

Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?

Większość osób odczuwa, że stres i silne uczucie słabną wraz z czasem. Należy pamiętać, że jest to uzależnione od indywidualnego przypadku. Jeżeli któreś z poniżej wymienionych zachowań nie ulega osłabieniu po 4-6 tygodniach i dalej powoduje u Ciebie zmartwienia, istnieje wtedy uzasadniona potrzeba szukania porady specjalisty.

- Jeżeli nadal jesteś niestabilny/a uczuciowo, doświadczasz napięcia, pustkę i wyczerpanie.
- Jeżeli jesteś w letargu lub musisz mieć dużo do pracy, aby uniknąć myśli o zdarzeniu
- Jeżeli dalej masz koszmary senne i źle śpisz
- Jeżeli w następstwie zdarzenia twoje małżeństwo/związek np. współżycie seksualne przeżywa kryzys
- Jeżeli wydaje ci się, że przydarza ci się dużo niefortunnych wypadków
- Jeżeli nadużywasz alkoholu lub leków
- Jeżeli twoja wydajność w pracy nie wróciła do stanu normalnego
- Jeżeli chcesz porozmawiać o swoich uczuciach i przeżyciach, a nie masz do kogo się zwrócić

Specjalista pomaga w określeniu, jakie konsekwencje zdarzenie wywołało, pomaga w radzeniu sobie z uczuciami i strachem oraz aktywuje zdolności adaptacyjne.

Gdzie mogę szukać pomocy specjalisty?

Telefon zaufania Czerwonego Krzyża **1717** jest czynny całą dobę. Można tam również uzyskać bezpośrednie wsparcie lub informacje na temat gdzie najlepiej szukać pomocy. Rozmowy telefoniczne są bezpłatne, anonimowe i obowiązuje zasada zachowania tajemnicy.



Islandzki Czerwony Krzyż

Islandzki Czerwony Krzyż (Rauði kross Íslands) udziela różnego rodzaju wsparcia i pomocy społecznej na podstawie umowy z Państwową Obroną Cywilną. Oddziały Czerwonego Krzyża świadczą różnorodną pomoc w sytuacjach zagrożenia lub kryzysowych, kiedy to udzielają pomocy w postaci informacji, pożywienia, ubioru i jednoczenia rodzin. Czerwony Krzyż reaguje również w nagłych wypadkach poza sytuacjami zagrożenia cywilnego, takich jak pożary domu lub powódzie.



Islandzki Czerwony Krzyż
Efstaleiti 9
103 Reykjavík
Sími : 579 4000
central@redcross.is
www.redcross.is/immigrants



Wsparcie psychologiczne

> reakcje i ratunek



Polska

W następstwie poważnego zdarzenia

Do poważnych zdarzeń zaliczyć można na przykład wypadek, poważne urazy, przemoc, katastrofy środowiskowe, samobójstwo oraz gwałt. Tego rodzaju zdarzenia występują zawsze bez zapowiedzi, dlatego nie jest się nigdy na nie przygotowanym.

Jeżeli doświadczyłeś zdarzenia wymienionego powyżej lub byłeś/aś jego świadkiem, najprawdopodobniej będzie ono miało na ciebie wpływ. Niemożliwe jest określenie jak duży ten wpływ będzie, ponieważ zależne jest to od indywidualnego przypadku.

W następstwie takiego zdarzenia może ci się wydawać, że znajdujesz się w sytuacji bez wyjścia. Nie wiesz jak poradzić sobie z silnymi uczuciami, które odczuwasz i w konsekwencji pojawia się ogromny smutek i masz złe samopoczucie. Taka sytuacja ma na początku duży wpływ na twoje życie codzienne.

Z reguły ta silna reakcja zanika z czasem z pomocą własną, rodziny, przyjaciół oraz znajomych. Z drugiej strony normalne jest, że pojawiają się wspomnienia o zdarzeniu, mimo że upłynął od niego długi okres czasu. Wspomnienia te przywołać mogą różnorodne przedmioty i zdarzenia tak jak na przykład miejsca, zdjęcia, dźwięk, zapach lub rozmowa o podobnym zdarzeniu.

Czego możesz się spodziewać?

Normalne jest odczuwanie stresu i będzie on obecny przez kilka tygodni. Siła, z jaką będziesz odczuwać stres zależy od tego jak poważne było zdarzenie, jaka jest twoja wytrzymałość i od sytuacji, w jakiej się znajdujesz. Im bliżej zdarzenie uderza w ciebie, tym większy będzie miało na ciebie wpływ. Wtedy może ono mieć również głęboki wpływ na twoich przyjaciół i rodzinę. Poważne zdarzenia mogą wywołać na początku poczucie zagubienia i uczuciowego przytłoczenia.

Normalne reakcje zaraz po zdarzeniu

Szok	Zaskoczenie, niejasne myśli, poczucie oderwania od rzeczywistości, pustka W oderwaniu od własnych uczuć i tego, co dzieje się wokół ciebie
Negacja	Trudności z zaakceptowaniem tego, co się wydarzyło Zachowanie jak gdyby nic się nie stało

Po kilku godzinach lub dniach uczucie szoku przemija i pojawiają się inne reakcje.

Normalne reakcje w pierwszych tygodniach

Płacz i smutek – to, co się wydarzyło boli, strata wywołuje smutek

Strach i udręka – czy znowu wydarzy się coś strasznego? co będzie dalej...? co się stanie, jeżeli...?

Odrętwienie i/lub stan jak we śnie – ból jest zbyt mocny, aby go doświadczać

Koszmary nocne, trudności ze snem – ponowne przeżywanie we śnie, zbyt duże obciążenie

Niedające spokoju myśli o zdarzeniu – różne obrazy, głosy i zapachy nie będą dawać ci spokoju

Zmęczenie – funkcje ciała są pod bardzo dużym obciążeniem

Bezradność i letarg – obciążenie przeszkadza w zbieraniu myśli/pomysłów

Złość – daje siłę, by zmierzyć się ze strachem będącym rezultatem zdarzenia

Unikanie ludzi i miejsc przypominających ci o zdarzeniu – unikanie bodźców

Poczucie winy z powodu przeżycia, oskarżanie się o bycie sprawcą – myślenie pod obciążeniem

Trudności z koncentracją – zamęt w myślach

Ból głowy i fizyczna udręka – stres objawia się również fizycznie

Powyżej wymienione reakcje są wytłumaczalne i normalne. Okres trwania i ich siła i może być różna. Zmniejszają się one w znaczący sposób wraz z upływającym czasem. Aby poradzić sobie w tych uczuciach, konieczne jest, aby pozwolić im ujawnić się. Jeżeli będziesz te uczucia tłamsił/a w sobie, nie oznacza to, że stracisz panowanie i doświadczysz większego bólu. Z drugiej strony takie postępowanie może prowadzić do innych, bardziej skomplikowanych problemów.

Co MOGĘ zrobić?

Dobrze jest myśleć z dnia na dzień, ponieważ bardzo ważne jest odzyskanie i odbudowanie straconego poczucia bezpieczeństwa. Aby tak się stało, dobrze jest:

- Okazać cierpliwość – zanim nauczysz się żyć z tym, co się wydarzyło, mogą upłynąć tygodnie lub miesiące
- Jak najszybciej wrócić do codziennej rutyny, np. pracy i szkoły
- Przebywać z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, którzy mogą cię wspierać
- Dobrze jest spotkać się z osobami, które przeżyły zdarzenia podobne do twoich
- Wziąć udział w memoriale i pogrzebie
- Pamiętać o śnie, odżywianiu i ruchu
- Kiedy będziesz gotowy/a, mów o zdarzeniu i jego konsekwencjach
- Nie przejmuj się tym, że płaczesz lub jesteś zaniepokojony/a mówiąc o zdarzeniu
- Uważaj na siebie! Po doświadczeniu poważnych zdarzeń, ludzie są bardziej narażeni na niefortunne wypadki

Czego NIE POWINIENIEM/POWINNAM robić?

- Nie tłamsić w sobie uczuć – silne uczucia są normalne w takich sytuacjach, a ich tłamszenie może prowadzić do twojego gorszego samopoczucia
- Unikaj leków i alkoholu – oba te środki pomagają w zagłuszaniu uczuć, ale mogą hamować cię w wyjściu z tego, co się wydarzyło
- W takiej sytuacji radzi się nie podejmować ważnych decyzji, dotyczących twojego życia.
- Nie jesteś racjonalny/a, dlatego możesz podjąć decyzję, której później będziesz żałować

Jak mogę pomóc mojemu dziecku?

- Bądź blisko i zapewnij dziecko, że nic mu nie grozi, to zagwarantuje mu poczucie bezpieczeństwa.
- Bądź szczery/a i opisz fakty w sposób dostosowany do wieku i dojrzałości dziecka. Proces uczuciowy u dzieci przebiega na podstawie otrzymanych informacji.
- Daj dziecku możliwość wypowiedzenia się na swój sposób poprzez zabawę, rysowanie i rozmowę.
- Spróbuj w miarę możliwości, nie zmieniać rutyny życia codziennego dziecka. Zwróć uwagę na regularne posiłki, pory snu, uczęszczanie do szkoły, zajęcia rekreacyjne i inne ogólne reguły takie jak godziny zabawy na dworze.
- Pozwól rodzinie przebywać razem, aby przez konstruktywne zajęcia przewyciężyła strach i przysparzające ból wspomnienia.

Dzieci tym różnią się od dorosłych, że silne uczuciowo reakcje trwają u nich rzadko przez dłuższy czas. Dzieci mogą być smutne i pełne przygnębienia w jednej chwili i nagle bez ostrzeżenia zapomnieć się w dobrej zabawie. Pamiętaj, że niektóre reakcje nie ujawniają się od razu, a inne mogą przyjść ponownie po dość długim okresie. Jeżeli nie czujecie się na siłach i wymaga tego potrzeba, nie wahajcie się szukać porady specjalistów w sprawie doradztwa i wsparcia.