



Ballafaqimi me ngjarjet stresuese

Albanisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informacion për të prekurit

Me këtë broshurë dëshirojmë t'ju japim disa informacione që mund të jenë të rëndësishme dhe të dobishme në situatën tuaj.

Reagimet e mundshme

Ngjarjet e jashtëzakonshme stresuese si aksidente, akte dhune apo katastrofa, por edhe vdekja e papritur e një personi të afërt, ngjallin përkohësisht reagime dhe ndjenja të forta tek shumë njerëz. Dëshmitarët okularë dhe ndihmësit, si dhe personat e zhdukur dhe familjet e viktimave mund të preken gjithashtu.

Menjëherë pas një përvoje të tillë, shumë njerëz përjetojnë reagimet e mëposhtme, për shembull:

- Pafuqia
- Frika
- Dëshpërimi
- Ndjenjat e fajit
- Luhatje të dhunshme të humorit
- Hutim
- Pamundësia për të kryer aktivitetet e përditshme

Këto dhe reagime të ngjashme janë normale pas një ngjarje jashtëzakonisht stresuese. Reagimet zakonisht zhduken brenda pak ditësh. Ndonjëherë mund të shfaqen edhe simptoma shtesë, të tilla P.sh.:

- nervozizëm i rëndë, irritim
- Çrregullime të gjumit, makthe



- Ndjenja e kotësisë, dëshpërim
- Boshllëqe në kujtesë, probleme me përqendrimin
- kujtime torturuese ose imazhe që ndërhyjnë
- Humbje oreksi, lodhje e rëndë
- nevoja e shtuar për alkool ose qetësues

Këto reagime gjithashtu zakonisht zvogëlohen nga java në javë dhe përfundimisht zhduken plotësisht.

Çfarë mund të bëni për veten tuaj?

Nëse keni përjetuar një ngjarje veçanërisht stresuese, mund të jetë e dobishme t'i lejonit vetes pak pushim. Merrni kohë për të përpunuar atë që ndodhi dhe për të rikuperuar.

- Kushtojini më shumë vëmendje nevojave tuaja aktuale dhe merrni kohë për to.
- Mos i ndrydhni ndjenjat tuaja, flisni për to me njerëz të besuar.
- Mundohuni të ktheheni në rutinën tuaj të zakonshme të përditshme sa më shpejt të jetë e mundur.
- Jepini vetes kohë. Mos prisni që koha thjesht të fshijë kujtimet tuaja. Ndjenjat tuaja aktuale do të vazhdojnë t'ju shqetësojnë për një kohë të gjatë.
- Gjithashtu kaloni kohë duke bërë gjërat që zakonisht ju sjellin gëzim dhe relaksim.
- Mos hezitoni të kërkonti ndihmë psikologjike dhe baritore.

Çfarë mund të bëjnë familja dhe miqtë?

Kuptimi i të afërmeve dhe miqve mund të bëjë shumë për t'i ndihmuar të prekurit të përballojnë më mirë atë që kanë përjetuar. Shpesh ndjesia e të qenit i vetëm është shumë e mirë.

Kur të prekurit flasin për përvojat e tyre, atëherë

- dëgjoni.
- merrni kohën tuaj.
- merrni seriozisht ndjenjat e të prekurve.

Pas disa ngjarjeve është e nevojshme të organizohen dhe të bëhen gjëra të ndryshme. Mbështetja praktike mund të jetë shumë lehtësuese. Në parim, megjithatë, është e rëndësishme të mbështeten të prekurit në mënyrë që ata të mund të rifillojnë rutinën e tyre të zakonshme të përditshme sa më shpejt të jetë e mundur.

Më shumë ndihmë

Ndodh që ngjarjet të jenë aq stresuese sa duket e këshillueshme të kërkonti ndihmë profesionale. Ky është veçanërisht rasti nëse reaksionet normale të përshkruara më sipër zgjasin më shumë se 4 javë. Shenja të veçanta janë kur

- Ju mendoni se ndjesitë dhe ndjenjat tuaja nuk kthehen në normale për një kohë të gjatë.
- Ju mundohen vazhdimisht nga makthet ose vazhdimisht vuani nga çrregullimet e gjumit.
- Keni kujtime të shpeshta të padëshiruara për ngjarjen.
- Ju shmangni disa situata ose vende, që ju kujtojnë ose lidhen me ngjarjen.
- Ju keni pirë duhan (më shumë), keni pirë, keni marrë drogë ose keni marrë shumë ilaçe që nga ngjarja.
- Performanca juaj e punës bie përgjithmonë.
- Marrëdhëniet tuaja vuajnë shumë ose zhvillohen vështirësi seksuale.
- Nuk mund të flasësh me askënd për ndjenjat e tua, edhe pse e ndjen të nevojshme.

Merrini seriozisht këto shenja. Atëherë është veçanërisht e rëndësishme të kërkonti ndihmë nga jashtë për të shmangur sëmundjet e rënda dytësore. Ka një sërë institucioneve në mbarë vendin që mund t'ju mbështesin. Këto përfshijnë, për shembull: Qendrat e këshillimit, psikoterapistët, këshilltarët specialistë të traumës në qendër, pastorët dhe mjekët.

i

Për më shumë informacion ju lutemi kontaktoni:

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 2024

Kontakti juaj lokal:

Telefon
Telefax
E-Mail