

Другие виды помощи

Иногда бывает, что чрезвычайное происшествие оставило настолько глубокий след, что имеет смысл обратиться за помощью к профессионалам. Это настоятельно рекомендуется в том случае, если выше описанные нормальные реакции продолжают более четырех недель. Явные признаки такого состояния:

- Ваши чувства и ощущения не приходят в норму в течение долгого времени
- Вас постоянно мучают кошмары или продолжительные бессонницы
- Вы часто непроизвольно вспоминаете о тяжелом событии
- Вы избегаете ситуации и места, которые напоминают Вам о событии
- После этого события Вы стали (чаще) курить, пить, принимать наркотики и большое кол-во медикаментов
- Производительность вашей работы постоянно снижается
- Ваши семейные отношения ухудшились или появились трудности сексуального характера
- Вы ни с кем не можете говорить о своих чувствах, хотя испытываете большую потребность в этом

Отнеситесь к этим признакам серьезно. Очень важно вовремя обратиться за помощью извне, чтобы избежать последующих серьезных заболеваний. Повсюду в Германии есть различные организации, готовые поддержать Вас. К таковым относятся, в частности, консультационные пункты, психотерапевты, священники и врачи.

Более подробную информацию о профессиональной помощи вы получите у:

Телефон Доверия Русский (24h)
+49-30-440308454
russischsprachige Telefonseelsorge (24h):
+49-30-440308454

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 53133 Бонн
www.bbk.bund.de



Russisch

13.09.2011

Рекомендации по преодолению кризисных ситуаций

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ И ИХ БЛИЗКИХ

В этом буклете мы хотели бы предоставить Вам информацию, которая может быть важной для Вас в данной ситуации

Возможные реакции

Чрезвычайные события, такие как аварии, насилие или катастрофы вызывают у многих людей сильные чувства и острую реакцию. Под воздействием этих чувств также могут оказаться свидетели и оказавшие помощь.

Непосредственно после пережитой трагедии у многих людей возникают, например, следующие реакции:

- беспомощность
- страх
- угнетенное состояние
- чувство вины
- заметные колебания настроения
- потеря ориентиров
- растерянность
- неспособность совершения обычных действий бытового характера

Эти и подобные им проявления после чрезвычайного события вполне нормальны. В большинстве случаев они проходят через несколько дней

Однако иногда могут возникнуть дополнительные жалобы, как например:

- сильная нервозность, пугливость
- нарушения сна, кошмары
- чувство бессмысленности, безнадежности
- провалы в памяти, проблемы с концентрацией
- мучительные воспоминания или навязчивые картины
- отсутствие аппетита, сильная усталость
- повышенная потребность в алкоголе или успокоительных средствах

Эти реакции также затихают через пару недель и в конечном счете полностью исчезают

Как Вы можете себе помочь?

Если Вы пережили особо тяжелое событие, может быть полезно позволить себе побыть какое-то время в тишине и покое. Найдите время, чтобы переработать произошедшее и отдохнуть

- Обращайте внимание на Ваши сиюминутные потребности и посвятите им время
- Не подавляйте своих чувств, говорите с близкими людьми об этом
- Молчите, если не хотите говорить
- Попытайтесь как можно скорее вернуться к привычному распорядку дня

- Не ждите, что время просто сотрет событие из Вашей памяти. Нынешние чувства еще долго будут занимать Вас.
- Займитесь делами, которые Вам обычно приносили радость и помогали расслабиться.
- Не медлите с обращением за психологической помощью и поддержкой духовного лица.

Что могут сделать родственники и друзья?

Понимание близких и друзей также очень способствуют тому, что пострадавший может лучше справиться с впечатлениями от пережитого. Зачастую лишь сознание, что ты не один, очень благотворно.

Если пострадавший говорит о своих переживаниях, нужно

- внимательно его выслушать
- уделить ему достаточно много времени
- всерьез принимать чувства пострадавшего

После некоторых событий возникает необходимость организовать и уладить много разных дел. Практическая поддержка может принести облегчение. Однако, в принципе важно поддержать пострадавших таким образом, чтобы они как можно скорее вернулись к своей повседневной жизни.