

Kdy byste měli vyhledat odbornou pomoc?

Událost mohla danou osobu postihnout tak vážně, že lze považovat za vhodné vyhledání odborné pomoci. Obzvláště to platí, přetrvávají-li výše uvedené reakce déle než 4 týdny.

Sledujte následující příznaky:

- Vaše reakce a emoce se nevracejí zpět k normálu
- Máte soustavně zlé sny nebo trpíte nespavostí
- Často prožíváte nežádoucí vzpomínky na událost
- Vyhýbáte se určitým situacím nebo místům, která vám událost připomínají
- Konzumujete více alkoholu, drog nebo berete velké množství léků
- Snížila se kvalita vaší práce
- Výrazně je postižen vztah s partnerem nebo trpíte sexuálními problémy
- Cítíte potřebu si o svých pocitech pohovořit, ale nemáte s kým

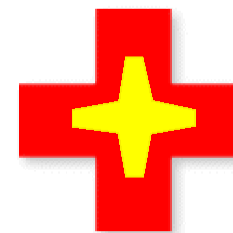
Berte tyto příznaky vážně. Pokud je zažíváte, vyhledejte prosím odbornou pomoc – můžete tak předejít vážným zdravotním potížím. Existuje řada institucí, které vám mohou pomoci, například poradny, psychoterapeutičtí pracovníci, duchovní a praktičtí lékaři.

Podrobnosti o možnostech vyhledání odborné pomoci:

Zpřístupňuje:
*Koordinator der Notfallseelsorge und
der Krisenintervention
Amberg - Sulzbach ist:*

Diakon Peter Bublitz
Ltd. Notfallseelsorger
Dr.-M.-Luther-Str. 27
D-92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel: 09661 / 1213
Fax: 09661 / 172013
E-mail: diakon.bublitz@asamnet.de

(tschechisch)



**Notfallseelsorge
BRK Kriseninterventionsdienst
Amberg - Sulzbach**

JAK SE VYROVNAT SE STRESUJÍCÍMI UDÁLOSTMI

**Informační příručka pro
osoby postižené stresujícími
událostmi a jejich rodiny**

Tato informační příručka by vám mohla pomoci vyrovnat se s vaší současnou situací.

Možné reakce

Extrémně stresující události jako jsou nehody, násilné činy nebo katastrofy vyvolávají silné reakce a pocity u těch, které postihnou. Týká se to i očitých svědků a záchranářů. Tyto události mohou bezprostředně po události vyvolat silné emoce a reakce, a to např.:

- Bezmoc
- Strach
- Depresi
- Pocity viny
- Silné výkyvy nálad
- Dezorientaci
- Neschopnost fungovat v běžném životě

Tyto a podobné reakce jsou po extrémně stresující události běžné. Obvykle během několika dnů odeznívají.

Někdy se mohou objevit další symptomy, a to např.:

- Daná osoba je mimořádně nervózní a neklidná
- Potíže se spaním, zlé sny
- Pocity marnosti, beznaděje
- Výpadky paměti, potíže s koncentrací
- Soustavně útočí stresující vzpomínky nebo představy
- Ztráta chuti k jídlu, silná únava
- Zvýšená potřeba alkoholu nebo sedativ

Také tyto reakce obvykle během několika týdnů po události odeznívají a nakonec zmizí.

Co s tím můžete dělat?

Po stresující události může být vhodné poskytnout si trochu prostoru. Najděte si čas na překonání a zotavení se z toho, co se stalo.

- Věnujte pozornost svým potřebám a najděte si čas na jejich naplnění
- Nepotlačujte své pocity, mluvte o nich s někým
- Snažte se o co nedřívější návrat ke svému každodennímu životu

- Nečekejte, že čas vzpomínky zahladí. Vaše současné pocity přetrvávají dost dlouho.
- Věnujte se také věcem, které vám obvykle přinášejí radost a uvolnění.
- Neváhejte s vyhledáním psychologické a duchovní pomoci.

Jak mohou pomoci přátelé a příbuzní?

Přátelé a příbuzní hrají v překonání stresující události velmi významnou pomocnou úlohu. Velmi pomoci může již jen vědomí, že nejste sami.

Pokud osoba, která prošla stresující událostí, chce o události hovořit,

- naslouchejte
- najděte si na ni čas
- berte její pocity vážně.

Po některých událostech je nezbytné zařídit a postarat se o určité věci. Praktická pomoc s těmito věcmi může být také velmi užitečná. Nejdůležitější však je pomoci osobě, kterou událost postihla, k co nedřívějšímu návratu do normálu.