



Terhelő események kezelése

Ungarisch



©Rosel Eckstein/PIXELIO

Információk az érintettek számára

Ezzel a leporellóval szeretnénk néhány olyan információt nyújtani Önnek, amely fontos és hasznos lehet az Ön helyzetében.

Lehetséges reakciók

Az olyan rendkívül megterhelő események, mint a balesetek, erőszakos cselekmények vagy katasztrófák, de egy szeretettünk hirtelen halála is sok emberben átmenetileg erős reakciókat és érzéseket váltanak ki. Szemtanúk és segítők, valamint az eltűnt személyekért aggódók és gyászolók is érintettek lehetnek.

Sokan közvetlenül egy ilyen élmény után például a következő reakciókat tapasztalják:

- gyámoltalanság
- félelem
- levertség
- bűntudat
- heves hangulatváltozások
- tanácstalanság
- képtelenek elvégezni a napi tevékenységeket

Az ilyen és ehhez hasonló reakciók normálisnak számítanak egy különösen megterhelő esemény után. A reakciók pár nap múlva alább hagynak. Néha azonban további panaszok is felléphetnek, mint pl.:

- erős idegesség, ingerlékenység
- alvászavarok, rémálmodok



- értelmetlenség, reménytelenség érzése
- emlékezetkiesések, koncentrációs zavarok
- gyötrő emlékek vagy képek, amelyek előjönnek
- étvágytalanság, erős fáradtság
- fokozott igény az alkohol vagy a nyugtatószerek iránt

Általában ezek a reakciók hétről hétre csökkennek, és végül teljesen eltűnnek.

Mit tehet saját magát?

Ha különösen megterhelő eseményt élt át, hasznos lehet a pihenés. Adjon időt magának a történetek feldolgozására és az események kipihenésére.

- Fordítson nagyobb figyelmet a jelenlegi szükségleteire, és szakítson rájuk időt.
- Ne fojtsa el az érzéseit, beszéljen róluk olyan emberekkel, akikben megbízik.
- Próbáljon meg minél hamarabb visszatérni a szokásos napi rutinjához.
- Adjon magának időt. Ne várja, hogy az idő egyszerűen kitörölje az emlékeit. A jelenlegi érzései még egy ideig lekötik majd a figyelmét.
- Töltsön időt olyan dolgokkal, amelyekben általában örömet leli, és amelyek segítenek kikapcsolódni.
- Ne habozzon pszichológiai és lelkesítő segítséget igénybe venni.

Mit tehetnek a hozzátartozók és a barátok?

A rokonok és barátok megértő hozzáállása sokat segíthet az érintetteknek abban, hogy jobban meg tudjanak birkózni az átélt eseményekkel. Gyakran már az az érzés is nagyon jó, ha azt érezzük, hogy nem vagyunk egyedül.

Ha az érintett beszél az élményeiről, akkor

- hallgassa meg.
- szánjon rá sok időt.
- vegye komolyan az érintett érzéseit.

Bizonyos események után különböző dolgokat kell megszervezni és elintézni. A gyakorlatban való támo-

gatus nagy megkönnyebbülést jelenthet. Alapvetően azonban fontos, hogy támogatást nyújtsunk az érintetteknek, hogy mihamarabb visszatérhessenek a megszakított napi rutinjukhoz.

További segítség

Előfordul, hogy az események annyira megterhelőek, hogy tanácsosnak tűnik szakember segítségét kérni. Ez különösen igaz, ha a fent leírt normál reakciók 4 hétnél tovább tartanak. Különleges jeleknek számítanak, ha

- az a benyomása, hogy az érzései hosszú ideig nem normalizálódnak ismét.
- Önt állandóan rémálmok gyötrik, vagy folyamatosan alvászavarokban szenved.
- gyakran vannak nem kívánt emlékei az eseményről.
- Ön bizonyos helyzeteket vagy helyeket elkerül, amelyek az eseményre emlékeztetnek, vagy azzal kapcsolatban vannak.
- az esemény óta (többet) dohányzik, iszik, kábítószer fogyaszt vagy sok gyógyszert szed.
- a munkateljesítménye tartósan visszaesik.
- a kapcsolatai ezt nagyon megszenvedik, vagy ha szexuális problémái alakulnak ki.
- Ön nem tud senkivel sem beszélni az érzéseiről, pedig szüksége lenne rá.

Vegye komolyan ezeket a jeleket. Ilyenkor különösen fontos, hogy külső segítséget kérjen az ennek következményeként kialakuló, súlyos betegségek elkerülése érdekében. Az országban számos intézmény van, amely segítséget tud nyújtani Önnek. Ide tartoznak pl. a tanácsadó központok, pszichoterapeuták, traumákra összpontosító szaktanácsadók, lelkeszek és orvosok.



További információért, kérjük, forduljon ide:

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

Az Ön helyszíni kapcsolattartója:

Telefon
Telefax
E-Mail