



Savladavanje opterećujućih događaja

Serbisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informacije za žrtve

U ovom formularu želimo da Vam damo par informacija koje Vam u Vašoj situaciji mogu biti važne i od pomoći.

Moguće reakcije

Neuobičajeni opterećujući događaji kao što su nesreće, nasilje ili katastrofe, ali i iznenadna smrt bliske osobe privremeno izaziva jake reakcije kod mnogih ljudi. Time mogu biti pogođeni i očevici i pomoćnici kao i nestali i bliski srodnici.

Neposredno nakon ovakvog događaja kod mnogo ljudi nastaju na primer sledeće reakcije:

- bespomoćnost
- strah
- potištenost
- osećaj krivice
- velike promene raspoloženja
- zbunjenost
- nesposobnost obavljanja svakodnevnih radnji

Ovakve i slične reakcije su sasvim normalne nakon neuobičajenog stresnog događaja. Reakcije se u većini slučajeva smanjuju nakon nekoliko dana. Ali ponekad mogu nastupiti i dodatne poteškoće, npr.:

- velika nervoza, bojažljivost
- poremećaji spavanja, noćne more



- osećaj besmisla, beznačajnost
- rupe u pamćenju, problemi sa koncentracijom
- mučna sećanja ili slike koje se stalno vraćaju
- gubitak apetita, veliki umor
- pojačana potreba za alkoholom ili sredstvima za smirenje

I ove reakcije obično slabe iz nedelju u nedelji i na kraju sasvim nestaju.

Šta možete da učinite za sebe?

Ako ste doživeli posebno stresan događaj, može biti od pomoći odmaranje. Uzmite vreme kako biste obradili doživljeno i oporavili se.

- obraćajte više pažnju na vaše trenutne potrebe i uzmite vreme za to.
- Ne potiskujte svoja osećanja, pričajte o tome sa osobama od poverenja.
- Pokušajte da se što je pre moguće vratite svojoj svakodnevici.
- Uzmite dovoljno vremena. Ne čekajte da vreme jednostavno izbriše Vaša sećanja. Svojim trenutnim osećanjima ćete se baviti još duže.
- Provodite vreme sa onim stvarima koje vas uobičajeno čine srećnim i služe za opuštanje.
- Ne oklevajte da koristite i psihološku i duhovnu pomoć.

Šta mogu da učine članovi porodice i prijatelji?

Razumevanje članova porodice i prijatelja može veoma doprineti da se žrtve bolje snađu sa doživljenim. Često pomaže već i sam osećaj da čovek nije sam.

Kada žrtve govore o svojim događajima,

- saslušajte.
- odvojte puno vremena.
- shvatite osećanja žrtva ozbiljno.

Nakon nekih događaja je neophodno da se organizuju i obave različite stvari. Praktična podrška može biti veoma rasterećujuća. Međutim, načelno je važno da se pri tom žrtvi pomogne da što je moguće brže ponovo uspostavi uobičajenu svakodnevicu.



Dodatna pomoć

Dešava se da događaji toliko snažno opterećuju da se čini razumnim potražiti stručnu pomoć. To je slučaj pre svega onda kada gore opisane normalne reakcije traju duže od 4 nedelje. Posebni pokazatelji su kada

- imate utisak da se Vaši osećaji i osećanja tokom dužeg vremenskog perioda ne normalizuju.
- Vas stalno muče noćne more ili patite od trajnog poremećaja spavanja.
- često se neželjeno prisećate događaja.
- izbegavate određene situacije ili mesta, koja Vas podsećaju na događaj ili su u vezi sa njim.
- nakon događaja (više) pušite, pijete, uzimate droge ili mnogo lekova.
- Vaš radni učinak stalno opada.
- Vaši odnosi jako pate zbog toga ili se pojave seksualni problemi.
- ne možete ni sa kim da pričate o Vašim osećanjima, iako imate potrebu za tim.

Shvatite ove znake ozbiljno. U tom slučaju je veoma važno koristiti eksternu pomoć kako biste sprečili ozbiljna kasnija oboljenja. Širom federacije postoji niz institucija koje Vam mogu pomoći. U to spadaju npr. savetovališta, psihoterapeuti, stručni savetnici za traume, duhovnici i lekari.



Za dodatne informacije obratite se:

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

Vaša lokalna kontakt osoba:

Telefon
Telefax
E-Mail