



Bundesamt  
für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe

# Αντιμετώπιση περιστατικών που σας επιβαρύνουν

Griechisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## Πληροφορίες για παθόντες

Με τη βοήθεια αυτού του φυλλαδίου θέλουμε να σας δώσουμε μερικές πληροφορίες, οι οποίες στην περίπτωση σας μπορεί να αποδειχθούν σημαντικές και χρήσιμες.

### Πιθανές αντιδράσεις

Ασυνήθιστα περιστατικά που επιβαρύνουν, όπως ατυχήματα, βιαιοπραγίες ή καταστροφές, αλλά και ο ξαφνικός θάνατος ενός κοντινού ανθρώπου, προκαλούν σε πολλούς ανθρώπους παροδικά ισχυρές αντιδράσεις και συναισθήματα. Αυτό ισχύει και για αυτόπτες μάρτυρες και βοηθούς, καθώς και για πενθούντες ή συγγενείς ή φίλους κάποιου αγνοούμενου.

Αμέσως μετά από μια τέτοια εμπειρία, πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν τις παρακάτω αντιδράσεις:

- αβοηθησία
- φόβος
- απογοήτευση
- ενοχές
- αλλαγές της διάθεσης
- αποπροσανατολισμός
- αμηχανία
- αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών πράξεων

Αυτές και παρόμοιες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές μετά από ένα περιστατικό που σας επιβαρύνει εξαιρετικά. Η ένταση αυτών των αντιδράσεων συνήθως ελαττώνεται ύστερα από μερικές ημέρες.



**BBK.** Gemeinsam handeln. Sicher leben.

Μερικές φορές μπορεί όμως να παρουσιαστούν και επιπλέον ενοχλήσεις, όπως π.χ.:

- μεγάλη νευρικότητα, τρομάζετε εύκολα
- διαταραχές ύπνου, εφιάλτες
- αίσθημα ματαιότητας, απελπισία
- κενά μνήμης, προβλήματα συγκέντρωσης
- βασανιστικές αναμνήσεις ή εικόνες, οι οποίες σας έρχονται αθέλητα
- ανορεξία, έντονη κούραση
- αυξημένη επιθυμία για κατανάλωση αλκοόλ ή ηρεμιστικών

Αυτές οι αντιδράσεις επίσης συνήθως ελαττώνονται από βδομάδα σε βδομάδα, ώσπου τελικά να εξαφανιστούν τελείως.

### Τι μπορείτε να κάνετε, για να βοηθήσετε τον εαυτό σας;

Αν έχετε βιώσει κάποιο περιστατικό που σας επιβαρύνει ιδιαίτερα, μπορεί να είναι χρήσιμο να επιτρέψετε στον εαυτό σας να ηρεμήσει. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να επεξεργαστεί τα όσα έχουν συμβεί και να αναρρώσει.

- Δώστε περισσότερη προσοχή στις ανάγκες που έχετε αυτή τη στιγμή και αφιερώστε χρόνο σ' αυτές.
- Μην καταπιέζετε τα συναισθήματά σας, μιλήστε γι' αυτά με οικεία πρόσωπα.
- Προσπαθήστε να ξαναγυρίσετε όσο το δυνατόν γρηγορότερα στη συνηθισμένη σας καθημερινή ρουτίνα.
- Δώστε χρόνο στον εαυτό σας. Μην περιμένετε ότι ο χρόνος απλά θα σβήσει τις αναμνήσεις σας. Τα συναισθήματα που βιώνετε αυτή τη στιγμή θα σας απασχολήσουν και στο μέλλον.
- Αφιερώστε χρόνο και στα πράγματα που συνήθως σας ευχαριστούν και σας χαλαρώνουν.
- Μη διστάσετε να δεχτείτε και ψυχολογική και θρησκευτική βοήθεια.

### Τι μπορούν να κάνουν οι συγγενείς και οι φίλοι σας;

Η κατανόηση από την πλευρά συγγενών και φίλων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στο να αντιμετωπίσει τα βιώματά του καλύτερα ο παθών. Πολλές φορές η αίσθηση και μόνο ότι δεν είμαστε μόνοι μας βοηθάει πολύ.

Όταν οι παθόντες μιλούν για τα βιώματά τους, τότε:

- Να τους ακούτε.
- Να τους δίνετε άφθονο χρόνο.
- Να παίρνετε στα σοβαρά τα αισθήματα των παθόντων.

Ύστερα από ορισμένα περιστατικά, πρέπει να οργανωθούν και να τακτοποιηθούν διάφορα θέματα.

Η πρακτική υποστήριξη μπορεί να παράσχει πολύ μεγάλη διευκόλυνση. Γενικά, όμως, είναι σημαντικό να υποστηρίξετε τους παθόντες, έτσι ώστε να μπορέσουν να ξαναμπούν στην καθημερινή τους ρουτίνα το ταχύτερο δυνατό.

### Άλλοι τρόποι βοήθειας

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα περιστατικά επιβαρύνουν τους παθόντες τόσο πολύ, ώστε να ενδείκνυται η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που οι φυσιολογικές αντιδράσεις, τις οποίες περιγράψαμε παραπάνω, διαρκούν πάνω από 4 εβδομάδες.

Ιδιαίτερες ενδείξεις αποτελούν τα παρακάτω:

- Έχετε την εντύπωση ότι η ψυχική σας κατάσταση και τα συναισθήματά σας δεν ξαναγίνονται φυσιολογικά ακόμη και μετά την πάροδο αρκετού χρόνου.
- Βασανίζεστε συνεχώς από εφιάλτες ή πάσχετε μόνιμως από διαταραχές ύπνου.
- Θυμάστε συχνά και αθέλητα το περιστατικό.
- Αποφεύγετε ορισμένες περιστάσεις ή τόπους, οι οποίες/-οι σας θυμίζουν το περιστατικό ή έχουν σχέση με αυτό.
- Από τότε που έγινε το περιστατικό, καπνίζετε ή πίνετε (περισσότερο) ή παίρνετε (περισσότερα) ναρκωτικά ή πολλά φάρμακα.
- Η αποδοτικότητα σας στη δουλειά μειώνεται ολοένα και περισσότερο.
- Οι σχέσεις υποφέρουν πολύ ή αναπτύσσονται σεξουαλικές δυσκολίες.
- Δεν μπορείτε να μιλήσετε σε κανέναν για τα συναισθήματά σας, παρόλο που το έχετε ανάγκη.

Πάρτε αυτές τις ενδείξεις στα σοβαρά. Για την πρόληψη σοβαρών δευτερευουσών ασθενειών είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δεχθείτε βοήθεια από έξω. Υπάρχει μια σειρά φορέων σε όλη τη Γερμανία, οι οποίοι μπορούν να σας παράσχουν υποστήριξη. Σε αυτούς περιλαμβάνονται π.χ. συμβουλευτικά κέντρα, ψυχοθεραπευτές, επαγγελματίες του θρησκευτικού τομέα και ιατροί.



Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε απευθυνθείτε στην παρακάτω διεύθυνση:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)  
© BBK 2020

Διανέμεται από:

Telefon  
Telefax  
Mail