NINIEJSZA ULOTKA ZAWIERA PODSTAWOWE INFORMACJE O POSTĘPOWANIU PO KATASTROFIE.

Stres Pourazowy jest odpowiedzią organizmu na przeżycie tragedii. Objawy mogą utrzymywać się miesiącami. Właściwe postępowanie skróci czas powrotu do równowagi.

Na czym polega Stres Pourazowy?

1. Nadmierne pobudzenie: Stan „ciągłej gotowości", przewlekłego nadmiernego pobudzenia – „jak gdyby" niebezpieczeństwo miało w każdej chwili powrócić.

Przyspieszona akcja serca oraz wzmożone ciśnienie, potliwość, stan niepokoju, wrażliwość na hałasy czy na obojętne bodźce np. na dźwięk dzwonka do drzwi ofiara urazu reaguje nieproporcjonalnym pobudzeniem, lękiem.
Trudność w zasypianiu, „czujny" sen, koszmarne sny.

2.Przeżywanie katastrofy w snach, chwilach zadumy, wspomnieniach.
(skutek silnego zakodowania w pamięci scen tregedii.)

Powracanie bardzo realistycznych obrazów przeżytych scen. Drobne niepozorne bodźce mogą wywołać bardzo silne wspomnienia, którym towarzyszą silne emocje – dorównujące siłą tym, które osoba odczuwała w chwili tragedii.

3. Zawężenie spostrzegania i zachowania.
Stan odrętwienia, odizolowania od emocji, częściowe „znieczulenie" lub utrata poszczególnych wrażeń. Zobojętnienie emocjonalne, bierność. Osoba może być postrzegana jako „nieobecna", obojętna.

Jest to naturalna reakcja człowieka mająca na celu poradzenie sobie z ekstremalnie trudnymi emocjami. Skutkiem jest oddzielenie emocji od ich przeżywania.

Początkowo dominują objawy nadmiernego pobudzenia oraz wtargnięcia. Z upływem dni zaczynają dominować objawy zawężenia.

4. Poczucie winy uratowanego
Ofiary tragedii często czują się winne wobec osób, które nie przeżyły.
Rozmyślanie o swojej bezradności, o tym, że można było pomóc, zapobiec tragedii.
Poczucie winy z powodu odruchowego ratowania własnego życia.
Rozważanie „co byłoby gdyby".

JAK POMÓC?

Zagrożenie 1

- Pojawia się pokusa ucieczki od trudnych emocji („udawanie, że ich nie ma"), uciekania od tematu.

Co robić?

- Nie uciekaj w alkohol i/lub narkotyki. Chwilowe znieczulenie nie uzdrawia a jedynie utrudnia powrót do równowagi.
- Nie mów „weź się w garść".
- Wspieraj w cierpieniu.
- Wysłuchaj. Opowiedz.
- Pozwól sobie i bliskim na płacz, słabość i wspomnienia. Płacz jest naturalnym sposobem przeżywania trudnych emocji, ułatwia powrót do równowagi .
- Daj poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.
- Rozmawiaj z innymi o tragicznych wspomnieniach.

Zagrożenie 2

- Charakterystyczna jest skłonność do izolowania się od innych ludzi.

Co robić?

- Poproś bliskich by byli przy Tobie w tym trudnym czasie.
- Skontaktuj się z funkcjonującymi w Twoim miejscu zamieszkania grupami wsparcia (informacji udzielą Ci Ośrodki Interwencji Kryzysowej oraz Poradnie Zdrowia Psychicznego).

Zagrożenie 3

- Możliwa jest utrata sensu życia, zwątpienie w wyższe wartości.

Co robić?

- Rozmawiaj o tym, podziel się wątpliwościami z zaufanymi osobami (bliskimi, duchownymi.
- Pamiętaj, że istnieją instytucje i osoby specjalizujące się w pomocy (psycholodzy, psychoterapeuci, psychiatrzy).

SKORZYSTAJ Z POMOCY:

- Ośrodka Interwencji Kryzysowej
- Poradni Zdrowia Psychicznego
- psychoterapeuty
- poszukaj grupy wsparcia

Informację o pomocy można uzyskać w:

- Ośrodkach Interwencji Kryzysowej
- Oddziałach Narodowego Funduszu Zdrowia
- informacji medycznej, np.: http://medycyna.bigduo.pl/, tel. 94-39