

Hogyan segíthetek magamon és másokon a nehézségeken történő túljutásban?

Javasolt viselkedés:

- Gondoskodjon a kellő mennyiségű alvásról (amennyire Önnek általában szüksége van), pihenjen, étkezzen rendszeresen és egészségesen.
- Tudassa az emberekkel, mire van igénye. Beszélgesse azokkal, akikben bízik. Nem kell mindent elmesélnie, de ha senkivel nem beszélget, az nem segít Önnek.
- Körültekintően mozogjon otthonában, ha vezet vagy ha lovagol- ugyanis gyakrabban fordulnak elő balesetek traumatikus vagy stresszes esemény bekövetkezése után.
- Csökkentse az Önre háruló teendőket és jelen pillanatban ne vállaljon még több, felelősséggel járó feladatot a már meglévők mellé.
- Szakítson időt rá és vonuljon el olyan helyre, ahol biztonságban érzi magát, majd higgadtan gondolja végig a történeteket. Ha pillanatnyi érzései felkavarják, akkor ne erőltesse a folyamatot.

Kerülendő viselkedés:

- Ne fojtsa el az érzéseit. Fontolja meg, hasznos lehet e, olyasvalakivel beszélgetni a történetekről, akiben megbízik. Lehetséges, hogy az emlékek nem tűnnek el azonnal.
- Ne szégyellje érzéseit és gondolatait, azokat sem, melyeket mások iránt érez vagy gondol. Megterhelő esemény átélése során ez teljesen normális reakció.
- Ne kerülje el azokat, akikben megbízik.

A poszttraumás reakciókkal kapcsolatban további információt a következő elérhetőségeken talál

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Amennyiben szüksége van a lelki vagy mentális egészségügyi szolgáltatás által nyújtott segítségre, kérjük, további információért, javaslatokért és a lelki vagy mentális egészségügyi szolgáltatás igénybe vételéért hívja az NHS tanácsadó szolgáltatásának számát, mely a nap 24 órájában, a hét 7 napján és az év 365 napján elérhető.

A telefonszám, amit hívhat, a következő: **0800 0234 650** vagy küldjön e-mailt erre a címre: **cnw-tr.spa@nhs.net** vagy használja a Type Talk szolgáltatást az alábbi kód megadásával: **18001 0800 0234 650**. Ha a szolgáltatást nem angol nyelven szeretné igénybe venni, akkor a hívása során telefonos tolmácsot biztosítunk Önnek.

Hol talál több segítséget

A szorongás, a depresszió vagy a poszttraumás zavar lehetséges tüneteit illetően keresse fel **házi orvosát** vagy az **NHS111 szolgáltatását**, látogasson el az **NHS Choices** - www.NHS.uk honlapra vagy hívja a **Szamaritánusokat** a **következő telefonszámon: 08457 90 90 90**

NHS



Megbirkózás a stresszel egy nagyobb, negatív esemény után

A nyomtatvány abban az esetben segíthet Önnek, amennyiben traumatikus esemény elszenvedője, átéltője vagy szemtanúja volt.

Segítségével tájékozódhat arról, hogy várhatóan miként fogja érezni magát az elkövetkezendő napokban és hónapokban, valamint segít Önnek megérteni és jobban irányítani az átélt élményt és annak hatásait.

Elképzelhető, hogy segítségre van szüksége, amennyiben az itt felsorolt tüneteket észleli több héten keresztül és nem érez javulást:

- Szeretné kibeszélni magából mindazt, ami történt de úgy érzi, nincs senki, akivel az érzéseit megoszthatná.
- Könnyen megijed és izgatottá válik.
- Az emlékek nagyon élénken jelennek meg és ezt erős érzelmi reakciók kísérik.
- Rosszul alszik, felkavaró gondolatai miatt egyáltalán nem tud aludni, vagy rémálmai vannak.
- Nyomasztó érzései vannak, melyekkel nem tud megbirkózni vagy a hangulata minden különösebb ok nélkül hirtelen megváltozik.
- Az alábbiakban felsorolt fizikai tünetei lehetnek: fáradtság, memóriazavar, szívdobogás (felgyorsult szívverés), szédülés, remegés, izomfájdalom, émelygés (hányinger) és hasmenés, koncentrációzavar, légzési nehézségek, fulladáshoz hasonló, fojtó érzés a torokban és a mellkasban.
- Érzelmileg tompának érzi magát.
- Úgy tűnik Önnek, a kapcsolata megsínyli a történeteket.
- Aggasztja az alkoholhoz és a kábítószerekhez való viszonya az eset óta.
- Az eset óta a munkahelyi teljesítménye lecsökkent.
- Valaki a közvetlen környezetéből közli Önnel, hogy aggódik Ön miatt.



Továbbá, ha a traumatikus esemény szemtanúja vagy elszenvedője kiskorú, akkor a stresszes állapot meglehetősen természetes nekik. Rendkívüli szomorúság vagy félelem vehet erőt a gyermekben. Ez az állapot általában nem tart tovább négy hétnél.

Ha a rendkívüli szomorúság négy hétnél hosszabb ideig tart, akkor ez a poszttraumás stressz (PTSD) állapotának meglétét jelezheti, így nagyon fontos segítségért fordulni.

Traumatikus esemény utáni tipikus reakciók:

- Rémálmok.
- A történésekkel kapcsolatos emlékek vagy képek hirtelen a tudat előterébe kerülnek.
- A személyt az esemény újra megtörténése érzése fogja el.
- Az esemény újbóli és újbóli lejátszása, elképzelése.
- Az illető nem akar a történt dolgokra gondolni, vagy azokról beszélni.
- Kerülése mindannak, ami az eseményt átélte személyt a történetekre emlékeztetheti.
- A személy könnyebben lesz mérges vagy szomorú.
- Nem tud kellőképpen koncentrálni.
- Nem tud aludni.
- A megszokottnál jóval nyugtalanabb és folyamatosan figyeli az esetleges veszélyhelyzeteket.
- Jobban ragaszkodik a szüleihez vagy a gondozóihoz.
- Fizikai tünetek jelennek meg, például gyomor- vagy fejfájás.
- Fizikai készségek időszakos elvesztése (pl. önálló evés, vagy vécére járás).
- Iskolai problémák merülnek fel.

Milyen módon támogathatja gyermekét:

- Próbálja folytatni a normál életvitelét: Ragaszkodjon a megszokott napi rutinhoz és tevékenységekhez, amennyire csak lehetséges, hogy a gyermeke minden helyzetben a lehető leghamarabb biztonságban érezze magát.
- Mindig tegye lehetővé, hogy gyermeke beszélgetni tudjon Önnel, bármikor és bárhol legyen is arra szüksége. Ha ezzel kapcsolatban nehézségei támadnának, akkor erre a feladatra kérjen fel tanárt, vagy a családjából egy olyan felnőttet, akiben megbízik.

- Segítse gyermekét a történet megértésében őszinte, a gyermek életkorának megfelelő magyarázatok adásával. Ezzel enyhítheti a gyermek zavarodottságát, haragját, szomorúságát és félelmét. Így azokat a félreértéseket is a helyükre teheti, ami a gyermekét arra a következtetésre vezetheti, hogy a történetekért ő a felelős. Egyúttal meg is nyugtathatja a gyermeket, hogy bár rossz dolgok is történnek az életben, nem kell folyamatos félelemben lenni ezek miatt.

- Amennyiben haláleset történt, különösen akkor, ha az traumatikus körülmények között zajlott, a megtörtént események elfogadása nehézséget okozhat. Ebben az esetben fontos türelmes, egyszerű és őszinte válaszokat adni a halállal kapcsolatos kérdésekre. Bizonyos gyermekeknél előfordulhat, hogy látszólag elfogadják a halált, és mégis, visszatérően kérdegetik, hogy mikor jön vissza a szóban fogó személy. Nagyon fontos türelmesen és érthetően válaszolni az ilyen típusú kérdésekre: például, jobb, ha azt válaszolja: „János meghalt”, mintha azt: „János elutazott”.

Tünetek, melyekre jó, ha odafigyel:

A poszttraumás stressz (PTSD) tüneteit mutató gyermekek esetében előfordulhat, hogy magukról és másokról eltérően gondolkodnak. Lehetséges, hogy:

- Önmagukat hibáztatják vagy az önbizalmuk lecsökken.
- Arról beszélnek, hogy ők rossz emberek, netán megérdemlik, hogy rossz dolgok történjenek velük.
- Kevésbé bíznak másokban és kevésbé érzik magukat biztonságban.
- A szégyen, a szomorúság és félelem nyomasztó érzéseit élik át.
- Kerülik az erősebb érzelmi reakciókkal járó helyzeteket – például azokat, amelyek megijeszítik őket, félelmetesek számukra, szégyenérzetet keltenek bennük vagy valamilyen formában emlékeztetik őket az eseményre.

Mi a teendő:

Ha aggódik gyermeke miatt, akkor fontos felkeresni a háziorvosát segítségért. Rendelkezésre áll már néhány rendkívül hatékony terápiás módszer traumát átélte gyermekek és fiatalok részére, ilyen például a kognitív viselkedésterápia (CBT).