

## Další podpora

**S těmito příznaky je radno vyhledat další pomoc:**

- trpíte stále tíživými sny a poruchami spánku,
- nechtěně se vám vnucují vzpomínky,
- vyhýbáte se místům a situacím, které vám onu událost připomínají,
- váš pracovní výkon klesá,
- váš vztah trpí tím, co jste zažili,
- s nikým o tom nedokážete mluvit, přestože byste to potřebovali,
- tyto reakce trvají déle než 4 týdny.

Odborná pomoc vám pomůže vyhnout se následným onemocněním. Najdete ji na těchto místech:

- u svého praktického lékaře,
- u psychiatrů nebo psychologů, v sociálně-psychiatrických poradnách nebo na psychiatrické klinice,
- v poradně pro pomoc obětem ve svém regionu,
- u duchovních pečovatelek a pečovatelů ve svém regionu.

Během 48 hodin po zátěžové události se nedoporučuje užívat sedativa ani léky na spaní!

## V případě otázek

Obrat'te se na organizaci, která vám předala tento leták.

Další informace najdete na internetové stránce [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch).

## Doporučení pro zacházení se zátěžovými událostmi

### Informace pro postižené a jejich rodinné příslušníky

Vydal Spolkový úřad na ochranu obyvatel Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS)

a Federace švýcarských psycholožek a psychologů FSP

s podporou Národní sítě psychologické nouzové pomoci NNPN.

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

**Vás nebo osobu vám blízkou potkala velmi tísnivá událost. Chceme vám poskytnout několik informací, které jsou pro vás v dané situaci důležité a mohou být užitečné.**

## Časté reakce

Mimořádně zatěžující události vyvolávají u mnoha lidí přechodně (dny až týdny) silné reakce a pocity. Mohou jimi být postiženi také očití svědkové a záchranáři.

Tyto a podobné reakce po mimořádné zátěžové události jsou normální a většinou ustoupí po několika dnech:

- napětí, chvění, bolesti hlavy, vyčerpání, poruchy srdce a krevního oběhu, pocení, nevolnost, knedlík v krku,
- potíže soustředit se, prázdno v hlavě, nutkavé vzpomínky, zvýšená bdělost, myšlenky točící se v kruhu, tíživé sny,
- strach, pocit bezmocnosti, smutek, výlevy citů, pocity viny, stud, zloba a vztek, zklamání,
- nedostatek zájmu o to, co bylo předtím důležité, vyhýbavé chování, zvýšená dráždivost, nechutenství, nezvladatelný hlad, bezradnost, zvýšená spotřeba alkoholu a dalších návykových látek, vyhýbání se společnosti.

## Co mohou pro sebe udělat sami postižení?

Úlevu může znamenat opřít se o důvěrně známé lidi, trávit s nimi čas a hovořit s nimi.

- Hovořte s důvěrně známými lidmi o svých zážitcích.
- Dopřejte si čas na uklidnění a zotavení.
- Jezte pokud možno zdravě a vyhýbejte se alkoholu a dalším návykovým látkám.
- Jakmile na vás začnou příliš mučivě doléhat tíživé obrazy nebo vaše vnitřní napětí, zabývejte se věcmi, které na vás působily dobře už před onou událostí.
- Dopřejte si čas na svůj smutek a na jeho zvládnutí. Netlačte na sebe a nesnažte se fungovat „normálně“ co nejrychleji.
- Přijměte nabídnutou pomoc svého okolí.
- Snažte se co nejdříve se vrátit ke svému obvyklému každodennímu životu. Vytvořte si pravidelný životní rytmus a držte se ho.
- Znovu se začněte věnovat svým běžným činnostem a koníčkům, i když o ně už nemáte takový zájem jako před onou událostí.

Neočekávejte, že čas smaže vaše vzpomínky. Vaše momentální pocity prostě nezmizí, ale budou vás zaměstnávat ještě delší dobu.

## A moje děti?

Normální pocity a reakce dětí jsou:

- neobvyklý, vnitřní neklid,
- hrají si stále znovu přesně na to, co zažily,
- podrážděnost, přání být sám,
- bojácné chování, silné reakce při loučení, strach ze tmy.

## Co mohou dělat rodinní příslušníci a přátelé?

Porozumění rodinných příslušníků a přátel může hodně přispět k tomu, aby se postižená osoba lépe vyrovnala s tím, co prožila. Často pomáhá i jen jistota, že člověk není sám.

- S postiženou osobou se snažte trávit co nejvíce času a nabídněte jí pomoc i pozorné naslouchání, i když vás o pomoc nepožádala.
- Naslouchejte, když chce postižená osoba vyprávět. Někdy je dobré mluvit o zatěžující události stále znovu.
- Pomozte uspořádat první dny tak, aby zůstalo málo času na hloubání.
- Ponechte postižené osobě soukromí a možnost stáhnout se do ústraní.
- Po některých událostech je třeba zorganizovat a zařídit různé věci. Praktická podpora může velmi ulevit. Zásadně je ale důležité, abyste postiženou osobu podporovali v tom, aby se co nejrychleji vrátila k normálnímu režimu dne a jednala samostatně.
- Nechte i své děti mluvit o pocitech, vyjadřovat se hrou a kreslením. Pošlete je brzy znovu do školy a k obvyklým aktivitám.

Hněv a agresivitu osob pod zátěží neberte osobně.