



# Рекомендации по преодолению последствий экстренных ситуаций.

Russisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

## Информация для пострадавших.

**В данном буклете мы приводим информацию, которая может оказаться важной и полезной в вашей ситуации.**

### **Возможные реакции**

Чрезвычайные стрессовые ситуации, такие как несчастные случаи, насилие или катастрофы, но также и внезапная смерть близких, вызывают у многих людей временные сильные реакции и чувства. Это также может касаться свидетелей, спасателей, а также людей, близкие которых пропали без вести или погибли.

Сразу после подобного происшествия часто встречаются следующие реакции:

- чувство беспомощности
- страх
- подавленность
- чувство вины
- частая смена настроения
- потеря ориентации
- растерянность
- неспособность выполнять повседневные действия





Эти и другие подобные реакции после экстремальной ситуации являются нормальными. Через несколько дней такие реакции как правило проходят. Однако иногда могут иметь место дополнительные проявления, например:

- повышенная нервозность, пугливость
- нарушения сна, кошмары
- чувство бессмысленности, безнадежности
- провалы памяти, проблемы с концентрацией
- болезненные воспоминания или навязчивые образы
- потеря аппетита, сильная усталость
- повышенная потребность в алкоголе или успокоительных средствах

Такие реакции также постепенно ослабевают и со временем проходят совсем.

### Чем вы можете сами себе помочь?

Если вы пережили чрезвычайную ситуацию, позвольте себе отдохнуть. Возьмите отпуск, чтобы пережить произошедшее и расслабиться.

- Больше обращайте внимание на свои потребности и уделяйте им время.
- Не подавляйте свои чувства, говорите с близкими людьми о том, что вас волнует.
- Старайтесь как можно скорее вернуться к своему привычному распорядку дня.
- Дайте себе время. Не следует ожидать, что воспоминания быстро исчезнут. Еще долгое время они будут занимать ваши чувства.
- Посвятите время занятиям, которые обычно доставляют вам удовольствие и позволяют расслабиться.
- Не отказывайтесь от помощи психолога или пастора.

### Что могут сделать родные и друзья?

Поддержка родных и друзей может существенно помочь пострадавшему справиться с последствиями чрезвычайной ситуации. Часто наличие этой поддержки играет большую роль.

Если пострадавший хочет поговорить о происшедшем, вам следует:

- выслушать его.
- уделить ему свое время.
- серьезно отнестись к его чувствам.

После некоторых чрезвычайных ситуаций требуется организовать и провести различные мероприятия. Практическая помощь может быть очень кстати. Очень важно помочь пострадавшему как можно скорее вернуться к нормальной жизни и привычному распорядку.

### Дальнейшая помощь

Нередко бывает, что для преодоления последствий чрезвычайной ситуации требуется помощь специалиста. В частности, это необходимо, если описанные выше реакции продолжают длиться 4 недели.

Особыми признаками являются:

- Ощущение того, что ваши чувства и переживания в течение длительного промежутка времени не нормализовались
- Мучающие вас кошмары и длительное нарушение сна
- Навязчивые и нежелательные воспоминания о событии
- Стремление избежать ситуаций или мест, напоминающих вам о неприятном событии или связанных с ним
- Курение или употребление алкоголя, наркотиков, медикаментов (в большом объеме)
- Снижение работоспособности
- Ухудшение отношений с людьми или сексуальные расстройства
- Невозможность с кем-либо говорить о ваших чувствах при наличии потребности

Отнеситесь к этим признакам серьезно. Вам действительно нужна помощь специалиста, чтобы избежать серьезных последствий для здоровья. Существует сеть организаций по всей стране, способных оказать вам помощь. К ним относятся консультационные, психотерапевтические службы, духовные и медицинские учреждения.



Для получения дополнительной информации обратиться к:

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

Вручено (кем):

Telefon  
Telefax  
Mail