

Скорая психосоциальная помощь (PSNV)



Для получения дополнительной информации о PSNV - в том числе на разных языках - отсканируйте QR-код или посетите веб-сайт по ссылке ниже:

 <https://kurzlinks.de/ibcn>



DRK-объединение
федеральной землн
Вестфален-Липпе e.V.
Sperlichstraße 25
48151 Münster
info@drk-westfalen.de



Информационная листовка

Скорая психосоциальная помощь (PSNV)

Скорая психосоциальная помощь (PSNV)

Если вы пережили чрезвычайно стрессовое событие, такое как теракт, авария или стихийное бедствие, это может вызвать сильные физические и психологические реакции. В этой листовке вы найдете информацию и практические советы о том, как справиться с этими реакциями. Важно понимать, что эти реакции являются нормальным ответом на чрезвычайные события.

Типичные симптомы психического стресса:

- **навязчивые воспоминания и кошмары:** эти нежелательные мысли и образы возникают часто и их трудно контролировать.
- **Тревога и панические атаки:** Непреодолимое чувство страха, которое также может вызывать физические симптомы, такие как дрожь или учащенное сердцебиение.
- **Расстройства концентрации и пугливая реакция:** проблемы с концентрацией внимания или повышенная пугливая реакция.
- **Избегание и эмоциональное оцепенение:** сознательное или бессознательное избегание воспоминаний о событии и чувство безразличия.
- **Отчуждение и пробелы в памяти:** ощущение отстраненности от окружающих или трудности с запоминанием конкретных деталей события.



Что вы можете сделать для себя как для пострадавшего:

- **Поговорите об этом:** Разговор поможет вам разобраться в том, что вы пережили. Доверьтесь друзьям или членам семьи.
- **Регулярный распорядок дня:** постарайтесь по возможности придерживаться своего обычного распорядка дня, включая регулярное питание, физические упражнения и достаточный сон.
- **Уделяйте внимание своим потребностям:** Найдите время для занятий, которые доставляют вам удовольствие или позволяют расслабиться.
- **Уход за собой очень важен:** будьте добры к себе и не давите на себя. Это нормально, что вам нужно время, чтобы разобраться в себе.



Как родственники и друзья могут помочь:

- **Активное слушание:** Найдите время, чтобы выслушать и проявить понимание чувств пострадавших.
- **Будьте терпеливы:** процесс может занять время. Не настаивайте на том, что «все быстро наладится».
- **Поддержка в повседневной жизни:** помощь в выполнении повседневных задач, чтобы уменьшить стресс и способствовать ощущению нормальности.
- **Поощряйте профессиональную помощь:** если вы понимаете, что человек подавлен, мягко посоветуйте ему обратиться за профессиональной поддержкой.

Когда необходима профессиональная помощь:

Это нормально, если интенсивность симптомов со временем снижается. Однако если симптомы остаются интенсивными дольше четырех недель, мы рекомендуем обратиться за профессиональной психологической помощью. Это особенно актуально, если повседневные функции постоянно нарушаются или, например, увеличивается употребление алкоголя, никотина или наркотиков.



кому вы можете обратиться?

Помимо врачей общей практики, следующие общенациональные контактные центры также могут помочь в поиске служб поддержки:

Консультации по телефону:

☎ 0800 111 0 111

☎ 0800 111 0 222

www.telefonseelsorge.de



Номер против горя:

(для детей и молодежи)

☎ 116 111

www.nummergegenkummer.de

