



# Kako ravnati v primeru stresnih dogodkov

Slowenisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## Informacije za prizadete osebe

S tem letakom vam želimo posredovati nekaj informacij, ki so lahko pomembne in koristne v vaši situaciji.

### Možni odzivi

Izredni stresni dogodki, kot so nesreče, nasilna dejanja ali katastrofe, pa tudi nenadna smrt bližnjega, lahko pri mnogih ljudeh začasno sprožijo močne reakcije in občutke. Prizadeti so lahko tudi očitvidci, pomočniki, pogrešane osebe in žalujoči.

Takoj po takem doživetju se pri številnih ljudeh pojavijo na primer naslednji odzivi:

- nebogljenost,
- strah,
- potrtost,
- občutki krivde,
- močna nihanja razpoloženja,
- zbeganost,
- nezmožnost opravljanja vsakodnevnih dejavnosti.

Po izjemno stresnem dogodku so ti in podobni odzivi normalni. Odzivi običajno izzvenijo v nekaj dneh. Včasih pa se lahko pojavijo dodatne težave, kot so:

- huda živčnost, razdražljivost,
- motnje spanja, nočne more,
- občutek, da je vse brez smisla, brezupnost,



- luknje v spominu, težave s koncentracijo,
- mučni spomini ali podobe, ki se nenadoma pojavijo,
- izguba apetita, huda utrujenost,
- povečana potreba po alkoholu ali pomirjevalih.

Tudi ti odzivi so običajno iz tedna v teden manjši in sčasoma popolnoma izginejo.

### Kaj lahko storite zase?

Če ste doživeli posebno stresen dogodek, je lahko koristno, da si privoščite počitek. Vzemite si čas, da predelate, kaj se je zgodilo, in si opomorete.

- Več pozornosti namenite svojim trenutnim potrebam in si zanje vzemite čas.
- Ne potlačite svojih občutkov, o njih se pogovorite z ljudmi, ki jim zaupate.
- Čim prej se poskusite vrniti k svoji običajni vsakdanji rutini.
- Dajte si čas. Ne pričakujte, da bo čas preprosto izbrisal vaše spomine. Vaši trenutni občutki bodo z vami še precej časa.
- Vzemite si čas tudi za stvari, ki vam običajno prinašajo veselje in sprostitvev.
- Ne odlašajte z iskanjem psihološke in duhovne pomoči.

### Kaj lahko storijo družina in prijatelji?

Razumevanje, ki ga izkažejo sorodniki in prijatelji, lahko močno pripomore k temu, da se prizadeti bolje spopadejo s tem, kar so doživeli. Pogosto je zelo dober že občutek, da človek v tem ni sam.

Ko prizadeti govorijo o svojih izkušnjah,

- poslušajte.
- si vzemite veliko časa.
- občutke prizadetih jemljite resno.

Po določenih dogodkih je treba različne stvari organizirati in poskrbeti zanje. Zato lahko praktična podpora osebo zelo razbremeni. Vendar pa je v bistvu pomembno, da prizadete podpremo na način, da se bodo lahko čim prej vrnili v svoj običajen vsakdan.



### Dodatna pomoč

Včasih se zgodi, da so dogodki, ki jih doživi posameznik, tako obremenjujoči, da je priporočljivo poiskati strokovno pomoč. To še posebej velja v primeru, če opisane običajne reakcije trajajo dlje kot 4 tedne. Pokazatelji so, kadar

- imate občutek, da se vaši občutki in čustva še dolgo ne bodo vrnili v normalno stanje.
- vas nenehno mučijo nočne more ali trpite za trdovratnimi motnjami spanja.
- se vam pogosto pojavijo neželeni spomini na dogodek.
- se izogibate določenih situacij ali krajev, ki vas spominjajo na dogodek ali so z njim povezani.
- po dogodku (več) kadite, pijete, jemljete droge ali jemljete veliko zdravil.
- je vaša uspešnost pri delu trajno zmanjšana.
- vaši odnosi močno trpijo ali se pojavijo težave pri spolnosti.
- se z nikomer ne morete pogovoriti o svojih občutkih, čeprav čutite potrebo po tem.

Te znake vzemite resno. Posebno pomembno je, da poiščete zunanjo pomoč in se tako izognete resnim posledicam. Po vsej državi obstajajo številne ustanove, ki vam lahko pomagajo. To so na primer svetovalni centri, psihoterapevti, svetovalci, ki se ukvarjajo s travmami, duhovniki in zdravniki.



#### Za dodatne informacije se obrnite na:

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 2024

Vaša lokalna kontaktna oseba:

Telefon  
Telefax  
E-Mail