



NIEZWYKŁE SYTUACJE WYMAGAJĄ NIECODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

Jeżeli

przeżyłeś urazowe doświadczenia, w którym było narażone Twoje życie, stałeś się uczestnikiem dramatycznych wydarzeń lub świadkiem drastycznych scen

Możesz przeżywać:

- Lęk, strach, ból, gniew, złość.
- Zmęczenie.
- Problemy z pamięcią i koncentracją na wykonywanych czynnościach.
- Zaburzenia snu.
- Powtarzające się wspomnienia, obrazy ze zdarzenia.
- Rozdrażnienie.
- Utratę nadziei i siły.

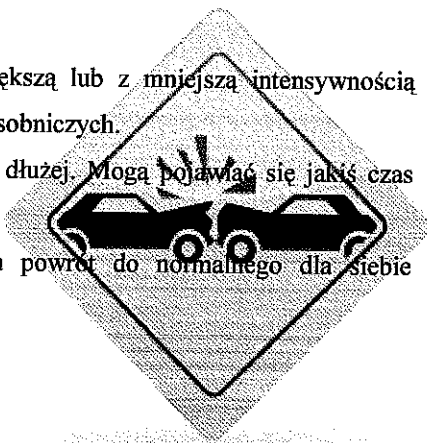
Powyższe reakcje (twoje przeżycia) po urazowych zdarzeniach są

NORMALNE

Każdy z nas doświadcza ich z większą lub z mniejszą intensywnością, co uzależnione jest od indywidualnych cech osobniczych.

Takie reakcje mogą trwać dni, tygodnie lub dłużej. Mogą pojawiać się jakiś czas po urazowych zdarzeniach.

Każdy człowiek ma swój czas na powrót do normalnego dla siebie funkcjonowania.



To co pomaga:

- Codziennosc, spokój, uregulowany tryb życia
- Spacerowanie, ruch fizyczny na powietrzu
- Przebywanie w otoczeniu bliskich.
- Wiara, że powoli ale zdrowiejemy.



To co nie pomaga:

- Alkohol, używki mimo, że ich działanie łagodzi przeżywanie przykrych uczuć związanych z urazowymi zdarzeniami ale spowalnia proces zdrowienia bądź w ogóle go wyhamowuje.
- Kawa, która jedynie podtrzymuje napięcie.
- Środki uspakajające od znajomych - jeżeli takich potrzebujemy należy zapisać się do lekarza.

Czego potrzebujesz:

- Potrzebujesz pewności, że to co doświadczasz to minie.
- Potrzebujesz zrozumienia, potwierdzenia, że z Tobą jest w porządku.

Gdzie możesz uzyskać pomoc:

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, ul. M. Konopnickiej 42,
73-150 Łobez, tel. 91 39 741 62**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, ul. Gen. J. Bema 27, 73- 150 Łobez,
Tel. 91 39 768 41**

Poradnie Zdrowia Psychicznego

W/w instytucje pomagają ludziom, którzy znaleźli się w sytuacjach ekstremalnych, zagrażających życiu bądź zdrowiu.

Kontakt z psychologiem ułatwia i przyspiesza powrót do normalnego funkcjonowania Tobie i Twojej rodzinie.