

## Πότε Πρέπει Να Ζητάτε Επαγγελματική Βοήθεια;

Είναι πιθανόν το άτομο να έχει επηρεαστεί τόσο σοβαρά από το γεγονός, που ενδεχομένως να συνιστάται η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην περίπτωση που οι αντιδράσεις οι οποίες αναφέρθηκαν προηγουμένως επιμένουν για περισσότερες από 4 εβδομάδες.

Δώστε προσοχή στην ύπαρξη των παρακάτω ενδείξεων:

- Οι αντιδράσεις και τα συναισθήματά σας δεν επανέρχονται στο κανονικό
- Επιμένουν να σας ταλαιπωρούν εφιάλτες ή υποφέρετε από αϋπνία
- Συχνά έχετε ανεπιθύμητες εικόνες του γεγονότος
- Αποφεύγετε ορισμένες καταστάσεις ή τοποθεσίες που σας θυμίζουν το γεγονός
- Καταναλώνετε περισσότερα οιοπνευματώδη, παραισθησιογόνα ή μεγάλη ποσότητα φαρμάκων
- Η ποιότητα της εργασίας σας έχει επηρεαστεί
- Η σχέση σας με το σύντροφό σας έχει επηρεαστεί σημαντικά ή υποφέρετε από σεξουαλικά προβλήματα
- Δεν έχετε κάποιον να μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε, παρόλο που έχετε την ανάγκη να μιλήσετε

Τα συμπτώματα αυτά πρέπει να τα πάρετε σοβαρά υπόψη σας. Εάν τα βιώνετε, χρειάζεται να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια για να αποφύγετε κάποιες ιδιαίτερα σοβαρές διαταραχές. Υπάρχουν αρκετά ιδρύματα που έχουν τη δυνατότητα να σας βοηθήσουν, διαθέτοντας μεταξύ άλλων ψυχοθεραπευτές, πνευματικούς καθοδηγητές και γιατρούς αλλά και οργανώνοντας συνεδρίες ειδικών.

## Περισσότερες Πληροφορίες Για Το Πού Να Απευθυνθείτε Για Επαγγελματική Βοήθεια:

Παρουσίαση της:  
Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Notfallversorgung  
im Landkreis Kitzingen  
Pfarrgasse 2, 97355 Wiesenbronn  
[www.psnv-kitzingen.de](http://www.psnv-kitzingen.de)

Το φυλλάδιο αυτό εκδόθηκε από το  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

Το υλικό ελήφθη από πληροφοριακό υλικό της  
Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT  
Vorarlberg) και της Akuthilfe Wien (ABW).

Arbeitsgemeinschaft  
Psychosoziale Notfallversorgung  
im Landkreis Kitzingen

## ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΕΝΤΟΝΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Πληροφοριακό Φυλλάδιο για  
τα άτομα που έχουν  
επηρεαστεί από τα  
Γεγονότα και για τις  
Οικογένειές τους

Το πληροφοριακό αυτό φυλλάδιο μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την τωρινή σας κατάσταση.

### **Πιθανές Αντιδράσεις**

Τα εξαιρετικά έντονα γεγονότα, όπως τα δυστυχήματα, οι βιαιότητες ή οι καταστροφές, προκαλούν δυνατές αντιδράσεις και συναισθήματα σε εκείνους που επηρεάστηκαν από αυτά. Το ίδιο επίσης ισχύει και για τους αυτόπτες μάρτυρες και το προσωπικό διάσωσης. Τα γεγονότα αυτά μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα και αντιδράσεις αμέσως μετά το γεγονός, όπως:

- Ανασφάλεια
- Φόβο
- Πτώση του ηθικού
- Αισθήματα ενοχής
- Σοβαρές μεταπτώσεις διάθεσης
- Αποπροσανατολισμό
- Ανικανότητα λειτουργίας στην καθημερινότητα

Αυτές και παρόμοιες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές μετά από ένα εξαιρετικά έντονο γεγονός. Συνήθως, υποχωρούν με την πάροδο μερικών ημερών.

Μερικές φορές μπορεί να εμφανιστούν πρόσθετα συμπτώματα, όπως:

- Το άτομο είναι ιδιαίτερα ευεξασπτο και ταραγμένο
- Προβλήματα ύπνου, εφιάλτες
- Συναισθήματα ματαιότητας, απελπισίας
- Διαλείμματα μνήμης, προβλήματα συγκέντρωσης
- Έντονες μνήμες ή εικόνες συνεχίζουν να ενοχλούν
- Απώλεια όρεξης, έντονη κούραση
- Αυξημένη ανάγκη για οιοπνευματώδη ή ηρεμιστικά

Και αυτές οι αντιδράσεις συνήθως υποχωρούν τις επόμενες εβδομάδες μετά το γεγονός, και τελικά εξαφανίζονται.

### **Τι Μπορείτε Να Κάνετε;**

Μετά από το βίωμα ενός έντονου γεγονότος, μπορεί να είναι χρήσιμο να δώσετε στον εαυτό σας κάποια περιθώρια. Θα χρειαστεί λίγος χρόνος για να ξεπεράσετε και να συνέλθετε από αυτό που συνέβη.

- Συγκεντρωθείτε στις ανάγκες σας και αφιερώστε χρόνο για να τις καλύψετε
- Μην καταπιέξετε τα συναισθήματά σας, μοιραστείτε τα με κάποιον
- Προσπαθήστε να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας το συντομότερο
- Μην περιμένετε ο χρόνος να

ξεθωριάσει τις μνήμες σας. Τα πρόσφατα συναισθήματά σας θα σας ακολουθούν για αρκετό διάστημα.

- Κάντε κάποια από τα πράγματα που συνήθως σας ψυχαγωγούν και σας χαλαρώνουν.
- Μη διστάσετε να ζητήσετε ψυχολογική και πνευματική βοήθεια.

### **Πώς Μπορούν Οι Φίλοι Και Τα Μέλη Της Οικογένειας Να Βοηθήσουν;**

Οι φίλοι και η οικογένεια παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει το έντονο γεγονός. Απλά και μόνο γνωρίζοντας ότι δεν είσαστε μόνος μπορεί πραγματικά να βοηθήσει.

Εάν το άτομο που υποβλήθηκε σε κάποιο έντονο γεγονός θέλει να μιλήσει για αυτό,

- ακούστε
- αφιερώστε του χρόνο
- δείξτε κατανόηση σε αυτά τα συναισθήματα.

Μετά από κάποια έντονα γεγονότα, είναι απαραίτητο να οργανωθούν και να διευθετηθούν κάποια πράγματα. Η πρακτική βοήθεια για αυτές τις εργασίες μπορεί να είναι επίσης πολύ χρήσιμη. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ωστόσο, να βοηθήσετε το άτομο που έχει επηρεαστεί από το έντονο γεγονός να επιστρέψει στην κανονική του ζωή το συντομότερο δυνατό.