

Doświadczyłeś czegoś wstrząsającego. Straciłeś kogoś bliskiego, sam miałeś wypadek, doznałeś obrażeń lub byłeś ofiarą przemocy. Byłeś naocznym świadkiem wstrząsającego zdarzenia lub sam byłeś w sytuacji zagrożenia. Najbliższa Ci osoba popełniła lub próbowała popełnić samobójstwo.

Po traumatycznym doświadczeniu Twoja reakcja jest zdrowa i normalna. Silne uczucia może wywołać również myślenie o tym co mogłoby się stać.

REAKCJE PIERWSZEGO DNIA

- Wszystko wydaje się nierealne, koszmarne.
- Trudno Ci zrozumieć i zaakceptować zdarzenie.
- Możesz mieć bóle głowy, czuć się źle, marznąć, pocić się lub czuć napięcie mięśni.
- Jesteś całkowicie zdrętwiały i rozładowujesz swoje uczucia na przykład przez ataki płaczu; możesz odczuwać winę, nienawiść, strach, smutek lub ulgę.
- Trudno Ci zasnąć lub Twój sen jest przerywany.
- Zdarzenie ciągle powraca w Twoich myślach.
- Czujesz zapachy i słyszysz głosy, widzisz szczegóły zdarzenia.
- Boisz się, że horror się powtórzy, że "zwariujesz" lub zostaniesz sam/sama.
- Czujesz, że powinieneś zrozumieć to co się stało, na przykład poznać przyczynę lub znaleźć winnego.

ODCZUCIA W CIĄGU NAJBLIŻSZYCH TYGODNI

- Ciągłe silnie doświadczasz wrażeń.
- Czujesz niepokój i nerwowość
- Jesteś rozdrażniony i zrzędlivy; nie masz cierpliwości i możesz stracić panowanie nad sobą nawet z powodu drobiazgów.
- Jesteś niespokojny, przygnębiony lub apatyczny.
- Masz sprzeczne uczucia: ulżyło Ci, bo sobie poradziłeś, ale czujesz się winny, gdy miałeś więcej szczęścia niż inni.
- Łatwo Cię urazić i możesz błędnie interpretować innych.
- Masz problemy z pamięcią i koncentracją.

► Jedni reagują w takiej samej sytuacji silniej, inni słabiej.

► Normalne reakcje wywołane nietypowym zdarzeniem z czasem słabną. Jednakże mogą również pojawić się ponownie po upływie dłuższego czasu. Reagując przepracowujesz w głowie swoje doświadczenia. Stopniowo dojdiesz do siebie po tragicznych wydarzeniach i życie potoczy się dalej.

TAK MOŻESZ SOBIE POMÓC

- Opowiedz innym o swoich doświadczeniach. Opowiedz co myślałeś i czułeś w trakcie wypadku i po nim. Opowiadając przepracowujesz swoje doświadczenia.
- Wróć na miejsce zdarzenia - jeśli to możliwe - np. z kimś bliskim.
- Spotkaj się z towarzyszem niedoli.
- Kontynuuj rutynową pracę, jeśli skupienie się na trudniejszych zadaniach jest za trudne. Opowiedz o swoich doświadczeniach przełożonemu i swoim współpracownikom tak, aby je zrozumieli.
- Sport pozytywny wpływ, ponieważ rozładowuje napięcia. Spacer pomaga.
- Unikaj nadmiernej ilości alkoholu i środków uspokajających.
- Słuchaj, co czują i myślą Twoi najbliżsi. Zdarzenie miało wpływ również na nich.
- Pamiętaj, że Twoje reakcje są normalne: są istotne. Dobrze jest wyrazić przerażające i dziwne uczucia.
- Płacz pomaga.
- Czasem łatwiej jest wyrazić uczucia czynami niż słowami. Narysuj, namaluj, napisz, zagraj lub wyraż je ruchem.

DZIECKO POTRZEBUJE WSPARCIA

- Dziecko reaguje na tragiczne zdarzenia tak samo jak dorosły.
- Porozmawiaj z dzieckiem o takim wydarzeniu.
- Zachęć dziecko do tego, aby wyraziło swoje uczucia na przykład poprzez zabawę lub rysowanie.
- Nie ukrywaj zbyt mocno swoich uczuć.
- Daj dziecku czas na zrozumienie.
- Wspieraj poczucie bezpieczeństwa dziecka kontynuując codzienne rutynowe czynności.

KIEDY POTRZEBUJESZ POMOCY INNYCH?

- Jesteś cały czas niespokojny, przygnębiony i podenerwowany.
- Trudno Ci zasnąć i śpisz niespokojnie.
- Nie jesteś w stanie się skupić.
- Nie idzie Ci praca.
- Masz objawy fizyczne, których przyczyny nie możesz znaleźć.
- Nie masz nikogo, z kim mógłbyś porozmawiać.
- Twoje relacje z ludźmi cierpią, izolujesz się.
- Straciłeś chęć życia.
- Stosujesz zbyt dużo leków lub alkoholu.
- Masz myśli samobójcze.

▶ **Jeśli rozpoznasz u siebie nawet część z tych objawów, poproś o pomoc innych**

POMOCY UDZIELAJĄ

Ośrodki zdrowia i szpitale, zespoły kryzysowe, opieka zdrowotna, ośrodki pomocy socjalnej, ośrodki zdrowia psychicznego, przychodnie rodzinne, parafie, ośrodki doradcze dla rodzin, centra kryzysowe i organizacje.

PAŃSTWOWE CENTRA TELEFONICZNE

- Infolinia kryzysowa Fińskiego Stowarzyszenia Zdrowia Psychicznego MIELI w języku angielskim jest dostępna pod numerem telefonu 09 2525 0113 oraz pod WhatsApp 040 195 8202.
- Telefon stowarzyszenia Mannerheima ochrony dzieci dla dzieci i młodzieży 116 111
- Dyżur dla ofiar przestępstw 116 006

▶ **Możesz poprosić o pomoc również pod numerem alarmowym 112.**

W TYM MIEJSCU OBSŁUŻY CIĘ

Doświadczyłeś
czegoś
wstrząsającego