



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Postępowanie w przypadku zdarzeń wywołujących silny stres

Polnisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informacja

Za pośrednictwem tej ulotki chcielibyśmy przekazać kilka informacji, które mogą być ważne i przydatne w Twojej sytuacji.

Możliwe reakcje

Niecodzienne, stresujące wydarzenia, takie jak wypadki, przemoc lub różnego rodzaju katastrofy, wywołują przejściowo u wielu ludzi bardzo silne reakcje i uczucia.

Może to dotyczyć również świadków tych wydarzeń i osób udzielających pomocy.

Bezpośrednio po takim przeżyciu u wielu ludzi mogą wystąpić na przykład następujące reakcje:

- bezradność
- niepokój, strach
- przygnębienie
- poczucie winy
- gwałtowne zmiany nastroju
- dezorientacja
- bezsilność
- niezdolność do wykonywania codziennych czynności

Te i podobne reakcje są normalne po niecodziennym i wyjątkowo stresującym zdarzeniu. Reakcje te ustępują zazwyczaj po kilku dniach.



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.



Czasami jednak mogą wystąpić dodatkowe dolegliwości, takie jak:

- silny niepokój, nerwowość, lękliwość,
- zaburzenia snu, koszmary senne,
- poczucie bezsensowności, beznadziei,
- luki pamięci, problemy z koncentracją,
- bolesne wspomnienia lub obrazy, które nieustannie powracają,
- utrata apetytu, silne zmęczenie,
- zwiększone zapotrzebowanie na alkohol lub środki uspokajające.

Również te reakcje ustępują zwykle z tygodnia na tydzień i w końcu znikają całkowicie.

Jak możesz sobie pomóc?

Po przeżyciu szczególnie stresującego wydarzenia pomocne może być pozwolenie sobie na chwilę odpoczynku i spokoju. Daj sobie trochę czasu na to, by uporać się z tym, co się stało i wypocząć.

- Zwracaj większą uwagę na swoje bieżące potrzeby i poświęć na nie czas.
- Nie tłum swoich uczuć, porozmawiaj z zaufaną osobą o tym, co się stało.
- Spróbuj jak najszybciej powrócić do normalnego codziennego trybu życia.
- Daj sobie czas. Nie oczekuj, że czas tak po prostu zatrzyma Twoje wspomnienia. Emocje, które obecne odczuwasz będą towarzyszyły Ci jeszcze przez dłuższy okres.
- Spędzaj czas z tymi, których obecność sprawia Ci zwykle radość i pozwala się odprężyć.
- Nie wahaj się skorzystać także z pomocy psychologicznej i duszpasterskiej.

Co mogą uczynić najbliżsi i przyjaciele?

Zrozumienie ze strony rodziny i przyjaciół może przyczynić się w znacznym stopniu do tego, że osoba dotknięta problemem lepiej i szybciej poradzi sobie z przeżytym doświadczeniem. Bardzo często pomocnym jest już samo poczucie, że nie jest się samemu. Gdy dana osoba opowiada o swoich przeżyciach, wówczas

- słuchaj,
- dajcie sobie dużo czasu,

- potraktuj poważnie uczucia osoby dotkniętej problemem.

Po niektórych zdarzeniach konieczne jest zorganizowanie i załatwienie różnych spraw. Praktyczne wsparcie może być wówczas bardzo pomocne i odciążające. Zasadniczo ważne jest jednak, aby wspierać osoby dotknięte problemem, tak by mogły one możliwie jak najszybciej powrócić do codzienności.

Dalsza pomoc

Zdarza się, że przeżycia są tak silne, iż wydaje się wskazane skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Jest tak szczególnie w przypadku, gdy wyżej opisane normalne reakcje trwają dłużej niż 4 tygodnie.

Poniżej przedstawiamy kilka szczególnych symptomów:

- masz wrażenie, że Twoje odczucia i emocje nie unormują się ponownie przez długi okres czasu,
- nękają Cię koszmary senne lub ustawicznie cierpisz na bezsenność i zaburzenia snu,
- ciągle powracają niechciane wspomnienia ze zdarzenia,
- unikasz pewnych sytuacji lub miejsc, które przypominają o zdarzeniu lub są z nim związane,
- od momentu zdarzenia (więcej) palisz, pijesz, bierzesz narkotyki lub zażywasz dużo leków,
- Twoja wydajność w pracy jest cały czas obniżona,
- Twoje relacje bardzo na tym ucierpiały lub ujawniają się i rozwijają zaburzenia seksualne,
- nie potrafisz rozmawiać z nikim o swoich uczuciach, mimo że masz taką potrzebę.

Potraktuj te objawy poważnie. Szczególnie ważne jest skorzystanie z pomocy z zewnątrz, aby uniknąć w przyszłości poważnych następstw w postaci zaburzeń i chorób. W całych Niemczech istnieje wiele instytucji, które mogą Ci pomóc. Należą do nich np. placówki doradztwa, psychoterapeuci, duszpasterze i lekarze.



W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Podmiot przekazujący:

Telefon
Telefax
Mail