

С помощью данного разворотного листа нам бы хотелось ознакомить Вас с информацией, которая в Вашей ситуации может оказаться очень важной.

### **Возможные реакции**

Чрезвычайные угнетающие события, такие как несчастные случаи, насилие и катастрофы, вызывают у многих людей временные сильные реакции и чувства. Это может также касаться свидетелей происшествия или людей оказывающих помощь жертвам.

У многих людей, непосредственно после перенесенного чрезвычайного происшествия, возникают следующие реакции:

- Беспомощность
- Страх
- Угнетенное состояние духа
- Чувство вины
- Значительные колебания настроения
- Потеря ориентировки
- Растерянность
- Неспособность исполнять ежедневные обязанности.

Эти и им подобные реакции являются после перенесенных тяжелых событий нормальными. Обычно, по прошествии нескольких дней эти реакции постепенно угасают.

Иногда могут возникнуть дополнительные жалобы, например:

- Сильная нервозность
- Бессонница, кошмары
- Ощущение потери смысла в жизни, потери надежды
- Провалы в памяти и потеря концентрации
- Мучительные воспоминания о происшедшем
- Потеря аппетита, сильная усталость
- Усиленная тяга к алкоголю или успокоительным средствам

Реакции такого типа, как правило, также постепенно, через несколько недель угасают и в итоге проходят бесследно.

### **Как вы можете себе помочь?**

Если Вы перенесли особенно тяжелое событие, Вам необходим покой и отдых, время морально и физически справиться с пережитой ситуацией

- Обращайте больше внимания на свои собственные нужды и уделяйте больше времени их удовлетворению.
- Не подавляйте своих чувств, говорите о них с людьми, которым Вы доверяете.
- Попытайтесь как можно скорее вернуться к своим повседневным заботам.

- Не ожидайте, что время само по себе сотрет все неприятные воспоминания.
- Старайтесь проводить время, занимаясь делами, которые Вам обычно доставляли радость и действовали на Вас расслабляющим образом.
- Обращайтесь за помощью к психологу или к священнику.

### **Чем могут помочь родственники и друзья?**

Понимание со стороны родственников и друзей очень хорошо способствует быстрому восстановлению душевного состояния человека, перенесшего тяжелое событие. Зачастую уже осознание того, что Вы не один и не покинуты всеми в этой ситуации, помогает Вам справиться с ней.

Если человек, переживший душевное потрясение, хочет поделиться с Вами своими переживаниями,

- Выслушайте его внимательно.
- Уделите ему достаточно времени.
- Принимайте его чувства всерьез.

После некоторых происшествий совершенно необходимо предпринять различные меры. Моральная и физическая поддержка жертвам чрезвычайных происшествий может в значительной мере облегчить их душевное состояние. В принципе, необходимо оказывать им всевозможную поддержку, тем самым помогая им как можно скорее вернуться к нормальной повседневной жизни.

## Помощь в дальнейшем

Иногда пережитое потрясение угнетает людей настолько сильно, что они нуждаются в профессиональной помощи, и им следует непременно обратиться к специалистам. Особенно это необходимо в том случае, когда описанные выше реакции длятся дольше, чем 4 недели.

Особые показания к профессиональной помощи. Если

- У Вас возникает впечатление, что ваши чувства и ощущения не нормализуются по истечении длительного времени.
- Вас постоянно мучают кошмары и нарушения сна.
- Вы по-прежнему часто вспоминаете о происшедшем.
- Вы избегаете ситуаций и мест, которые напоминают Вам о перенесенном тяжелом событии.
- С момента происшествия Вы больше курите, выпиваете, принимаете наркотики или медикаменты.
- Ваша работоспособность постоянно снижается.
- Взаимоотношения с партнером (семейная жизнь) сильно испортились, или возникли сексуальные проблемы.
- У Вас есть потребность поговорить с кем-нибудь о Ваших чувствах, но вы не способны к этому.

## Воспринимайте Ваши реакции всерьез

Если описанные симптомы сохраняются в течение продолжительного времени, исключительно важно обратиться к нам за помощью, во избежании серьезных хронических последствий. В Гамбурге имеется несколько заведений, которые готовы Вас поддержать, в том числе, консультационные пункты, психотерапевты, священники и врачи.

**Дополнительную информацию о профессиональной помощи Вы можете получить в:**

Бюро по

Спасению душ в чрезвычайных

ситуациях

Гамбург

Телефон: (040)42851-4051

[www.notfallseelsorge-hamburg.de](http://www.notfallseelsorge-hamburg.de)

**Этот разворотный лист был Вам передан через:**

Организация по спасению душ в чрезвычайных ситуациях в Гамбурге учреждена евангельской и католической церквями. Эта организация существует для всех граждан города, независимо от их социального, культурного и религиозного происхождения. Непосредственно после чрезвычайного происшествия людям, пережившим душевное потрясение, оказывается профессиональная помощь, и по их желанию - душевная (моральная) поддержка. В качестве заместителя данной организации, выступает служба спасения при пожарной охране г.Гамбурга №112.

Основой для данного разворотного листа послужил информационный лист Федеральной Службы по охране населения и помощи в случае катастрофы, по образцу разворотного листа.NFS/KIT Voganberg, и неотложной помощи, Вена (ABW).

NOTFALLSEELSORGE HAMBURG



Возможные реакции

на чрезвычайные

события

Информация для  
жертв чрезвычайных  
происшествий и их  
родственников

Рекомендации по  
преодолению  
угнетающих  
ситуаций