

## Πότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια;

Αν διαπιστώσετε τις παρακάτω ενδείξεις, συνιστάται η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας:

- Υποφέρετε από συχνούς εφιάλτες και διαταραχές ύπνου
- Έχετε ενοχλητικές αναμνήσεις χωρίς να το επιδιώκετε
- Αποφεύγετε μέρη και καταστάσεις που σας θυμίζουν το γεγονός
- Η απόδοση στην εργασία σας μειώνεται
- Η σχέση σας με τον/τη σύντροφό σας έχει επηρεαστεί λόγω του βιώματός σας
- Δεν μπορείτε να το συζητήσετε με κανέναν, αν και νιώθετε την ανάγκη να το κάνετε
- Οι αντιδράσεις διαρκούν περισσότερο από 4 εβδομάδες

Η εξειδικευμένη βοήθεια θα σας βοηθήσει να αποφύγετε επακόλουθα συμπτώματα. Θα τη βρείτε στα εξής σημεία:

- Στον οικογενειακό γιατρό σας
- Σε εξειδικευμένους ψυχιάτρους και ψυχολόγους, σε συμβουλευτικούς σταθμούς ψυχοκοινωνικής υποστήριξης ή σε ψυχιατρικές κλινικές
- Στο συμβουλευτικό σταθμό για την υποστήριξη θυμάτων της περιοχής σας
- Σε ιερωμένους της ενορίας σας

## Για απορίες

Απευθυνθείτε στον οργανισμό που σας παρέιχε το συγκεκριμένο φυλλάδιο. Περαιτέρω πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

# Συμβουλές για την αντιμετώπιση δυσάρεστων γεγονότων

## Πληροφορίες για τους ενδιαφερόμενους και τους συγγενείς τους

Το παρόν φυλλάδιο εκδόθηκε από το Ομοσπονδιακό Γραφείο Πολιτικής Προστασίας (BABS) και τη Συνομοσπονδία Ελβετών Ψυχολόγων (FSP)

με την υποστήριξη του Διεθνούς δικτύου ψυχολογικών πρώτων βοηθειών (NNPN)

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

Ένα πολύ δυσάρεστο γεγονός έπληξε εσάς ή κάποιο κοντινό σας πρόσωπο. Θέλουμε να σας δώσουμε κάποιες πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να σας φανούν σημαντικές και χρήσιμες.

## Συνήθειες αντιδράσεις

Τα εξαιρετικά δυσάρεστα γεγονότα προκαλούν σε πολλούς ανθρώπους έντονες παροδικές αντιδράσεις και συναισθήματα (που διαρκούν από μέρες έως βδομάδες). Το ίδιο ισχύει επίσης και για τους αυτόπτες μάρτυρες και το προσωπικό διάσωσης.

Οι παρακάτω - αλλά και άλλες παρόμοιες - αντιδράσεις μετά από ένα εξαιρετικά δυσάρεστο γεγονός είναι φυσιολογικές και συνήθως υποχωρούν μετά από μερικές μέρες:

- υπερένταση, τρέμουλο, πονοκέφαλοι, εξάντληση, καρδιακές και κυκλοφορικές διαταραχές, εφίδρωση, ναυτία, αίσθημα κόμπου στο λαιμό
- δυσκολίες συγκέντρωσης, κενά μνήμης, ανεπιθύμητες αναμνήσεις, αυξημένη επαγρύπνηση, αφηρημάδα, εφιάλτες
- φόβος, αδυναμία, λύπη, συναισθηματικά ξεσπάσματα, αισθήματα ενοχής, ντροπή, οργή και θυμός, απογοήτευση
- έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα, τα οποία παλιότερα ήταν σημαντικά, συμπεριφορά αποφυγής, αυξημένη ευερεθιστότητα, ανορεξία, βουλιμία, νευρική κατάσταση, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων, κοινωνική απομόνωση

## Τι μπορείτε να κάνετε;

Μπορεί να σας βοηθήσει η υποστήριξη οικείων ατόμων, το να περάσετε χρόνο μαζί τους και να τους μιλήσετε.

- Μιλήστε για τα βιώματά σας σε οικεία άτομα.
- Δώστε στον εαυτό σας το χρόνο που χρειάζεται για να ηρεμήσει και να ξεκουραστεί.
- Φροντίστε η διατροφή σας να είναι όσο το δυνατόν υγιεινή και αποφύγετε τα οινόπνευματώδη και άλλα εξαρτησιογόνα.
- Ασχοληθείτε με πράγματα που σας έκαναν καλό πριν το συμβάν, όταν οι ανεπιθύμητες εικόνες ή η εσωτερική σας ένταση γίνουν βασανιστικές.
- Αφιερώστε χρόνο και επεξεργαστείτε το αίσθημα της λύπης που σας διακατέχει. Μην πιέζετε τον εαυτό σας να λειτουργήσει «φυσιολογικά» το συντομότερο δυνατό.
- Δεχτείτε τη βοήθεια που σας προσφέρεται από το περιβάλλον σας.
- Προσπαθήστε να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας το συντομότερο δυνατό. Οργανώστε και βάλτε σε τάξη την καθημερινότητά σας.
- Ασχοληθείτε πάλι με τις συνηθισμένες καθημερινές σας δραστηριότητες και ασχολίες του ελεύθερου χρόνου σας, ακόμη κι αν το ενδιαφέρον σας μετά το συμβάν είναι μειωμένο.

Μην περιμένετε ο χρόνος να σβήσει τις αναμνήσεις σας. Τα συναισθήματα που σας κατακλύζουν δεν πρόκειται απλά να εξαφανιστούν, αλλά θα σας ακολουθούν για αρκετό διάστημα.

## Και τα παιδιά μου;

Συνηθισμένα συναισθήματα και αντιδράσεις των παιδιών είναι:

- ασυνήθιστη εσωτερική ανησυχία
- ξαναζουν με το μυαλό τους διαρκώς το συμβάν ακριβώς όπως έγινε
- ευερεθιστότητα, επιθυμία να μείνουν μόνο τους
- φοβισμένη συμπεριφορά, έντονη αντίδραση τη στιγμή ενός αποχωρισμού, φόβος στο σκοτάδι

## Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι συγγενείς και οι φίλοι;

Η κατανόηση των συγγενών και φίλων μπορεί να συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στο να επεξεργαστεί το άτομο καλύτερα το γεγονός που βίωσε. Συχνά, η αίσθηση και μόνο ότι κάποιος δεν είναι μόνος του είναι ευεργετική.

- Αφιερώστε χρόνο στο άτομο που βίωσε το γεγονός και προσφέρετε βοήθεια και κατανόηση, ακόμη και αν δε σας το ζήτησε.
- Ακούστε προσεκτικά, όταν το άτομο θέλει να σας μιλήσει. Μερικές φορές βοηθάει η συχνή αναφορά στο δυσάρεστο συμβάν.
- Οργανώστε καλά το χρόνο των πρώτων ημερών, ώστε να μη μείνουν πολλά περιθώρια για συλλογισμό.
- Δώστε στο άτομο τη δυνατότητα να αποτραβηχτεί στον προσωπικό του χώρο.
- Μετά από κάποια γεγονότα είναι απαραίτητη η οργάνωση και η διεκπεραίωση ορισμένων πραγμάτων. Η πρακτική υποστήριξη μπορεί να λειτουργήσει πολύ ανακουφιστικά. Βασικά είναι σημαντικό, να υποστηρίξετε το άτομο, ώστε να ξαναμπει το συντομότερο στους συνηθισμένους του ρυθμούς και να λειτουργεί αυτόνομα.
- Αφήστε και τα παιδιά σας να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους, να εκφραστούν μέσα από το παιχνίδι και τη ζωγραφική. Στείλτε τα το συντομότερο δυνατό ξανά στο σχολείο και στις συνηθισμένες τους δραστηριότητες.

Μην παίρνετε προσωπικά το θυμό και την επιθετικότητα των ανθρώπων που έχουν βιώσει ένα δυσάρεστο γεγονός.