

## Când ar trebui să apelați la ajutor profesional?

Anumite evenimente traumatizate își lasă atât de adânc amprenta încât se recomandă să se apeleze la ajutor specializat, în special atunci când reacțiile normale descrise anterior persistă mai mult de 4 săptămâni.

Simptome specifice:

- aveți impresia că trăirile și sentimentele dumneavoastră nu revin la normal după o perioadă îndelungată de timp
- sunteți chinat permanent de coșmaruri sau suferiți permanent de insomnie
- aveți des amintiri legate de respectivul eveniment
- evitați anumite situații și locuri care vă amintesc de acel eveniment
- în urma evenimentului fumați, beți (mai mult) sau consumați droguri sau mai multe medicamente decât de obicei
- capacitatea dumneavoastră de muncă este diminuată pe timp îndelungat
- relația cu partenerul dvs. și cu alte persoane este profund afectată sau apar probleme de ordin sexual
- nu reușiți să discutați cu nimeni despre sentimentele dumneavoastră, chiar dacă simțiți nevoia să o faceți

Luați în serios aceste simptome. Este deosebit de important să apelați la ajutor extern pentru a evita apariția unor afecțiuni grave care ar putea rezulta din astfel de situații.

O serie de instituții de pe întreg teritoriul țării v-ar putea acorda asistență în acest sens. Puteți apela, spre exemplu, la centre de consiliere, psihoterapeuți, îndrumători spirituali și medici.

**Informații referitoare la ajutor profesional puteți obține de la:**

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

Această broșură a fost realizată de  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

Material realizat pe baza broșurilor editate de Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT Vorarlberg) și Akuthilfe Wien (ABW).



12.12.2006  
Rumänisch

## CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ EVENIMENTELOR TRAUMATIZANTE

## INFORMAȚII PENTRU PERSOANELE AFECTATE ȘI RUDELE ACESTORA

Prin intermediul acestei broșuri dorim să vă transmitem informații care ar putea fi importante pentru situația în care vă aflați.

## Posibile reacții

Majoritatea persoanele surprinse de evenimente deosebit de traumatizante cum ar fi accidentele, violența sau catastrofele au reacții și sentimente intense. Acest gen de probleme pot afecta atât martorii la aceste evenimente cât și echipele de salvare.

Ulterior unui asemenea eveniment, unele persoane pot manifesta următoarele simptome:

- neajutorare
- frică
- depresie
- sentimente de vinovăție
- schimbări bruște de dispoziție
- lipsă de orientare
- incapacitatea de a efectua activitățile zilnice obișnuite

Acestea și alte reacții similare sunt normale după un eveniment traumatizant. De cele mai multe ori aceste simptome se ameliorează în câteva zile.

Câteodată însă pot apărea și alte efecte, ca de ex.:

- nervozitate pronunțată, irascibilitate
- tulburări de somn, coșmaruri
- sentiment de inutilitate și lipsă de speranță
- pierderi temporare de memorie, probleme de concentrare
- amintiri sau imagini chinuitoare recurente
- lipsă de apetit, oboseală severă
- nevoia pronunțată de a consuma alcool și calmante

Acest gen de reacții se vor atenua de la o săptămână la alta și într-un final vor dispărea.

## Ce puteți face pentru dumneavoastră?

Dacă ați trecut printr-un eveniment traumatizant, repausul vă poate fi de ajutor. Faceți-vă timp pentru a trece peste cele întâmplate și pentru a vă reveni.

- Acordați mai multă atenție necesităților dumneavoastră de moment și faceți-vă timp pentru acestea.
- Nu vă suprimați sentimentele, discutați-le cu persoane în care aveți încredere.
- Încercați să reveniți la programul dumneavoastră zilnic obișnuit îndată ce acest lucru este posibil.

- Nu așteptați ca timpul să vă ștergă pur și simplu amintirile. Sentimentele care vă frământă pe moment vor mai stăruia o vreme.
- Ocupați-vă timpul cu lucruri care de obicei vă bucură și care vă ajută să vă relaxați.
- Nu ezitați să apelați la ajutor psihologic și spiritual.

## Ce pot face rudele și prietenii?

Sprijinul acordat de familie și prieteni poate avea un rol important în a ajuta persoana afectată să facă mai bine față situației. Simplul sentiment de a nu fi singur poate fi în sine adesea foarte benefic.

Atunci când persoanele afectate vorbesc despre experiențele lor

- ascultați-le
- faceți-vă timp pentru ele
- luați în serios sentimentele celor afectați

După astfel de evenimente este necesară de obicei organizarea și rezolvarea unor diverse probleme și, prin urmare, sprijinul practic poate avea de asemenea un efect benefic. Este însă foarte important să acordați sprijin persoanelor afectate pentru ca acestea să-și poată relua cât mai curând posibil activitățile zilnice obișnuite.