

Другі види допомоги

Деколи буває, що надзвичайна пригода залишила настільки глибокий слід, що має зміст звернутися за допомогою до професіоналів. Це наполегливо рекомендується в тому разі, якщо вище описані нормальні реакції продовжуються більше чотирьох тижнів.

Явні признаки такого становища:

- Ваші почуття і відчуття не приходять в норму впродовж довгого часу
- Вас постійно мучають кошмари чи довгі безсоння
- Ви часто мимоволі згадуєте про важку пригоду
- Ви уникаєте ситуацію і місце, які нагадують Вам про пригоду
- Після цієї пригоди Ви стали (частіше) курити, пити, приймати наркотики і більшу кількість медикаментів
- Продуктивність вашої роботи постійно знижується
- Ваші сімейні відносини зіпсувались чи появились труднощі сексуального характеру
- Ви ні з ким не можете говорити про свої почуття, хоча відчуваєте велику потребу в цьому

Віднесіться до цих признаков серйозно. Дуже важливо вчасно звернутися за допомогою, щоб уникнути послідоуючих серйозних захворювань. Повсюди в Німеччині є різні організації, готові підтримати Вас. До таких частинно, відносяться, консультаційні пункти, психотерапевти, священники лікарі.

Більш подрібну інформацію професійну допомогу Ви получите у:

Телефон Довіри Російський (24h)
+49-30-110 106 06
russischsprachige Telefonseelsorge (24h):
+49-30-110 106 06

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

www.psnv-kitzingen.de

Информационный листок составлен
Федеральным ведомством для защиты
населения в чрезвычайных ситуациях.
П/я 200351 531е Бонн
www.bbk.bund.de



Ukrainisch

28.02.2012

**Рекомендації по подоланню
кризисних ситуацій**

**ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
ПОСТРАДАВШИХ І ЇХ
БЛИЗЬКИХ**

В цьому буклеті ми хотіли б запропонувати Вам інформацію, которая може бути важливою для Вас в даній ситуації

Можливі реакції

Надзвичайні становища, такі як аварія, насильство чи катастрофи викликають у багатьох людей сильні почуття і гостру реакцію. Під дією цих почуттів також можуть опинитися свідки і оказавши допомогу.

Безпосередньо після пережитої трагедії у багатьох людей виникають, наприклад, наступні реакції:

- Безпам'ятність
- Пригнічений стан
- почуття вини
- помітні зміни настрою
- втрата орієнтації
- розгубленість
- неспроможність виконання звичайних дій побутового характеру

Ці і подібні їм явища після надзвичайного становища повністю нормальні. В більших випадках вони проходять через декілька днів

Деколи можуть виникнути допоміжні скарги, як наприклад:

- сильна нервовість, лякливність
- порушення сну, кошмари
- почуття безпорадності, безнадійності
- провали в пам'яті, проблеми з концентрацією
- болісні спогади чи нав'язливі картини
- відсутність апетиту, сильна втома
- підвищена тяга до алкоголю або заспокоїливих засобів

Ці реакції також затихають через пару тижнів і в кінці повністю зникають

Як Ви можете собі допомогти?

Якщо Ви пережили особливо важке явище, можливо корисно дозволити собі побути де-який час в тиші і спокої. Знайдіть час, щоб передумати про подію і відпочити

- Звертайте увагу на Ваші миттєві потреби і присвятіть їм час
- Не подавляйте свої почуття, розмовляйте з близькими людьми про це
- Мовчіть, якщо не хочете говорити
- Попробуйте як можна швидше повернутись до звичного розпорядку дня

- Не ждьте, що час просто зітре подію з Вашої пам'яті. Теперішні почуття ще довго будуть згадуватися.
- Займіться ділами, які Вам завжди приносили радість і допомагали розслабитись
- Швидше звертайтеся за психологічною допомогою і підтримкою духовника

Що можуть зробити родичі і друзі?

Розуміння близьких і друзів також допомагає тому, що потерпілий може краще справитися з враженнями пережитого. Часто лише свідомість, що ти не один, дуже корисна.

Якщо потерпілий говорить про свої переживання, треба:

- уважно його вислухати
- оказати йому достатньо багато часу
- серйозно приймати почуття потерпілого

Після деяких явищ виникає необхідність організувати і налагодити багато різних справ. Практична підтримка може принести полегшення. Однак важливо підтримати потерпілих таким чином, щоб вони як можна швидше повернулись до свого повсякденного життя.