

BÆRUM KOMMUNE

KRISETEAM



Gmina Bærum

Zespół ds. kryzysowych sytuacji psychospołecznych



**Informacje o dla osób, które przeżyły
poważne zdarzenie**

Przykłady poważnych zdarzeń:

- Wypadek
- Groźby/napaść
- Nagła śmierć

Czynniki, które mogą wzmocnić intensywność takiego zdarzenia to wiek, obciążenie z przeszłości, doświadczenia, osobista wrażliwość, a także trudne sprawy codzienne albo sytuacja życiowa.

Ludzie różnie reagują na poważne zdarzenie, również w tej samej rodzinie

Niektórzy natychmiast reagują emocjami, u innych reakcja pojawia się później. Niektórzy pozostają praktyczni i racjonalni, podczas gdy inni wydają się obojętni i apatyczni. Niektórzy uciekają w pracę i nie potrafią zmierzyć się ze zdarzeniem. Staraj się akceptować i rozumieć różne reakcje u różnych osób.

Poczucie nierzeczywistości/wstrząs

U wielu osób występuje poczucie nierzeczywistości. Stan taki stopniowo ustępuje bardziej realnemu pojmowaniu rzeczywistości. Kiedy wrażenia i emocje stają się zbyt silne, można na pewien okres zdystansować się od tego, co się wydarzyło. Takie emocjonalne blokady, występujące bezpośrednio zaraz po zdarzeniu, mogą działać ochronnie.

Rzeczywistość stopniowo powraca w miarę, jak poszkodowanemu udaje się przyjąć do siebie to, co się stało.

Podwyższona gotowość

Niektórzy w związku z sytuacją doświadczają intensywnego strachu i lęku. Często zdarza się, że po poważnym zdarzeniu człowiek jest bardziej lękliwy i niespokojny. Możesz reagować na dźwięki lub ruchy w inny sposób niż wcześniej. Taka gotowość jest naturalną reakcją. Trwanie w nieustannej gotowości jest męczące i możesz zauważyć, że tracisz energię. Zazwyczaj z czasem intensywność i siła tego zjawiska słabną.

Reakcje fizyczne

Wiele osób może doświadczać przeróżnych dolegliwości cielesnych, takich jak drżenie, pocenie się, nudności, wymioty, zawroty głowy, bóle głowy, kołatanie serca, ucisk w klatce piersiowej, utrata sił lub napięcie w ciele, na przykład sztywność szyi i barków. Po poważnym zdarzeniu mogą również nasilać się wcześniejsze bóle i inne dolegliwości.

Czasami występują bóle brzucha i niestrawność. Może zmienić się apetyt – wzrosnąć albo osłabnąć.

Zaburzenia snu

Nierzadko zdarzają się trudności z zasypianiem, niespokojny sen, koszmary, częste budzenie się lub większa potrzeba snu.

Gniew

W wielu przypadkach pojawia się gniew, frustracja i wahania nastroju. Gniew często wyładowywany jest na osobach najbliższych.

Smutek

Kiedy faza wstrząsu się kończy, a człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę z konsekwencji zdarzenia, wiele osób reaguje smutkiem i rozpaczą oraz poczuciem bezsensu. Człowiek czasami czuje się emocjonalnie pusty i płaski.

Żałoba

Reakcje żałoby są powiązane z odczuwaniem straty, na przykład bliskiej osoby. Żałoba może również wiązać się z utratą roli lub stanowiska, nadziei lub z tym, że przeszłość wygląda zupełnie inaczej, niż się planowało.

Koncentracja

Trudności z koncentracją i osłabienie pamięci są we wczesnym okresie często spotykane i mogą wpływać na zdolność do pracy, prowadzenia pojazdu, czytania itp.

Co możesz zrobić samodzielnie?

- Uważaj, aby na początku nie udzielać zbyt wielu informacji.
- Chroń się i wyznacz granice. Możesz wybrać, w czym chcesz uczestniczyć, z kim chcesz podzielić się myślami i uczuciami.
- Dobrze jest być z kimś, a nie w samotności – szukaj wsparcia wśród przyjaciół i członków rodziny, z którymi lubisz przebywać – daje to poczucie bezpieczeństwa i spokoju.
- Chroń się przed prasą, mediami społecznościowymi i osobami z zewnątrz. Odślonięcie się może później powodować dyskomfort. Tuż po zdarzeniu możesz mieć osłabioną zdolność do oceny sytuacji z powodu zamknięcia emocjonalnego.
- Przyjmuj praktyczną pomoc, gdy ktoś Ci ją zaoferuje.
- W pierwszym okresie uważaj na środki odurzające i uspokajające – mogą one zakłócać i opóźniać niezbędne procesy przetwarzania zdarzenia.
- Struktura i rutyna w życiu codziennym są ważne – na przykład stałe posiłki i rytm snu.
Idź do szkoły lub pracy, kiedy tylko będziesz w stanie. Dostosuj się do tego, ile możesz zrobić. Zaakceptuj, że możesz nie panować nad wszystkim tak dobrze, jak przed zdarzeniem.
- Aby zapobiec niekorzystnym opóźnionym w czasie skutkom,

ważne jest poszukiwanie równowagi między przeżywaniem zdarzenia a pozwalaniem sobie na przerwy od przeżywania bólu własnego i innych. Jest to konieczne dla prawidłowego przepracowania zdarzenia i nie musisz mieć w związku z tym wyrzutów sumienia. Nawet jeśli nie masz na nic ochoty, staraj się relaksować robiąc rzeczy, które wcześniej były dla Ciebie przyjemne, takie jak mecz piłki nożnej lub koncert. Skuteczność tych porad jest udokumentowana przez badania naukowe.

- Traktuj siebie szczególnie miło i wyrozumiale.

W końcu odzyskasz wystarczającą stabilność, aby znów radzić sobie z codziennym życiem. W dłuższej perspektywie struktura, jaką zapewnia codzienny rytm, pomoże Ci w dalszym przetwarzaniu.

- Skontaktuj się z zespołem ds. kryzysowych sytuacji psychospołecznych w gminie Bærum, aby porozmawiać, uzyskać porady i wskazówki.

Telefon dyżurny – 67 56 44 40

- Skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli masz uporczywe problemy z koncentracją, niepokojem lub kłopoty ze snem.

Wsparcie dla dzieci i młodzieży

Dzieci często reagują inaczej niż dorośli i częściej „wchodzą i wychodzą” z sytuacji. Pamiętaj, że jeśli rodzina lub pozostali dorośli są w trudnej sytuacji, dzieciom trzeba nadal pozwolić być dziećmi. Każde dziecko reaguje inaczej. Główną zasadą jest to, że nic nie jest reakcją „właściwą” ani „niewłaściwą”. Postaraj się dowiedzieć, jak dziecko postrzega sytuację. Wyjaśnij prostymi słowami, co się stało.

Jak zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa:

- Dorośli, którzy potrafią przekazać poczucie spokoju i stabilności – unikaj niepotrzebnego oddzielania dziecka od bliskich opiekunów.
- Krótka i konkretna informacja o tym, co się stało. To, co mówisz, musi być prawdą, ale nie musisz podawać wszystkich szczegółów.
- Przewidywalność – zarówno w kwestii uczuć, jak i poprzez utrzymywanie codziennej rutyny, która jest znana dziecku: szkoła, zajęcia pozaszkolne i inne pozytywne zajęcia.
- Zachowaj otwartość na reakcje dziecka, słuchaj go i udzielaj wsparcia.
- Wyjaśnij, że dziecko nie jest odpowiedzialne za to, co się wydarzyło.

Młodzież jest w fazie przejściowej. Może reagować zarówno jak dziecko, jak i dorosły. Młodzi ludzie często potrzebują szczególnej opieki i poczucia bezpieczeństwa. Oczekiwania związane z kontaktami towarzyskimi, wynikami w szkole i poza szkołą mogą sprawiać trudność. Po kryzysie zdolność koncentracji może się zmniejszyć, a oceny na pewien czas pogorszyć. Młodzież może być również w trakcie procesu odłączania się i trzymać się bardziej z przyjaciółmi i znajomymi spoza rodziny.

Porady dla krewnych i przyjaciół

Ludzie przeżywający kryzys rzadko z własnej inicjatywy poszukują pomocy. Dlatego ważne jest, aby rodzina i przyjaciele kontaktowali się z nimi, kiedy tylko jest taka potrzeba. Doświadczenie wsparcia społecznego może odegrać decydującą rolę w tym, jak osoby poszkodowane radzą sobie z okresem następującym po kryzysie.

Emocje i reakcje z czasem się zmieniają. Kiedy pierwszy okres zwiększonej uwagi otoczenia minie, często zaczyna się najtrudniejszy czas. Dlatego ważne jest, aby wsparcie i opieka bliskich i przyjaciół nie ustawały po tym pierwszym okresie. Dobrze jest, gdy przyjaciele i krewni podejmują inicjatywę podzielenia się praktycznymi zadaniami i z czasem uzgadniają konkretne działania.

- Zachowaj otwartość i słuchaj, gdy inni tego potrzebują. Pozwól dotkniętej osobie samodzielnie ocenić, kiedy i o czym chce porozmawiać.
- Zachowaj ostrożność i unikaj zadawania zbyt wielu pytań.
- Pomagaj w praktycznych czynnościach, aby można było powrócić do codziennego życia w sposób zapewniający strukturę, stabilność i nadzieję.

Aby uzyskać informacje i porady dotyczące postępowania z opóźnionymi w czasie reakcjami, odwiedź następującą stronę internetową:

www.rvts.no

Aplikacja SMART do zarządzania stresem

www.krisepsykologi.no

www.kognitiv.no

www.ung.no

Zespół ds. kryzysowych sytuacji psychospołecznych w gminie Bærum oferuje poszkodowanym, krewnym, świadkom i pomocnikom porady, wskazówki i rozmowy.

Telefon dyżurny – 67 56 44 40.

Skierowanie od lekarza nie jest wymagane, a oferta jest bezpłatna.