



Cum să tratăm evenimentele care ne apasă

Rumänisch



©Rosel Eckstein/PIXELIO

Informații pentru persoanele afectate

Cu acest pliant dorim să vă oferim câteva informații care pot fi importante și utile în situația dumneavoastră.

Reacții posibile

Evenimente apăsătoare extraordinare, precum accidente, acte de violență sau catastrofe, dar și decesul brusc al unei persoane apropiate, determină temporar pentru mulți oameni reacții și sentimente puternice. De acestea pot fi afectați și martori sau persoanele care vin în ajutor, precum și supraviețuitorii și cei ce simt lipsa unei persoane dispărute.

Imediat după un astfel de eveniment apar la multe persoane, de exemplu, următoarele reacții:

- senzația de neputință
- teamă
- tristețe
- sentimente de vinovăție
- modificări puternice ale stării de dispoziție
- perplexitate
- incapacitate de a desfășura activitățile de zi cu zi

Aceste reacții sau alte reacții asemănătoare sunt normale după un eveniment apăsător extraordinar. Reacțiile se reduc de cele mai multe ori în câteva zile. Uneori însă pot apărea și alte simptome, ca de ex.:

- nervozitate puternică, iritabilitate
- tulburări de somn, coșmaruri
- sentimentul că o persoană nu își găsește sensul în viață, lipsă de speranță, deznădejde



- probleme de memorie, probleme de concentrare
- amintiri sau imagini chinuitoare care apar insistent
- lipsa poftei de mâncare, senzație puternică de oboseală
- intensificarea nevoii de a consuma alcool sau calmante

Și aceste reacții se reduc de obicei de la o săptămână la alta și în final dispar.

Ce puteți face pentru propria persoană?

Dacă ați trecut printr-un eveniment deosebit de apăsător poate fi util să vă acordați o perioadă de liniște. Luați-vă timp pentru a prelucra cele întâmplate și pentru a vă odihni.

- Acordați o atenție mai mare nevoilor dumneavoastră de moment și acordați-vă timp pentru acestea.
- Nu vă suprimați sentimentele, vorbiți despre acestea cu persoane de încredere.
- Încercați să reveniți cât mai curând posibil la viața dumneavoastră obișnuită de zi cu zi.
- Acordați-vă timp. Nu vă așteptați ca trecerea timpului să vă ștergă pur și simplu amintirile. Sentimentele pe care le aveți momentan vă vor preocupa încă multă vreme.
- Petreceți-vă timpul cu lucruri care vă aduc bucurie și vă ajută să vă relaxați.
- Nu ezitați să solicitați ajutor psihologic sau spiritual.

Ce pot face rudele și prietenii?

Înțelegerea din partea rudelor și prietenilor poate contribui mult la trecerea cu bine peste cele întâmplate de către persoanele afectate. Adesea, chiar și sentimentul că nu suntem singuri, ne face foarte bine.

Dacă persoanele afectate vorbesc despre cele întâmplate, atunci

- ascultați.
- acordați-vă mult timp.
- luați în serios sentimentele persoanelor afectate.

După unele evenimente este necesar să organizați și să rezolvați diverse lucruri. Un sprijin practic poate avea

un efect eliberator, de ușurare. În principiu este însă importantă sprijinirea persoanelor afectate astfel încât acestea să își reia cât mai repede posibil activitățile obișnuite de zi cu zi.

Ajutor suplimentar

Se întâmplă ca unele evenimente să determine o încărcătură emoțională atât de puternică încât să fie recomandabilă apelarea la ajutor profesionist. Acest lucru este aplicabil în special atunci când reacțiile normale descrise anterior durează mai mult de 4 săptămâni.

Este vorba de semnale speciale atunci când

- aveți impresia că senzațiile și sentimentele dumneavoastră nu revin la normal pe o perioadă mai lungă de timp.
- sunteți chinuit permanent de coșmaruri sau suferiți continuu de tulburări de somn.
- vă amintiți adesea neintenționat de evenimentul respectiv.
- evitați anumite situații sau locuri care vă aduc aminte de eveniment sau sunt legate de acesta.
- fumați, beți, consumați droguri sau medicamente (în cantitate mai mare) de la eveniment.
- vă scad permanent performanțele profesionale.
- relațiile dumneavoastră au puternic de suferit din această cauză sau intervin dificultăți de ordin sexual.
- nu puteți vorbi cu nimeni despre sentimentele dumneavoastră, chiar dacă simțiți această nevoie.

Luați în serios aceste semne. Poate fi deosebit de important să apelați la ajutor din afară pentru a preveni alte boli grave ce pot interveni în consecință. La nivel național există o serie de instituții care vă pot sprijini. Printre acestea se numără, de ex. centre de consiliere, psihoterapeuți, consilieri de specialitate axați pe traume, ghizi spirituali și medici.



Pentru informații suplimentare vă rugăm să utilizați următoarele date de contact:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Provinzialstraße 93

Căsuța poștală 1867

Telefon: +49(0)228-99550-0

poststelle@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

© BBK 2024

Partenerul dvs. de discuție la fața locului:

Telefon

Telefax

E-Mail