

Zarówno w budynkach, jak i na terenie należącym do Nottinghamshire Health Trust obowiązuje całkowity zakaz palenia. Jeżeli są Państwo zainteresowani uzyskaniem informacji na ten temat, prosimy porozmawiać z naszymi pracownikami.

Jeżeli chcieliby Państwo uzyskać informacje na temat metod rzucania palenia, prosimy porozmawiać z naszymi pracownikami na temat programu **New Leaf**.

Available in other languages, please ask for a translation

به زبانهای دیگر نیز چاپ شده است، در صورت لزوم لطفاً نسخه ترجمه شده آن را بخواهید

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕੇ ਇਹਦਾ ਤਰਜਮਾ ਮੰਗ ਲਓ।

Başka dillere de çevrilmiştir. İstekte bulunursanız Türkçesini size elden verebiliriz veya postayla yollayabiliriz.

Dostępne w innych językach, poproś o tłumaczenie.

अन्य भाषाओं में भी मिल सकता है। कृपया इसका अनुवाद माँग लें।

دیگر زبانوں میں دستیاب ہے براہ کرم ترجمے کے لئے درخواست کیجئے

Nottinghamshire Healthcare **NHS**

NHS Foundation Trust

Centre for Trauma Resilience & Growth (CTRG)

Nottinghamshire Healthcare NHS Foundation Trust

The Mandala Centre

Gregory Boulevard

Nottingham

NG7 6LB

Tel. ++ 44 (0)115 8542225 (Internal - ext. 12025)



INVESTORS
IN PEOPLE | Silver

Marzec 2015

Nottinghamshire Healthcare **NHS**

NHS Foundation Trust

Sposoby radzenie sobie z traumatycznymi przeżyciami

Porady w zakresie zdrowia psychicznego dla osób
dorosłych



positive
about integrated healthcare

pozytywnie o zdrowiu psychicznym i
zaburzeniach uczenia się

Spis treści	Strona
Wprowadzenie	3
Jakie są możliwe reakcje na traumatyczne przeżycia?	4
Reakcje fizyczne	6
Wpływ na związki międzyludzkie	7
Traumatyczne przeżycia i sposoby radzenia sobie ze stresem	7
Czy moje uczucia i reakcje są normalne?	8
Proces dochodzenia do siebie	9
Co możesz zrobić, aby sobie pomóc?	11
Do kogo mogę zwrócić się o pomoc?	12
Kiedy należy szukać specjalistycznej pomocy?	13
Gdzie należy szukać specjalistycznej pomocy?	14
Co należy, a czego nie wolno robić	17

Sposoby radzenia sobie z traumatycznymi przeżyciami

Wprowadzenie

Przez większość czasu nasze życie zdaje się być bezpieczne i przewidywalne. Poważne wypadki samochodowe, napady, katastrofy kolejowe, klęski żywiołowe czy katastrofy dokonane ludzką ręką przydarzają się innym osobom, a nie nam. Często dowiadujemy się o takich tragediach z gazet lub telewizji, jednak nigdy nie przypuszczamy, że sami możemy ich doświadczyć.

Niestety, każdy z nas może stać się ofiarą nagłej i nieoczekiwanej tragedii – tragedii, która nie dotyczy jedynie obcych nam ludzi, lecz nas samych lub osób, które są bardzo bliskie naszemu sercu. W takiej sytuacji możemy doświadczyć szeregu nieznanym nam dotychczas uczuć i reakcji, jakie mają bezpośredni związek z doznanym szokiem. Bardzo często możemy mieć problem z zebraniem myśli i kontrolowaniem własnych uczuć.

Niniejsza ulotka ma na celu nakreślenie, w jaki sposób mogą się Państwo czuć lub reagować w sytuacji, kiedy Państwo lub bliska Państwu osoba doświadczy traumatycznych przeżyć. Celem ulotki jest przybliżenie ‘typowych’ reakcji na traumatyczne przeżycia lub bolesną stratę, a ‘typowość’ ta zależy od każdej indywidualnej jednostki ludzkiej, osób pozostających ze sobą w związku lub członków rodziny.

Należy tu przede wszystkim podkreślić, że nie istnieją ‘dobre’ lub ‘złe’ reakcje – różne osoby, które doświadczyły takim samym traumatycznych przeżyć, mogą zupełnie inaczej na nie reagować. Choć nasze własne doświadczenia będą niezwykle unikalne i indywidualne, niniejsza ulotka pozwoli Państwu zapoznać się z informacjami na temat innych typowych reakcji oraz poznać reakcje osób, które doświadczyły podobnej sytuacji. Mamy nadzieję, że informacje zawarte w niniejszej ulotce nie tylko pozwolą zrozumieć i kontrolować uczucie szoku, lecz również pomogą Państwu przystosować się psychologicznie oraz dojść do siebie.

Jakie są możliwe reakcje na traumatyczne przeżycia?

Podczas gdy większość osób doświadczających traumatycznych przeżyć będzie wstrząśniętych tym, co się stało, niektóre osoby są w stanie bardzo szybko pogodzić się z zaistniałą sytuacją i zachować spokój emocjonalny. Takie zachowanie możemy traktować jako całkowicie normalną reakcję. Czasami osoby dotknięte trudnymi przeżyciami odczuwają satysfakcję ze sposobu, w jaki się zachowali (np. jeżeli mogli pomóc innym ludziom). I tak np. osoby, które uczestniczyły w dramatycznym zdarzeniu, bardzo często mówiły o uczuciu euforii lub podekscytowaniu faktem, że udało im się wyjść z opresji lub mogli udzielić pomocy innym.

W przypadku innych osób traumatyczne przeżycia wywołują jednak niezwykle silne uczucie szoku i paraliż emocjonalny, przez co nie mogą one uwierzyć, czego doświadczyli. Przez kilka kolejnych dni po zdarzeniu niektóre osoby czują się zagubione, odczuwają rozpacz i strach, lub doświadczają emocji, które same w sobie mogą być nieprzyjemne lub niepokojące. Niezwykle ważne jest, aby zrozumieć, że są to całkowicie normalne i zrozumiałe reakcje na stres i szok. W większości przypadków reakcje te (określane czasami mianem 'ostrej reakcji na stres) są krótkotrwałe i ustępują w ciągu kilku dni lub tygodni. W zależności od stopnia nasilenia lub znaczenia danego przeżycia, a także stale pojawiających się na jego temat wzmianek w mediach, reakcje te mogą jednak trwać dłużej, niż z psychologicznego punktu widzenia może trwać proces dochodzenia do siebie. Szczegółowe informacje na ten temat przedstawione zostały poniżej.

Ze względu na fakt, że reakcje te mogą dla wielu z Państwa być czymś zupełnie nowym, bardzo pomocne może okazać się opisywanie własnych uczuć, emocji i zachowań czasami doświadczanych lub przejawianych przez ofiary (a także bardzo często przez członków rodzin ofiar lub osoby, które były świadkami zdarzenia) w ciągu kilku godzin i dni, a w niektórych przypadkach tygodni, od zdarzenia. Do takich reakcji zaliczyć możemy:

- ✓ **Nerwowość** – strach wywołany przez hałas, nagły ruch, itp.

Co należy, a czego nie wolno robić?

Tak Wyrażaj swoje uczucia, skorzystaj z okazji, aby samodzielnie przeanalizować swoje doświadczenia, a następnie zapytaj o zdanie innych, pozwól, aby członkowie rodziny dzielili Twój ból.

W sposób szczery i otwarty wyrażaj swoje potrzeby członkom rodziny, przyjaciołom, menedżerom i kolegom w pracy.

Znajdź czas na sen, odpoczynek i rozmyślenia, a także dla rodziny i przyjaciół.

Postaraj się, aby po okresie ostrej reakcji na stres Twoje życie wróciło na dawne tory.

Nie Nie duś w sobie uczuć, unikaj rozmów o tym, co się stało, nie dopuść do tego, aby zażenowanie powstrzymało Cię przed umożliwieniem innym wyrażenia swojego zdania.

Nie spodziewaj się, że wspomnienia szybko znikną; mogą one powracać jeszcze przez jakiś czas.

Nie zapominaj, że inni mogą doświadczać tych samych uczuć.

Osoby, które doświadczyły traumatycznych przeżyć często powtarzają, że 'nic już nie będzie takie, jak kiedyś...' Do pewnego stopnia jest to prawda, jednak prosimy pamiętać, że w dalszym ciągu są Państwo tą samą osobą. Jeżeli czują Państwo, że nie są w stanie poradzić sobie z własnymi uczuciami i reakcjami, dostępna jest pomoc i wsparcie.

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) prowadzona jest w stosunkowo krótkim okresie i obejmuje najczęściej 8-12 sesji terapeutycznych prowadzonych w ciągu kilku miesięcy. Jest to czynna forma terapii, której celem jest uczenie osób uczestniczących w terapii metod radzenia sobie oraz przewycięzania strachu i uczucia lęku. Do technik terapeutycznych zaliczyć można pokonywanie lęku, stopniową konfrontację z sytuacją lękową oraz prowadzenie dziennika.

Inne techniki psychologiczne mogą okazać się równie pomocne. Terapia określana jako desensytyzacja i przetwarzanie za pomocą wodzenia wzrokiem (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR), która często realizowana jest jako część terapii CBT, stanowi niezwykle skuteczną metodę radzenia sobie z zaburzeniami stresu pourazowego. Terapia zostanie omówiona przez terapeutę, jeżeli zdecydują się Państwo wziąć w niej udział. Prosimy mieć na uwadze, że nie jest to samodzielna terapia i powinna być realizowana w ramach terapii poznawczo-behawioralnej.

Bardzo często osoby, które doświadczyły traumatycznych przeżyć, czują się przygnębione. W takich wypadkach zalecamy porozmawianie z terapeutą, lekarzem lub psychologiem na temat możliwości przyjmowania antydepresantów. Leczenie farmakologiczne może być oczywiście zasugerowane już w pierwszym etapie leczenia, jeżeli lekarz lub terapeuta uzna, że może być ono wymagane lub wskazane. Zachęcamy Państwa do odbycia rozmowy na temat takiej formy leczenia i prosimy nie zrażać się historiami dotyczącymi zażywania antydepresantów, jakie mogli Państwo przeczytać lub usłyszeć. Odpowiednio dobrane i monitorowane środki antydepresyjne są bezpieczne i stanowią skuteczne uzupełnienie terapii psychologicznej, jak np. CBT.

- ✓ **Zaburzenia snu** – trudności w zasypianiu, niespokojny sen, sugestywne sny lub koszmary senne. Koszmary senne mogą dotyczyć początkowo bezpośrednich przeżyć, jednak mogą zmienić się w sny mniej świadome, których treść jest dla nas niepokojąca lub zatrażająca.
- ✓ **Natrętne myśli** – powracające myśli/obrazy związane z traumatycznym zdarzeniem, które mogą pojawiać się samoistnie, bez działania bodźców zewnętrznych. Inne myśli, obrazy lub uczucia mogą być wywoływane przez informacje pojawiające się w mediach, dźwięki, piosenki lub utwory muzyczne, dźwięk płynącej wody lub biegnących ludzi.
- ✓ **Ponowne przeżywanie traumatycznych zdarzeń** – uczucie, że traumatyczne wydarzenia ponownie się rozgrywają (uczuciom tym towarzyszyć mogą bodźce czuciowe, jak np. smak, zapach lub smak).
- ✓ **Poczucie winy** – uczucie żalu, wstydu lub zażenowania, ponieważ nasze reakcje nie były takie, jakie według nas powinny być, wydaje nam się, że zawiedliśmy nie tylko samych siebie, ale także innych, dręczy nas poczucie winy, że przyczyniliśmy się do tego, co się stało. Możemy także odczuwać poczucie winy, ponieważ my przeżyliśmy, podczas gdy nasz przyjaciel lub osoba bliska naszemu sercu zmarła. Prosimy pamiętać, że są to zupełnie normalne odczucia, które często określa się mianem 'winy niezarzucałnej'.
- ✓ **Smutek** – uczucie ogromnego żalu i przygnębienia.
- ✓ **Złość** – dlaczego nam się to przydarzyło, złość na niesprawiedliwość losu lub osoby, które według nas ponoszą odpowiedzialność za rzeczy, które miały miejsce przed lub po zdarzeniu, szukanie winnego.
- ✓ **Paraliż emocjonalny** – niemożność odczuwania emocji.
- ✓ **Zamknięcie się w sobie** – ucieczka we własny świat, unikanie towarzystwa.

- ✓ **Rozczarowanie** – myślenie, że inni ludzie (także członkowie naszej rodziny) nie rozumieją, jak się czujemy.
- ✓ **Unikanie poznawcze** – unikanie myśli i wspomnień bezpośrednio związanych ze zdarzeniem.
- ✓ **Unikanie behawioralne** – unikanie czynności, miejsc, osób i sytuacji, które mogą przypominać nam o zdarzeniu.

Unikanie poznawcze i behawioralne jest typową reakcją po doświadczeniu traumatycznych przeżyć i określony stopień unikania pomaga nam radzić sobie z zaistniałą sytuacją oraz stopniowo godzić się z tym, co się stało, np. na wczesnym etapie nie chcemy oglądać relacji telewizyjnych dotyczących wydarzenia lub rozmawiać na jego temat. Takie reakcje muszą być jednak bardzo dokładnie monitorowane – jeżeli będą one utrzymywać się tygodniami lub miesiącami, mogą one prowadzić do powstawania poważnych problemów i hamować proces godzenia się z nową sytuacją.

Reakcje fizyczne

Mogą Państwo ponadto zaobserwować szereg reakcji fizycznych, które mogą, jednak nie muszą, towarzyszyć reakcjom psychologicznym. Wiele z tych reakcji stanowią oznaki lęku, napięcia lub stresu, np.:

- Dreszcze
- Uczucie napięcia i bóle mięśniowe (najczęściej w okolicy głowy i szyi)
- Bezsenna, zmęczenie, letarg i znużenie
- Problemy z koncentracją, zapominanie
- Palpitacje, płytki oddech, zawroty głowy
- Problemy żołądkowo-jelitowe, np. nudności, wymioty i biegunka
- Zaburzenia miesiączkowania lub brak zainteresowania seksem

Inną opcję może stanowić zgłoszenie się o pomoc do organizacji takich, jak Cruse i Victim Support.

Mogą Państwo zwrócić się o pomoc do prywatnych praktyk terapeutycznych lub psychologicznych. Prosimy nie krępować się zapytać o ich kwalifikacje i przede wszystkim doświadczenie w prowadzeniu sesji terapeutycznych z osobami, które doświadczyły lub padły ofiarą traumatycznych przeżyć. Jest to szczególnie ważne, jeżeli zwracają się Państwo o pomoc we wczesnym okresie po doświadczeniu traumy, powiedzmy w pierwszych 4 – 6 tygodni. Ponadto, jeżeli sesje terapeutyczne prowadzone były w tym okresie, prosimy upewnić się, że zostały Państwu zaoferowane wizyty kontrolne.

Jeżeli zdecydowali się Państwo na ten rodzaj terapii, prosimy umówić się na spotkanie z kilkoma różnymi terapeutami lub psychologami, aby mogli Państwo ocenić, z którym z nich czują się najswobodniej i najpewniej.

Jaki rodzaj pomocy specjalistycznej jest najbardziej skuteczny?

Istnieje wiele różnych form terapii opierających się na rozmowie i zachęcamy Państwa do odbycia rozmowy z terapeutą lub psychologiem, aby mogli oni wyjaśnić, jakie formy terapii oferują swoim pacjentom, na czym one polegają, jak długo trwają oraz, co najważniejsze, jakie są dowody kliniczne potwierdzające skuteczność proponowanych przez nich form leczenia.

Wiele form terapii może okazać się bardzo skuteczną, jeżeli jednak cierpią Państwo z powodu utrzymujących się silnych reakcji, np. nękają Państwa pewne uczucia lub emocje, wymienione powyżej reakcje pogorszyły się lub powszechne mechanizmy wsparcia są nieskuteczne, skuteczne może okazać się zastosowanie psychoterapii określanej mianem Terapii Poznawczo-Behawioralnej (Cognitive Behavioural Therapy, CBT). Terapia ta jest niezwykle skuteczna w leczeniu zaburzeń po stresie traumatycznym lub zespołu stresu pourazowego (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD).

Jeżeli cierpią Państwo na zespół stresu pourazowego, rozmowa może okazać się pomocna, ale jedynie do pewnego momentu.

Ważne kwestie do zapamiętania

- Jeżeli w wyniku zdarzenia doświadczyli Państwo osobistej straty, powrót do normalności może potrwać znacznie dłużej, np. miesiące, czasami nawet lata.
- Ponadto, zmianie może ulec sposób postrzegania innych oraz otaczającego Państwa świata; uczucia takie mogą być długotrwałe, jednak z czasem zaczną słabnąć – w większości przypadków obserwowana jest znaczna poprawa oraz osiągnięcie pozytywnych efektów. Jeżeli jednak uczucia są dla Państwa problemem lub są powodem stresu, prosimy rozważyć zasięgnięcie profesjonalnej pomocy.
- Nasz osobisty kalendarz pełen jest rocznic, urodzin i innych szczególnych okazji. Wszelkie rocznice mogą okazać się bardzo bolesne, jednak powinniśmy spróbować obchodzić je na swój sposób. Wszelkie napięcia lub kłótnie w gronie rodziny są nieuniknione (i jest to zupełnie normalne), dlatego starajmy się osiągnąć kompromis i zrozumieć, że każdy z nas ma prawo do własnych uczuć. Jeżeli będzie to konieczne, prosimy organizować małe prywatne ceremonie.

Gdzie należy szukać specjalistycznej pomocy?

Jeżeli są Państwo zainteresowani uzyskaniem informacji na temat psychoterapii, prosimy w pierwszej kolejności zwrócić się do swojego lekarza rodzinnego, który będzie mógł udzielić Państwu porad na temat możliwych opcji oraz skontaktować Państwa z właściwymi osobami. Może to być:

- Psycholog pracujący w przychodni lekarza rodzinnego
- Osoba świadcząca usługi w zakresie zdrowia psychicznego z lokalnego zespołu ds. zdrowia psychicznego (jak np. pielęgniarka, pracownik socjalny, psycholog, terapeuta lub terapeuta zajęciowy)
- Niektóre placówki prowadzą usługi na rzecz osób, które doświadczyły stresu pourazowego – lekarz zdecyduje, czy takie usługi będą dla Państwa korzystne
- Jeżeli lokalnie nie są dostępne żadne specjalistyczne usługi, Zespół ds. Podstawowej Opieki Zdrowotnej (PCT) może pokryć koszt leczenia terapeutycznego lub specjalistycznych usług realizowanych w innej części kraju.

Wpływ na związki międzyludzkie

W wielu wypadkach przeciwności losu lub doświadczenie straty zbliża ludzi, pozwala im zawiązać więź lub umocnić istniejący między nimi związek. Członkowie rodziny i przyjaciele są zazwyczaj bardzo wyrozumiali i okazują nam wsparcie, jednak traumatyczne przeżycia mogą mieć negatywny wpływ na związki międzyludzkie. Mogą Państwo czuć, że nie otrzymują wystarczającego wsparcia lub oferowana pomoc jest nieodpowiednia, a także uważać, że osoby z ich najbliższego otoczenia nie rozumieją, przez co Państwo przeszli, i stawiają zbyt wysokie wymagania. W sytuacji, kiedy stres pourazowy ma negatywny wpływ na związki międzyludzkie, ludzie często szukają ucieczki w alkoholu i narkotykach.

Rodzina

Warto tu nadmienić, że w sytuacji, gdy traumatyczne zdarzenie dotyka całej rodziny, poszczególni jej członkowie mogą reagować w zupełnie inny sposób i odczuwać inne emocje. Zależy to od wielu różnych czynników, jak np. związku emocjonalnego z osobą zmarłą, bycia świadkiem śmierci bliskiej osoby, indywidualnych reakcji na stres i umiejętności radzenia sobie ze stratą.

Traumatyczne przeżycia i sposoby radzenia sobie ze stresem

Określenie ‘traumatyczne przeżycia’ najczęściej odnoszą się do urazów, które zostały odniesione w nagłych, nieoczekiwanych, często bardzo groźnych i zagrażających życiu okolicznościach, np. w wyniku wypadku samochodowego, wypadku lub agresji w miejscu pracy, lub innych wypadków w transporcie lądowym, morskim i lotniczym. Do urazów takich zaliczyć możemy wielokrotne złamania, poważne rany szarpane i amputacje kończyn. Odniesienie poważnych urazów ma ogromny wpływ na odzyskanie równowagi zdrowia psychicznego – może się tak stać ze względu na konieczność odbywania wizyt kontrolnych w szpitalu, udział w zajęciach fizjoterapii lub poddawania się innym formom leczenia. Taka sytuacja może mieć ponadto wpływ na pracę lub możliwość znalezienia zatrudnienia, a także na aktywność socjalną i ruchową.

W wyniku traumatycznych przeżyć każdy z nas może odczuwać obniżone poczucie własnej wartości. Ze względu na brak rutyny lub aktywności ruchowej zmianie ulega schemat snu. Irytacja, frustracja i złe samopoczucie psychiczne są powszechnymi problemami. Zrozumienie, że takie reakcje są zupełnie ‘normalne’, pozwoli Państwu wyznaczyć właściwe sposoby radzenia sobie ze stresem pourazowym.

Czy moje uczucia i reakcje są normalne?

Należy tu podkreślić, że nie istnieją prawidłowe lub błędne reakcje na stres pourazowy lub bolesną stratę. Reakcje każdego z nas będą bardzo indywidualne i nie wszyscy będą odczuwać dokładnie te same uczucia lub emocje.

Reakcje na stres pourazowy odczuwane przez różne osoby są odmienne z wielu powodów i mogą zależeć od różnic w osobowości, sposobu okazywania uczuć i emocji, a także umiejętności radzenia sobie ze stresem. Każdy z nas posiada własny bagaż doświadczeń, a odczuwany przez nas stres dotyczy różnych aspektów naszego życia. Natura traumatycznych wydarzeń oraz uczucia, jakich w związku z nimi doświadczyliśmy, mogą mieć ogromne znaczenie – uczucie bólu i cierpienia może być szczególnie silne, jeżeli zdarzenie było wyjątkowo nieoczekiwane, nagłe lub gwałtowne, a my sami byliśmy świadkami śmierci innych osób lub ich cierpienia. Odniesienie poważnych obrażeń może mieć istotny wpływ na odczuwane reakcje (hamowanie lub opóźnianie reakcji psychologicznych), jednak pomocne może się tu okazać postępowanie zgodnie z tym, co należy, a czego nie wolno robić.

Podczas gdy większość z nas będzie odczuwała krótkotrwały lęk, strach lub złość, w swoich reakcjach na stres pourazowy mogą Państwo zaobserwować brak, kilka, kilkanaście lub większość zachowań charakterystycznych dla ostrej reakcji na stres. Również Państwa reakcje będą miały łagodny lub bardziej intensywny przebieg.

Jeżeli jednak bezpośrednio po zdarzeniu lub kilka dni po nim będą Państwo w dalszym ciągu cierpieć z powodu intensywnych lub nieprzyjemnych reakcji psychicznych, zaburzeń snu, nawracających wspomnień, poczucia winy lub innych reakcji jakie omówione zostały poniżej, prosimy pamiętać, że są to całkowicie zdrowe i normalne reakcje na niezwykle trudną sytuację i w większości przypadków reakcje te nie są długotrwałe.

Nie powinni Państwo odczuwać strachu lub zażenowania z powodu tego, czego doświadczyli, lub martwić się, że takie reakcje świadczą o słabości charakteru. Okazywanie uczuć odnoszących się do zdarzenia nie będzie prowadzić do utraty przez kontroli i może pomóc Państwu poradzić sobie z sytuacją.

Kiedy należy szukać specjalistycznej pomocy?

Niezwykle ważne jest, aby zdecydowali się Państwo na rozmowę z członkami rodziny lub przyjaciółmi i opowiedzieli im o swoich uczuciach. Jeżeli jednak niektóre z przedstawionych powyżej reakcji będą dla Państwa wyjątkowo trudne czy niepokojące lub będą utrzymywały się przez dłuższy czas (dłużej niż 6 do 8 tygodni), radzimy, aby skorzystali Państwo ze specjalistycznej pomocy. Przedstawione poniżej zagadnienia pozwolą Państwu ocenić, czy powinni zwrócić się o pomoc:

- ✓ Jeżeli czują Państwo, że sytuacja ich przerasta i nie potrafią poradzić sobie z uczuciami lub reakcjami fizycznymi.
- ✓ Jeżeli nie mają Państwo nikogo, z kim mogliby podzielić się swoimi emocjami, a mają taką potrzebę.

Jeżeli, po upływie 6 miesięcy od zdarzenia:

- ✓ Jeżeli w dalszym ciągu czują Państwo pustkę lub są stale spięci, zdezorientowani, zmęczeni, lub cierpią z powodu nieprzyjemnych reakcji fizycznych.
- ✓ Jeżeli muszą Państwo być stale czymś zajęci, aby nie skupiać się na swoich uczuciach.
- ✓ Jeżeli nakają Państwa myśli lub powracają przykre wspomnienia.
- ✓ Jeżeli mają Państwo koszmary senne lub zaburzenia snu.
- ✓ Jeżeli sytuacja ma negatywny wpływ na Państwa związek lub pojawiły się problemy natury seksualnej.
- ✓ Jeżeli nadużywają Państwo alkohol.
- ✓ Jeżeli obniżyła się Państwa wydajność w pracy, popełniają Państwo błędy lub z powodu obniżonej koncentracji zdarzają się Państwu wypadki.

Nadmierna aktywność ruchowa lub stosowanie dystraktorów może mieć bardzo niekorzystny wpływ, jeżeli nie pozwalają one Państwu zmierzyć się z rzeczywistością.

Proces powrotu do normalności może trwać dłużej, jeżeli zbyt długo będą Państwo tłumić w sobie uczucia lub rozmyślać na temat tego, co się stało. Stopniowe konfrontowanie rzeczywistości, przyjmowanie pomocy od innych oraz rozmawianie o swoich uczuciach i emocjach są bardzo ważnymi sposobami odzyskiwania równowagi psychicznej oraz radzenia sobie z doświadczeniami.

Do kogo mogę zwrócić się o pomoc?

Rozmowa na temat swoich uczuć, emocji oraz doświadczeń jest zawsze korzystna. Najlepiej jest oczywiście rozmawiać z osobami, które Państwo znają i darzą zaufaniem – najczęściej są to członkowie rodziny lub bliscy przyjaciele.

Czasami jednak taka rozmowa nie będzie możliwa – mogą być Państwo daleko od rodziny lub przyjaciół, to właśnie oni uczestniczyli w zdarzeniu lub nie są Państwo w stanie rozmawiać na temat swoich uczuć z członkami rodziny (ponieważ nie chcą ich Państwo denerwować lub sytuacja rodzinna jest bardzo napięta). Jeżeli tak się stanie, mogą Państwo porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, członkiem kościoła, lub zwrócić się o pomoc do osób świadczących pomoc w zakresie zdrowia psychicznego – szczegółowe informacje na ten temat znajdują Państwo na końcu niniejszej ulotki.

Prosimy pamiętać, że nie muszą Państwo rozmawiać z psychologiem lub psychiatrą, jeżeli nie mają na to ochoty – w większości przypadków pomocna okaże się zwyczajna pomoc członków rodziny i przyjaciół.

Do skutecznych strategii zaliczyć można:

- ✓ Pamiętaj, aby jak najszybciej przywrócić rutynę
- ✓ Opracuj plan zajęć na każdy tydzień i, jeżeli jest to konieczne, przygotuj plan godzinowy
- ✓ Nie bierz na siebie zbyt wiele – rób wszystko stopniowo, lepiej mniej niż zbyt dużo
- ✓ Postaraj się nie spać w ciągu dnia – prowadź dziennik snu
- ✓ Myśl o rzeczach, które sprawiają Ci przyjemność, a których nie możesz teraz wykonywać
- ✓ Myśl o rzeczach, które zawsze chciałeś/-aś zrobić, na które jednak zawsze brakowało Ci czasu
- ✓ Uwzględnij takie czynności w planie zajęć – zachowaj pragmatyzm, nie przemęczaj się, wykonuj dane czynności przez 10 – 15 minut; nie podejmuj prób robienia czegoś przez długi czas, np. przez godzinę lub dłużej, ponieważ poniesiesz klęskę.
- ✓ Bądź konsekwentny/-a. Pamiętaj! Lepiej jest robić coś przez chwilę niż nie robić nic.

Proces dochodzenia do siebie

Istnieje wiele różnych reakcji na stres pourazowy, możemy jednak wykorzystać szereg sposobów, dzięki którym skutecznie sobie z nim poradzimy. Jedną z metod zrozumienia tego jest rozważenie następującej analogii.

Jeżeli ktoś ma styczeńność lub doświadcza traumatycznych wydarzeń, odczuwa on szereg uczuć i emocji, z którymi nie potrafi sobie poradzić lub których w danym czasie nie jest w stanie zrozumieć. Powodem takiej reakcji może być strach, ból, lęk o najbliższych, szok lub otępienie. W konsekwencji, wszystkie te myśli, uczucia i emocje są w pośpiechu pakowane do wymyślonej torby i zabierane z miejsca zdarzenia. Taki właśnie 'bagaż emocjonalny', ponieważ został źle zapakowany,

może się od czasu do czasu otwierać, kiedy zostanie o coś 'uderzony'. Dzieje się tak bardzo często, ponieważ staramy się ukryć niepokojące nas myśli, obrazy lub uczucia – powracają one jednak, kiedy trafimy na bodźce zewnętrzne, które przypominają nam o pewnych aspektach naszych doświadczeń lub o samym zdarzeniu.

Większość osób rozpakowuje i ponownie pakuje swój bagaż emocjonalny, dzięki czemu możliwe jest odnalezienie się w nowej sytuacji i poradzenie sobie z traumatycznymi przeżyciami. Po upływie pewnego czasu możliwe będzie pozbycie się z naszego bagażu niektórych emocji, np. poczucia winy lub złości, dzięki czemu będziemy mogli wszystko od nowa poukładać. To może pozwolić nam spojrzeć inaczej na to, co się stało. Naszym celem jest zapakowanie bagażu tak, aby nie tylko nie otwierał się on nieoczekiwanie, lecz również możliwe było wyciąganie jego zawartości bez bólu. Pamiętajmy, że kiedy nasz bagaż przestanie się otwierać, przestaniemy zwracać na niego uwagę. Rozpakowywanie i pakowanie może być procesem bardzo bolesnym, jednak z czasem będzie nam to przychodziło coraz łatwiej.

Poniżej przedstawione zostały sposoby, które pomogą Państwu dojść do siebie.

'Naturalne' metody samoobrony

Niektóre reakcje na stres pourazowy stanowią sposób samoobrony i radzenia sobie z traumatycznymi przeżyciami. Zaliczyć tu możemy:

Odrętwienie

Mogą Państwo zauważyć, że początkowo odczuwają odrętwienie, a same zdarzenie wydaje się nierealne. W ten sposób pozwalamy, aby zdarzenia powoli i stopniowo do nas docierały. Niektóre osoby mogą (bardzo błędnie) myśleć, że są Państwo 'bezduszni' lub 'silni'.

Analizowanie zdarzeń

Przeanalizowanie zdarzenia oraz zastanowienie się nad zaistniałą sytuacją może pomóc Państwu zrozumieć, co się stało.

Co możesz zrobić, aby sobie pomóc?

Otrzymanie i przyjęcie pomocy od innych

Otrzymanie wsparcia fizycznego i emocjonalnego od innych ma bardzo pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Bardzo ważne jest, aby nie odrzucać Państwa pomocy, starając się pozostać 'silnymi' lub próbując radzić sobie na własną rękę. Rozmowa z innymi osobami, które doświadczyły podobnych sytuacji, lub rozumieją, przez co Państwo przechodzą, ma szczególne znaczenie, ponieważ dzięki niej będą Państwo mogli wyrzucić z siebie emocje, zlikwidować bariery oraz umacniać stosunki międzyludzkie. Państwa przyjaciele mogą nie chcieć narzucać się z pomocą, dlatego prosimy nie krępować się o nią poprosić. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że pomoc społeczna i grupy wsparcia stanowią bardzo skuteczną formę pomocy i pomagają odzyskać równowagę psychiczną.

Znajdź dla siebie czas

Wygospodaruj czas, aby radzić sobie z uczuciami. Czasami konieczne będzie dla nas pozostanie w samotności, lub spędzanie czasu wyłącznie z rodziną lub przyjaciółmi.

Konfrontacja z rzeczywistością

Zmierz się z rzeczywistością, np. rozmowa z przyjaciółmi może pozwolić Ci zaakceptować nową sytuację.

Aktywność fizyczna

Pomagaj innym, znajduj sobie zajęcia, wykonuj codzienne czynności i zajmuj się czymś, co pozwoli Ci zapomnieć.

Powrót do codziennych obowiązków

Postaraj się możliwie jak najszybciej powrócić do codziennych obowiązków, aby uniknąć kulturowania uczucia lęku.

Przedstawione powyżej metody radzenia sobie ze stresem pourazowym mogą okazać się bardzo pomocne i umożliwić Państwu zaakceptowanie sytuacji. Prosimy jednak zachować umiar, ponieważ zbyt intensywne stosowanie pewnych mechanizmów może przynieść odwrotny skutek lub sprawić, że nie poproszą Państwo o pomoc i wsparcie.