

## Kdy byste měli vyhledat odbornou pomoc?

Událost mohla danou osobu zasáhnout tak vážně, že lze považovat za vhodné vyhledání odborné pomoci. Obzvláště to platí, přetrvávají-li výše uvedené reakce déle než 4 týdny.

Sledujte následující příznaky:

- Vaše reakce a emoce se nevracejí zpět k normálu
- Máte soustavně zlé sny nebo trpíte nespavostí
- Často prožíváte nežádoucí vzpomínky na událost
- Vyhýbáte se určitým situacím nebo místům, které vám událost připomínají
- Konzumujete více alkoholu, drog nebo berete velké množství léků
- Snížila se kvalita vaší práce
- Výrazně je narušen vztah s partnerem nebo trpíte sexuálními problémy
- Cítíte potřebu si o svých pocitech pohovořit, ale nemáte s kým

Berte tyto příznaky vážně. Pokud je zažíváte, vyhledejte prosím odbornou pomoc – můžete tak předejít vážným zdravotním potížím. Existuje řada institucí, které vám mohou pomoci, například poradny, psychoterapeutičtí pracovníci, duchovní a praktičtí lékaři.

## Podrobnosti o možnostech vyhledání odborné pomoci:

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

Tuto příručku vydal  
Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe  
Postfach 200351, 53133 Bonn  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

Materiál byl převzat z informačního materiálu  
Krisenintervention & Notfallseelsorge Vorarlberg (KIT  
Vorarlberg) a Akuthilfe Wien (ABW).

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale  
Notfallversorgung im Landkreis  
Kitzingen

**Tschechisch**

## JAK SE VYROVNAT SE STRESUJÍCÍMI UDÁLOSTMI

**Informační příručka pro  
osoby zasažené  
mimořádnými událostmi a  
jejich rodiny**

Tato informační příručka vám může pomoci vyrovnat se s vaší současnou situací.

### Možné reakce

Extrémně stresující události jako jsou nehody, násilné činy nebo katastrofy vyvolávají silné reakce a pocity u těch, kteří je zažijí a jejich blízkých. Týká se to i očitých svědků a záchranářů. Obvyklými reakcemi bezprostředně po události jsou např.:

- Bezmoc
- Strach
- Smutek a odcizení
- Pocity viny
- Silné výkyvy nálad
- Dezorientace
- Neschopnost fungovat v běžném životě

Tyto a podobné reakce jsou po extrémně stresující události běžné. Obvykle během několika dnů odeznívají.

Někdy se mohou objevit další projevy, a to např.:

- Nesoustředěnost a neklid
- Potíže se spaním, děsivé sny
- Pocity marnosti, beznaděje
- Výpadky paměti, potíže s koncentrací
- Vracející se vzpomínky na událost, znovuprožívání
- Ztráta chuti k jídlu, silná únava
- Zvýšená potřeba alkoholu nebo sedativ

Také tyto reakce obvykle během několika týdnů po události odeznívají a nakonec zmizí.

### Co s tím můžete dělat?

Po stresující události je vhodné dopřát si hojivá opatření. Najděte si čas na překonání a zotavení se z toho, co se stalo.

- Věnujte pozornost svým potřebám a najděte si čas na jejich naplnění
- Nepotlačujte své pocity, mluvejte o nich s někým
- Snažte se o co nejdříve návrat ke svému každodennímu životu

- Nečekejte, že čas vzpomínky zahladí. Vaše současné pocity budou přetrvávat dlouho.
- Věnujte se také věcem, které vám obvykle přinášejí radost a uvolnění.
- Neváhejte s vyhledáním psychologické a duchovní pomoci.

### Jak mohou pomoci přátelé a příbuzní?

Přátelé a příbuzní hrají v překonání stresující události velmi významnou pomocnou úlohu. Důležité je už samo vědomí, že nejste sami.

Pokud osoba, která prošla stresující událostí, chce o události hovořit,

- naslouchejte
- najděte si na ni čas
- berte její pocity vážně.

Po některých událostech je nezbytné zařídit a postarat se o řadu záležitostí. Praktická pomoc s těmito věcmi může být také velmi užitečná. Nejdůležitější však je pomoci osobě, kterou událost postihla, k co nejdříve návratu do normálu.