stări de agitație, consum ridicat de alcool și de alte substanțe care creează dependență, izolare socială

Ce pot să facă persoanele afectate pentru a-și ușura situația?

Starea Dvs. se poate ameliora, dacă solicitați ajutorul unor persoane de încredere, cu care să petreceți mai mult timp și cu care să stați de vorbă.

- Discutați cu persoane de încredere despre cele întâmplate.
- Faceți-vă timp pentru odihnă și refacere.
- Alimentați-vă pe cât posibil în mod sănătos, evitând alcoolul și alte și alte substanțe care creează dependență.
- Când imaginile deprimate sau tensiunea interioară devin insuportabile, ocupați-vă de lucruri la care vă pricepeați sau care vă făceau plăcere înainte de eveniment
- Acordați-vă timp pentru starea de tristețe sau de doliu și pentru prelucrarea sentimentelor Dvs. Nu vă forțați pentru a reveni cât mai repede la funcționarea "normală".
- Acceptați ajutorul oferit din cadrul mediului dvs. social.

- Încercați să reveniți, pe cât posibil mai repede, la viața dvs. obișnuită, de zi cu zi. Planificați-vă activitatea zilnică și încercați să duceți o viață regulată.

- Reluați-vă activitățile și hobbyurile de zi cu zi, chiar dacă interesul dvs. nu mai este atât de mare ca înainte de eveniment.

Nu vă așteptați ca timpul să șteargă amintirile Dvs. Ceea ce simțiți acum nu va dispărea dintr-o dată, ci vă va mai preocupa o bună bucată de timp.

Și copiii mei?

Sentimente și reacții normale la copii sunt:

- neliniște interioară neobișnuită
- reproducerea repetată prin joc a celor trăite
- irascibilitate, dorința de a fi singur
- comportament anxios, reacție intensă în momentul unei despărțiri, frică de întuneric

Ce pot face rudele și prietenii?

Înțelegerea arătată de rude și prieteni poate ajuta persoana afectată foarte mult în a face față situației. Adesea ajută deja sentimentul de a nu fi singur.

- Petreceți cât mai mult timp cu persoana afectată, și chiar dacă nu vi s-a cerit sprijinul, oferiți-vă să ascultați și să ajutați.
- Fiți disponibil dacă persoana afectată dorește să relateze despre cele întâmplate. Câteodată este benefică relatarea repetată a evenimentului.
- Oferiți-vă ajutorul la întocmirea unui program adecvat pentru primele zile, pentru a nu lăsa prea mult timp pentru gânduri negre.
- Asigurați intimitate persoanei afectate, cât și posibilități de refugiu.
- În urma unor astfel de stări, se impune să organizați și să rezolvați unele probleme. Acordarea unui sprijin concret în acest sens poate fi binevenită. În acest sens, este important să ajutați persoana afectată să revină cât de curând la rutina sa zilnică și să acționeze autonom.
- De asemenea, lăsați-vă și copiii să își manifeste sentimentele prin conversație, să se exprime prin jocuri și desene. Trimiteți-i să reînceapă cât mai repede școala, cât și înapoi la activitățile lor obișnuite

Nu considerați drept afront personal accesele de furie și agresiunile din partea persoanelor aflate în suferință.

Дальнейшая помощь

Рекомендуется обратиться за помощью при наличии следующих симптомов:

- Вы страдаете от постоянных кошмаров и нарушений сна
- Вас преследуют навязчивые воспоминания
- Вы избегаете мест и ситуаций, напоминающих Вам о неприятном событии
- Ваша работоспособность понижается
- Пережитое оказывает отрицательное влияние на Ваши отношения с близким Вам человеком
- Не смотря на имеющуюся потребность, Вы ни с кем не можете говорить о волнующей Вас теме
- Реакция на события длится более 4 недель

Профессиональная помощь поможет Вам избежать заболеваний, вызванных пережитым. Такую помощь Вы можете получить:

- у Вашего семейного врача
- у имеющих разрешение на частную практику психиатров и психологов, в социально-психиатрических консультациях или психиатрической клинике
- в консультациях по оказанию помощи жертвам насилия в Вашем регионе
- в духовных консультациях Вашего региона

Если у Вас есть вопросы

Обратитесь в организацию, которая прислала Вам этот информационный листок.

Дополнительную информацию Вы можете получить на вебсайте

www.nnpn.ch

Вы получили этот информационный листок от

Рекомендации по поведению после неприятных и угнетающих событий

Информация для переживших неприятные и угнетающие события людей и их родственников

Издано Федеральным ведомством по защите населения (BABS) и Швейцарской федерацией психологов (FSP)

при поддержке Национальной сети по оказанию неотложной психологической помощи (NPNP)

www.nnpn.ch

Вы или близкий Вам человек пережили очень неприятное и угнетающее событие. Мы хотим поделиться с Вами информацией, которая может помочь в такой ситуации. Коп-

Часто встречающиеся реакции

Исключительно неприятные события вызывают у многих людей сильные реакции и чувства, длящиеся от дней до недель. Такие реакции могут также испытывать свидетели событий и те, кто оказывал помощь.

Нижеприведенные, а также схожие с ними реакции после исключительно неприятных событий являются нормальными и обычно ослабевают через нескольких дней:

- напряжённость, дрожь, головные боли, усталость, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, потение, тошнота, ощущение «комка» в горле
- трудности с концентрацией внимания, пустота в голове, навязчивые воспоминания, повышенная бдительность, круговорот мыслей, кошмары
- страх, беспомощность, печаль, излишние чувств, чувство вины, стыдливость, гнев и раздражение, разочарование
- отсутствие интереса к тому, что ранее было важным, избегание контактов, повышенная раздражительность, потеря аппетита, ненасытный голод, беспокойство, увеличение потребления алкоголя и других наркотических веществ, социальная оторванность

Что могут сделать пережившие неприятные события сами для себя?

- Поддержка со стороны людей, которым можно доверять, времяпровождение и беседы с ними могут принести облегчение.
- Поговорите о Ваших переживаниях с людьми, которым Вы доверяете.
 - Найдите время для покоя и отдыха.
 - Питайтесь по возможности здоровой пищей и избегайте алкоголь и другие наркотические вещества.
 - Когда угнетающие картины или Ваше внутреннее напряжение становятся мучительными, займитесь вещами, которые до происшедших событий доставляли Вам удовольствие.
 - Выход из состояния скорби и печали требует времени. Не создавайте дополнительный стресса, пытайтесь вернуться в нормальное состояние как можно быстрее.
 - Примите помощь, предложенную людьми из Вашего окружения.
 - Попытайтесь как можно быстрее вернуться к привычным Вам будням. Определите распорядок Вашего дня и живите размеренно.

- Снова займитесь привычной Вам повседневной деятельностью и хобби даже если Ваш интерес к ним не так велик, как до происшедших событий. Не рассчитывайте на то, что время сойдёт из памяти Ваши воспоминания. Испытываемые Вами чувства так просто не исчезнут и они будут занимать Ваши мысли на протяжении длительного времени.

А как мои дети?

Следующие чувства и реакции у детей являются нормальными:

- необычайное спокойствие
- повторяющееся проигрывание пережитого
- раздражительность и желание быть в одиночестве
- боязливость, сильная реакция в момент расставания, страх темноты

Что могут сделать родственники и друзья?

Сочувствие родственников и друзей во многом может помочь человеку справиться с пережитым. Часто помогает просто понимание того, что человек не одинок.

- Проводите время вместе с переживающим человеком и предложите ему помощь и внимание даже если Вас об этом не просили.
- Выслушайте переживающего человека. Повторение рассказа о пережитом иногда помогает.
- В первые дни помогите составить такой распорядок дня, чтобы для размышлений о пережитом оставалось как можно меньше времени.
- Предоставьте переживающему человеку возможность уединения и занятия личной жизнью.
- После некоторых событий необходимо организовать и завершить определенные дела. Практическая поддержка в этом вопросе может оказаться очень полезной. Однако принципиально важно, чтобы, оказывая поддержку человеку, помочь ему как можно быстрее вернуться к обычному для него распорядку дня и самостоятельности.
- Дайте Вашим детям возможность высказаться об их чувствах, а также выразить их в играх и рисунках. Как можно быстрее пошлите детей в школу и обеспечьте возможность возврата к их обычной деятельности.

Не принимайте в свой адрес гнев и агрессивность переживающих людей.

Ytterligare stöd

Vid följande symptom är det tillrådligt att söka ytterligare stöd:

- du lider av ständiga mardrömmar och sömnstörningar
- minnen tränger sig på utan din vilja
- du undviker platser och situationer som påminner om händelsen
- din arbetskapacitet försämras
- ditt förhållande påverkas av det inträffade
- du har ingen att tala med, trots att du känner ett behov av att göra det
- reaktionerna varar i mer än fyra veckor

Med professionellt stöd får du hjälp att förebygga följsjukdomar. Sådant stöd hittar du på följande ställen:

- hos din läkare
- hos psykiatriker och psykologer, på socialpsykiatriska rådgivningsställen eller på psykiatriska kliniker
- på rådgivningsställen för brottsoffer i din region
- hos terapeuter och själavårdare i din region

Om du har frågor

Kontakta den organisation som överlämnade det här flygbladet om du har frågor.

Närmare information finns på webbplatsen www.nnpn.ch

Det här flygbladet har överlämnats av

Rekommendationer för hantering av psykiskt belastande upplevelser

Information för drabbade och anhöriga

utgiven av Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS) och branschorganet Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)

med stöd av Nationales Netzwerk Psychologische Nothilfe (NNPN)

www.nnpn.ch

En psykiskt starkt belastande upplevelse har drabbat dig eller en person som står dig nära. Vi vill ge dig en del information som kan vara viktig och till hjälp i denna situation.

Vanliga reaktioner

Psykiskt starkt belastande upplevelser framkallar starka reaktioner och känslor hos många människor under en viss tid (några dagar eller veckor). Även personer som bevittnat händelsen eller hjälpt till kan drabbas. Reaktioner av den typ som beskrivs nedan är normala efter en psykiskt starkt belastande upplevelse och avtar i de flesta fall efter några dagar:

- spänningar, darrningar, huvudvärk, utmattnings- och störningar i hjärta och blodcirkulation, svettningar, illamående, klump i halsen
- koncentrationssvårigheter, känsla av tomhet, påträngande minnen, förhöjd vaksamhet, tvångstankar, mardrömmar
- ångest, hjälplöshet, sorg, känsloutbrott, skuld-känslor, skam, vrede, besvikelse
- bristande intresse för sådant som tidigare var viktigt, undvikande beteende, ökad lättretlighet, apatiskt, hetsätning, rastlöshet, ökad konsumtion av alkohol och andra droger, social skygghet

Hur kan den drabbade hjälpa sig själv?

Det kan underlätta att söka stöd hos människor du litar på, att vara tillsammans och prata med dem.

- Prata om dina upplevelser med människor som du litar på.
- Se till att du får tid för vila och återhämtning.
- Åt så sunt som möjligt och undvik alkohol och andra droger.
- Sysselsätt dig med sådant som du tyckte om redan innan händelsen om belastande minnesbilder eller inre oroskänslor blir för plågsamma.
- Ge dig tid att söja och att bearbeta händelsen. Utsätt dig inte för den pressande målsättningen att så snabbt som möjligt fungera "normalt" igen.
- Ta emot den hjälp som människorna i din omgivning erbjuder.
- Försök att så snart som möjligt hitta tillbaka till invanda vardagsrutiner. Strukturera upp vardagen och sköt alla göromål med normal regelbundenhet.
- Återuppta invanda, dagliga sysslor och hobbyverksamheter, även om ditt intresse inte är lika stort som före händelsen.

Räkna inte med att tiden kommer att suddas ut dina minnen. De känslor som du upplever idag kommer inte plötsligt att försvinna. Du måste räkna med att de håller i en längre tid.

Och mina barn?

Normala känslor och reaktioner hos barn:

- en ovanlig, inre oro
- barnet spelar upp händelsen i leken på exakt samma sätt om och om igen
- barnet är lättretligt och vill gärna vara ensamt
- barnet uppträder oroligt, visar stark separationsångest och är mörkrädd

Vad kan anhöriga och vänner göra?

Förstående anhöriga och vänner kan i hög grad hjälpa den drabbade personen att bättre hantera sina upplevelser. Vetskapen att man inte är utlämnad har i många fall en läkande verkan i sig.

- Var tillsammans med den drabbade personen. Erbjud hjälp och ett lyssnande öra, även om personen inte bitt om ditt stöd.
- Lyssna uppmärksamt när den drabbade personen vill berätta. Ibland hjälper det att om och om igen prata om den psykiskt belastande upplevelsen.
- Hjälptill att strukturera upp de första dagarna så att det blir mindre utrymme för grubbel.
- Ge den drabbade personen en privat sfär och möjlighet att dra sig tillbaka.
- Efter vissa händelser är det nödvändigt att ta tag i vissa göromål som måste uträttas. Hjälp med sådana praktiska saker kan vara mycket avlastande. Men som en grundregel är det mycket viktigt att du samtidigt hjälper den drabbade personen att så snart som möjligt hitta tillbaka till sina invanda vardagsrutiner och att agera självständigt.
- Låt även barnen prata om sina känslor och att uttrycka sig genom lek och teckningar. Låt dem gå i skolan och återuppta sina vanliga aktiviteter så snart som möjligt.

Ta inte vrede och aggressioner från psykiskt belastade människor personligt.

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 pečovatelů a pečovatelů ve svém regionu.

V případě otázek

Obratě se na organizaci, která vám předala tento leták.

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

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 psychologů a psychologů FSP

s podporou Národní sítě psychologické nouzové pomoci NINPN.

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

Mimofádně zatěžující události vyvolávají u mnoha lidí přechodné (dny až týdny) silné reakce a pocity. Mohou jimí být postižení také očíti 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 dráždívnost, nechutenství, nezvladatelný hlad, bezradnost, zvýšená potřeba 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 nejrychleji.
- 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.
- Naslouchajte, 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.

İlave Destekler

Aşağıda yazılı belirtilere ilave destek alınması tavsiye edilir:

- Sürekli kabus görüyorsanız ve uyku bozukluklarından rahatsızsanız
- İstemediğiniz ısrarlı anılarınız varsa
- Size o olayı hatırlatan yer ve durumlardan kaçınıyorsanız
- İş veriminiz düşüyorsa
- İlişkiniz yaşadıklarınızdan etkileniyorsa
- Buna ihtiyaç duymanıza rağmen kimseyle bu konuda konuşmuyorsanız
- Tepkileriniz 4 haftadan uzun sürüyorsa

Uzman yardımı size müteakip rahatsızlıklardan meydana gelmesini engellemeye yardımcı olur. Bu yardımlara aşağıdaki yerlerden ulaşabilirsiniz:

- Aile doktorunuzdan
- Yerleşik psikiyatrilar ve psikologlardan, sosyal-psikiyatri danışma noktaları ve psikiyatri kliniklerinden
- Sizin bölgenizde, kantonunuza bağlı Kurban Yardım-Danışma Noktaları
- Sizin bölgenizde, belediyenin papazlarından/ruhani danışmanları

Sorularınız olduğunda

Bu broşürü size veren kuruluşa başvurun.

Daha fazla bilgiye web sitesi www.nnpn.ch'den ulaşabilirsiniz.

Bu broşür size tarafından verilmiştir

Sıkıntı yaratan olaylarla başa çıkma ile ilgili tavsiyeler

Etkilenenler ve akrabaları için bilgiler

Halkı Koruma Dairesi (BABS) ve İsviçre Psikologlar Federasyonu (FSP) tarafından yayınlanmıştır.

Ulusla Psikolojik Acil Yardım Ağının (NNPN) desteği ile

www.nnpn.ch

Son derece büyük sıkıntı veren bir olay sizin ya da size çok çok yakın birisinin başına mı geldi. Biz size sizin durumunuz için önerileri ve yardımcı olabilecek birkaç bilgi vermek istiyoruz.

Sık rastlanan tepkiler

Olağanüstü sıkıntı yaratan olayları çoğu insanda geçici bir süre (günler – haftalar boyunca) güçlü tepki ve hislere yol açmaktadır. Bunlardan olayı görenler ve yardım edenler de etkilenilmektedir.

Olağanüstü olaylardan sonra meydana gelen aşağıda belirtilen ve benzer tepkiler normaldir ve çoğunlukla birkaç gün sonra ortadan kalkmamaktadır:

- Gerginlik, titreme, baş ağrısı, bitkinlik, kalp çarpıntıları, terleme, bulantı, boğazda tıkanıklıklar
- Konsantrasyon zorlukları, kafada boşluklar, ısrarcı hatıralar, aşırı uyuyamama, düşünce dalgınlıkları, kabuslar
- Korku, çaresizlik, yas, duyguların boşalmaları, suçluluk hisleri, utanma, öfke ve kızgınlık, hayal kırıklığı
- Önceden önemli olana karşı ilgisizlik, kaçınma davranışları, aşırı hassasiyet, iştahsızlık, aşırı yeme, huzursuzluk, alkol ve diğer bağımlılık yaratan maddelerin artarak tüketimi, sosyal geri çekilme

Mağdurlar kendileri için neler yapabilir?

Size yakın kişilerden destek almak, onlarla zaman geçirmek ve onlarla konuşmak rahatlatıcı olabilir.

- Size yakın insanlarla yaşadıklarınız hakkında konuşun.
- Dinlenmek ve istirahat için kendinize zaman ayırın.
- Mümkün olduğunca sağlıklı beslenin ve alkol ile diğer bağımlılık yaratıcı maddelerden sakının.
- Size sıkıntı veren görüntüler veya içinizdeki gerilim size ıstırap vermeye başladığında, olaydan önce de size iyi gelen şeylerle ilgilenin.
- Yas tutma ve bunu hazmetmek için kendinize zaman tanıyın. Mümkün olduğunca çabuk "normal" hale dönmek için kendinizi baskı altına sokmayın.
- Etrafınızdan size sunulan yardımları kabul edin.
- Mümkün olduğunca çabuk normal günlük yaşamınıza dönmeye çalışın. Günlük akışınızı yapılandırın ve düzenli yaşayın.
- Bu konuya olan ilginiz olaydan önceki kadar yoğun olmasa da, alışılmış günlük faaliyetlerinizi ve hobilerinizi tekrar sürdürün.

Zamanın anılarınızı silmesini beklemeyin. Anlık hisleriniz öylece yok olmayacak, aksine sizi daha fazla meşgul edecek.

Ve çocuklarım?

Çocuklarınızdaki normal hisler ve tepkiler şöyledir:

- Alışılmışın dışında iç huzursuzluk
- Yaşananları sürekli aynen tekrarlayarak taklit ederler
- Hassasiyet, yalnız kalma isteği
- Korkak davranışlar, ayrılma anında aşırı tepki, karanlıktan korku

Akrabalar ve arkadaşlar ne yapabilir?

Akrabaların ve arkadaşların göstereceği anlayış, mağdur kişinin yaşananlar ile daha iyi baş etmesinde çok şey katabilir. Çoğunlukla yalnız olmadığınızı bilmek bile çok iyi bir histir.

- Mağdur kişi ile vakit geçirin ve sizden yardım istenmemiş olsa daha yardım telif edin ve kulak verin.
- Mağdur kişi size anlatmak istediği zaman dinleyin. Bazen sıkıntı veren olay hakkında tekrar tekrar konuşmak iyi gelir.
- Takıntılı düşünceler için az yer bırakmak için ilk günlerin iyi yapılandırılmasına yardımcı olun.
- Mağdur kişiye özel yaşam ve kendini geri çekme imkanı tanıyın.
- Bazı olaylardan sonra değişik olayların organize edilip yapılması gereklidir. Pratik bir destek son derece rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilir. Ancak esasen önemli olan, mağdur kişiye kısa sürede gündelik hayatına devam etmesine ve otonom davranmasına destek vermektir.
- Çocuklarınızın da hisleri hakkında konuşma, hislerini oyun ve resimler ile ifade etmelerine imkan tanıyın. Çocuklarınızı mümkün olduğunca çabuk tekrar okula ve alışkın oldukları faaliyetlere gönderin.

Sıkıntı içerisindeki insanların öfke ve agresif davranışlarını şahsi olarak üstünüze almayın.