



Хто ми?

- Malteser International – це міжнародна католицька волонтерська організація. Ми допомагаємо людям у біді, незалежно від релігії, походження чи політичних переконань. У Німеччині задіяно майже 50 000 волонтерів Malteser.
- Служба надання швидкої психосоціальної допомоги – це служба, у якій спеціально підготовлені волонтери та штатні співробітники допомагають людям, які, в наслідок пережитих стресових подій, помітили в собі фізичні та психологічні зміни.
- Послуги надаються безкоштовно та конфіденційно.



Bündnisorganisation von:



Контактна інформація

- ▶ Катерина Коваль
Катерина Реброва
– Психологи –
- ▶ Телефон: 0049 (0)171 5386763
- ▶ E-Mail: kateryna.rebrova@malteser.org



Malteser Hilfsdienst e.V.
Diözesangeschäftsstelle Diözese Regensburg
Am Singrün 1 • D-93047 Regensburg



Допомога в переживанні надзвичайних та стресових подій



За допомогою цієї інформації ми хочемо надати вам кілька порад, які можуть виявитись важливими та корисними у вашій ситуації.

Інформація для постраждалих



Яких наслідків можна очікувати?



Ви можете самі полегшити процес осмислення пережитого



Подальша допомога

Після надзвичайних та особливо стресових подій, таких як нещасні випадки, досвід насильства, катастрофи чи втеча з країни, цілком природно, що виникають незвичайні фізичні та психологічні наслідки, які людина переживає інакше, ніж звичайно. Не має значення, чи постраждали ви безпосередньо, чи були очевидцем або волонтером.

Багато людей, які пережили тяжку подію, демонструють стресові реакції. Деякі люди більш дратівливі та нервові, ніж зазвичай. Інші сплять гірше, ніж раніше, і відчувають потребу у відпочинку чи відволіканні. А в інших складається враження, що їхні думки постійно крутяться навколо цієї події.

Ваш організм може виявляти і багато інших ознак стресу, про які ви, можливо, не знали або з якими не були знайомі.

Цей досвід зазвичай дуже неприємний, але він допомагає вам осмислити те, що ви пережили. Зазвичай фізичні наслідки стресу слабшають протягом декількох днів, іноді тижнів.

Важливо знати, що такі реакції є нормальними одразу після надзвичайної події.

Витратьте час на те, щоб осмислити те, що сталося, і прийти до тями. Будьте терплячі до себе і пам'ятайте, що ті неприємні наслідки стресу, які ви переживаєте, є нормальною реакцією на важку подію. Ваші спогади не просто стираються, а обробляються. Це потребує часу. Почуття ставатимуть дедалі легшими.

Постарайтеся якнайшвидше повернутися до свого звичайного розпорядку дня. У найближчий час робіть переважно ті речі, які ви зазвичай робите, щоб розслабитися. Речі, які приносять вам задоволення. Важливо залишатися активними. Займайтесь спортом та гуляйте із друзями чи знайомими.

Не примушуйте себе робити те, що вам неприємно. Займайтесь лише тим, що подобається.

Родичі, друзі та знайомі, що демонструють розуміння, грають велику роль у допомозі постраждалим із осмисленням пережитого. Близькість сама по собі має заспокійливу та стабілізуючу дію. Практична підтримка з боку родичів або волонтерів в організації різних справ може надати відчуття полегшення. Тим не менш, важливо, щоб ви якнайшвидше змогли повернутися до звичного розпорядку дня.

У деяких людей організм не в змозі самостійно впоратись із переживаннями після особливо стресових подій. Наслідки стресу проявляються протягом чотирьох тижнів та, попри очікування, не слабшають, а тільки посилюються. В цьому випадку корисно звернутися за професійною допомогою.

Ми пропонуємо вам спеціалістів у галузі психосоціальної допомоги, які розмовляють вашою мовою, розуміють вас і можуть надати вам професійну допомогу.

