



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# Postępowanie w przypadku zdarzeń wywołujących silny stres

Polnisch



## Informacja

**Za pośrednictwem tej ulotki chcielibyśmy przekazać kilka informacji, które mogą być ważne i przydatne w Twojej sytuacji.**

### **Możliwe reakcje**

Niecodzienne, stresujące wydarzenia, takie jak wypadki, przemoc lub różnego rodzaju katastrofy, wywołują przejściowo u wielu ludzi bardzo silne reakcje i uczucia.

Może to dotyczyć również świadków tych wydarzeń i osób udzielających pomocy.

Bezpośrednio po takim przeżyciu u wielu ludzi mogą wystąpić na przykład następujące reakcje:

- bezradność
- niepokój, strach
- przygnębienie
- poczucie winy
- gwałtowne zmiany nastroju
- dezorientacja
- bezsilność
- niezdolność do wykonywania codziennych czynności

Te i podobne reakcje są normalne po niecodziennym i wyjątkowo stresującym zdarzeniu. Reakcje te ustępują zazwyczaj po kilku dniach.



**BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.**



Czasami jednak mogą wystąpić dodatkowe dolegliwości, takie jak:

- silny niepokój, nerwowość, lękliwość,
- zaburzenia snu, koszmary senne,
- poczucie bezsensowności, beznadziei,
- luki pamięci, problemy z koncentracją,
- bolesne wspomnienia lub obrazy, które nieustannie powracają,
- utrata apetytu, silne zmęczenie,
- zwiększone zapotrzebowanie na alkohol lub środki uspokajające.

Również te reakcje ustępują zwykle z tygodnia na tydzień i w końcu znikają całkowicie.

### Jak możesz sobie pomóc?

Po przeżyciu szczególnie stresującego wydarzenia pomocne może być pozwolenie sobie na chwilę odpoczynku i spokoju. Daj sobie trochę czasu na to, by uporać się z tym, co się stało i wypocząć.

- Zwracaj większą uwagę na swoje bieżące potrzeby i poświęć na nie czas.
- Nie tłum swoich uczuć, porozmawiaj z zaufaną osobą o tym, co się stało.
- Spróbuj jak najszybciej powrócić do normalnego codziennego trybu życia.
- Daj sobie czas. Nie oczekuj, że czas tak po prostu zatrze Twoje wspomnienia. Emocje, które obecne odczuwasz będą towarzyszyły Ci jeszcze przez dłuższy okres.
- Spędzaj czas z tymi, których obecność sprawia Ci zwykle radość i pozwala się odprężyć.
- Nie wahaj się skorzystać także z pomocy psychologicznej i duszpasterskiej.

### Co mogą uczynić najbliżsi i przyjaciele?

Zrozumienie ze strony rodziny i przyjaciół może przyczynić się w znacznym stopniu do tego, że osoba dotknięta problemem lepiej i szybciej poradzi sobie z przeżytym doświadczeniem. Bardzo często pomocnym jest już samo poczucie, że nie jest się samemu. Gdy dana osoba opowiada o swoich przeżyciach, wówczas

- słuchaj,
- dajcie sobie dużo czasu,

- potraktuj poważnie uczucia osoby dotkniętej problemem.

Po niektórych zdarzeniach konieczne jest zorganizowanie i załatwienie różnych spraw. Praktyczne wsparcie może być wówczas bardzo pomocne i odciążające. Zasadniczo ważne jest jednak, aby wspierać osoby dotknięte problemem, tak by mogły one możliwie jak najszybciej powrócić do codzienności.

### Dalsza pomoc

Zdarza się, że przeżycia są tak silne, iż wydaje się wskazane skorzystanie z profesjonalnej pomocy. Jest tak szczególnie w przypadku, gdy wyżej opisane normalne reakcje trwają dłużej niż 4 tygodnie.

Poniżej przedstawiamy kilka szczególnych symptomów:

- masz wrażenie, że Twoje odczucia i emocje nie unormują się ponownie przez długi okres czasu,
- nękają Cię koszmary senne lub ustawicznie cierpisz na bezsenność i zaburzenia snu,
- ciągle powracają niechciane wspomnienia ze zdarzenia,
- unikasz pewnych sytuacji lub miejsc, które przypominają o zdarzeniu lub są z nim związane,
- od momentu zdarzenia (więcej) palisz, pijesz, bierzesz narkotyki lub zażywasz dużo leków,
- Twoja wydajność w pracy jest cały czas obniżona,
- Twoje relacje bardzo na tym ucierpiały lub ujawniają się i rozwijają zaburzenia seksualne,
- nie potrafisz rozmawiać z nikim o swoich uczuciach, mimo że masz taką potrzebę.

Potraktuj te objawy poważnie. Szczególnie ważne jest skorzystanie z pomocy z zewnątrz, aby uniknąć w przyszłości poważnych następstw w postaci zaburzeń i chorób. W całych Niemczech istnieje wiele instytucji, które mogą Ci pomóc. Należą do nich np. placówki doradztwa, psychoterapeuci, duszpasterze i lekarze.



**W celu uzyskania dalszych informacji prosimy o kontakt:**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2016

**Podmiot przekazujący:**

Telefon  
Telefax  
Mail