

## Asistență suplimentară

În cazul următoarelor simptome se impune să apelați la asistență suplimentară:

- Aveți în permanență coșmaruri și insomnii
- Sunteți în mod involuntar obsedați de amintiri
- Evitați locuri și situații care vă reamintesc de evenimentul prin care ați trecut
- Aveți un randament scăzut la lucru
- Relația cu partenerul are de suferit în urma evenimentului trăit
- Deși simțiți nevoia să vorbiți cu cineva despre acel eveniment, nu o puteți face
- Reacțiile durează mai mult de 4 săptămâni

Asistența de specialitate vă ajută să evitați afecțiunile aferente. Vi se oferă asistență în următoarele locații:

- La medicul dvs. de familie
- La cabinetele de psihiatrie și psihologie, la Centrele de consiliere social-psihiatrică, sau într-o clinică de psihiatrie
- La centrele de consiliere și asistență pentru victime din regiunea Dvs.
- La instituțiile religioase din localitatea dvs.

## Pentru întrebări

Adresați-vă organizațiilor la care ați primit acest prospect.

Informații suplimentare găsiți la adresa [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

## Recomandări pentru a face față evenimentelor stresante sau tragice

### Recomandări pentru tratarea stărilor depresive

Informații  
pentru persoanele afectate și rudele acestora

Editat de Oficiul Federal pentru Protecția Populației (BABS)  
și de Federația Psihologilor Elvețieni (FSP)

cu sprijinul Rețelei Naționale de Asistență Psihologică pentru Urgențe (NNPN)

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

Un eveniment deosebit de stresant sau tragic v-a afectat pe Dvs. sau pe cineva apropiat Dvs. Vă oferim câteva informații, care ar putea fi importante și utile în situația Dvs.

## Reacții frecvente

Evenimentele deosebit de stresante sau tragice provoacă la multe persoane reacții și sentimente puternice (de ordinul zilelor, până la câteva luni). În afară de persoanele direct implicate, pot fi afectați și martorii la asemenea evenimente, precum și persoanele care acordă asistență.

Următoarele reacții, precum și cele similare, ulterioare unei stări depresive neobișnuite, sunt normale și se reduc adesea în decursul a câtorva zile:

- stări de tensiune, tremurat, dureri de cap, stări de epuizare, disfuncții cardiovasculare, transpirații, senzație de greață, senzație de nod în gât
- dificultăți în concentrare, apatie, amintiri obsesive involuntare, insomnie acută, gânduri obsesive, coșmaruri
- stări de anxietate, de neajutorare, de tristețe, stări de neliniște sufletească resp. izbucniri temperamentale, sentimente de vinovăție, de rușine, senzații de furie și supărare, decepție.
- lipsă de interes față de ceea ce anterior era considerat important, evitarea contactului cu alte persoane, irascibilitate ridicată, lipsa poftei de mâncare, stări acute de foame puternică, stări de agitație, consum ridicat de alcool și de alte substanțe care creează dependență, izolare socială

## Ce pot să facă persoanele afectate pentru a-și ușura situația?

Starea Dvs. se poate ameliora, dacă solicitați ajutorul unor persoane de încredere, cu care să petreceți mai mult timp și cu care să stați de vorbă.

- Discutați cu persoane de încredere despre cele întâmplate.
- Faceți-vă timp pentru odihnă și refacere.
- Alimentați-vă pe cât posibil în mod sănătos, evitând alcoolul și alte și alte substanțe care creează dependență.
- Când imaginile deprimante sau tensiunea interioară devin insuportabile, ocupați-vă de lucruri la care vă pricepeți sau care vă făceau plăcere înainte de eveniment
- Acordați-vă timp pentru starea de tristețe sau de doliu și pentru prelucrarea sentimentelor Dvs. Nu vă forțați pentru a reveni cât mai repede la funcționarea "normală".
- Acceptați ajutorul oferit din cadrul mediului dvs. social.

- Încercați să reveniți, pe cât posibil mai repede, la viața dvs. obișnuită, de zi cu zi. Planificați-vă activitatea zilnică și încercați să duceți o viață regulată.
- Reluați-vă activitățile și hobbyurile de zi cu zi, chiar dacă interesul dvs. nu mai este atât de mare ca înainte de eveniment.

Nu vă așteptați ca timpul să șteargă amintirile Dvs. Ceea ce simțiți acum nu va dispărea dintr-o dată, ci vă va mai preocupa o bună bucată de timp.

## Și copiii mei?

Sentimente și reacții normale la copii sunt:

- neliniște interioară neobișnuită
- reproducerea repetată prin joc a celor trăite
- irascibilitate, dorința de a fi singur
- comportament anxios, reacție intensă în momentul unei despărțiri, frică de întuneric

## Ce pot face rudele și prietenii?

Înțelegerea arătată de rude și prietenii poate ajuta persoana afectată foarte mult în a face față situației. Adesea ajută deja sentimentul de a nu fi singur.

- Petreceți cât mai mult timp cu persoana afectată, și chiar dacă nu vi s-a cerit sprijinul, oferiți-vă să ascultați și să ajutați.
- Fiți disponibil dacă persoana afectată dorește să relateze despre cele întâmplate. Câteodată este benefică relatarea repetată a evenimentului.
- Oferiți-vă ajutorul la întocmirea unui program adecvat pentru primele zile, pentru a nu lăsa prea mult timp pentru gânduri negre.
- Asigurați intimitate persoanei afectate, cât și posibilități de refugiu.
- În urma unor astfel de stări, se impune să organizați și să rezolvați unele probleme. Acordarea unui sprijin concret în acest sens poate fi binevenită. În acest sens, este important să ajutați persoana afectată să revină cât de curând la rutina sa zilnică și să acționeze autonom.
- De asemenea, lăsați-vă și copiii să își manifeste sentimentele prin conversație, să se exprime prin jocuri și desene. Trimiteți-i să reînceapă cât mai repede școala, cât și înapoi la activitățile lor obișnuite

Nu considerați drept afront personal accesele de furie și agresiunile din partea persoanelor aflate în suferință.