



Psichologinių
krizių pagalbos
centras



Reakcijos po krizinio įvykio: kaip pasirūpinti savimi

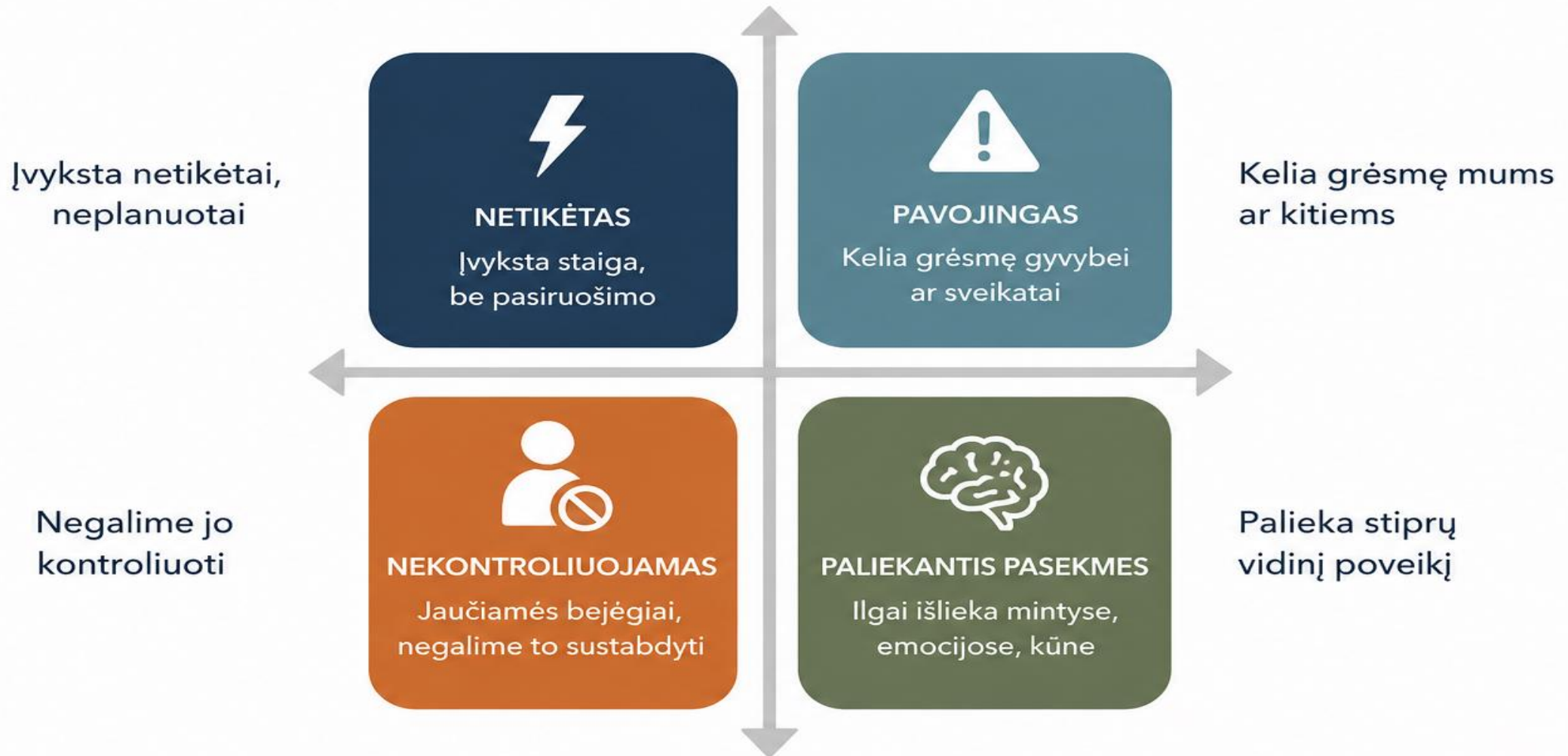
Trumpasis tel. nr. 1815

I-V 9-19 val.
VI 9-15 val.

www.1815.lt

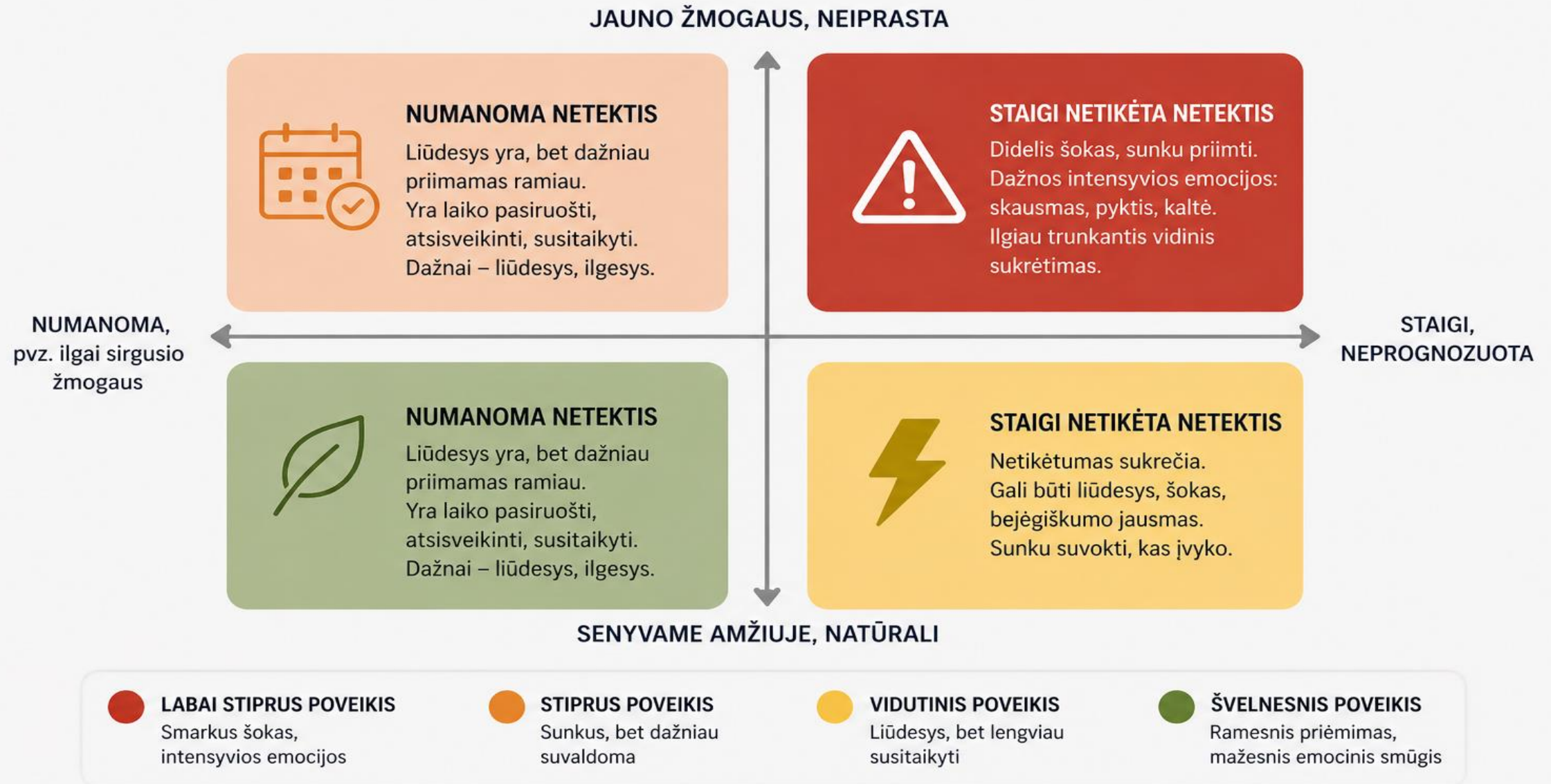
Kas yra krizinis įvykis?

Tai įvykis, kuris per stiprus mūsų įprastai patirčiai ir sukelia stiprų poveikį kūnui, mintims ir emocijoms.



KAIP MUS PAVEIKIA ŽMOGAUS MIRTIS?

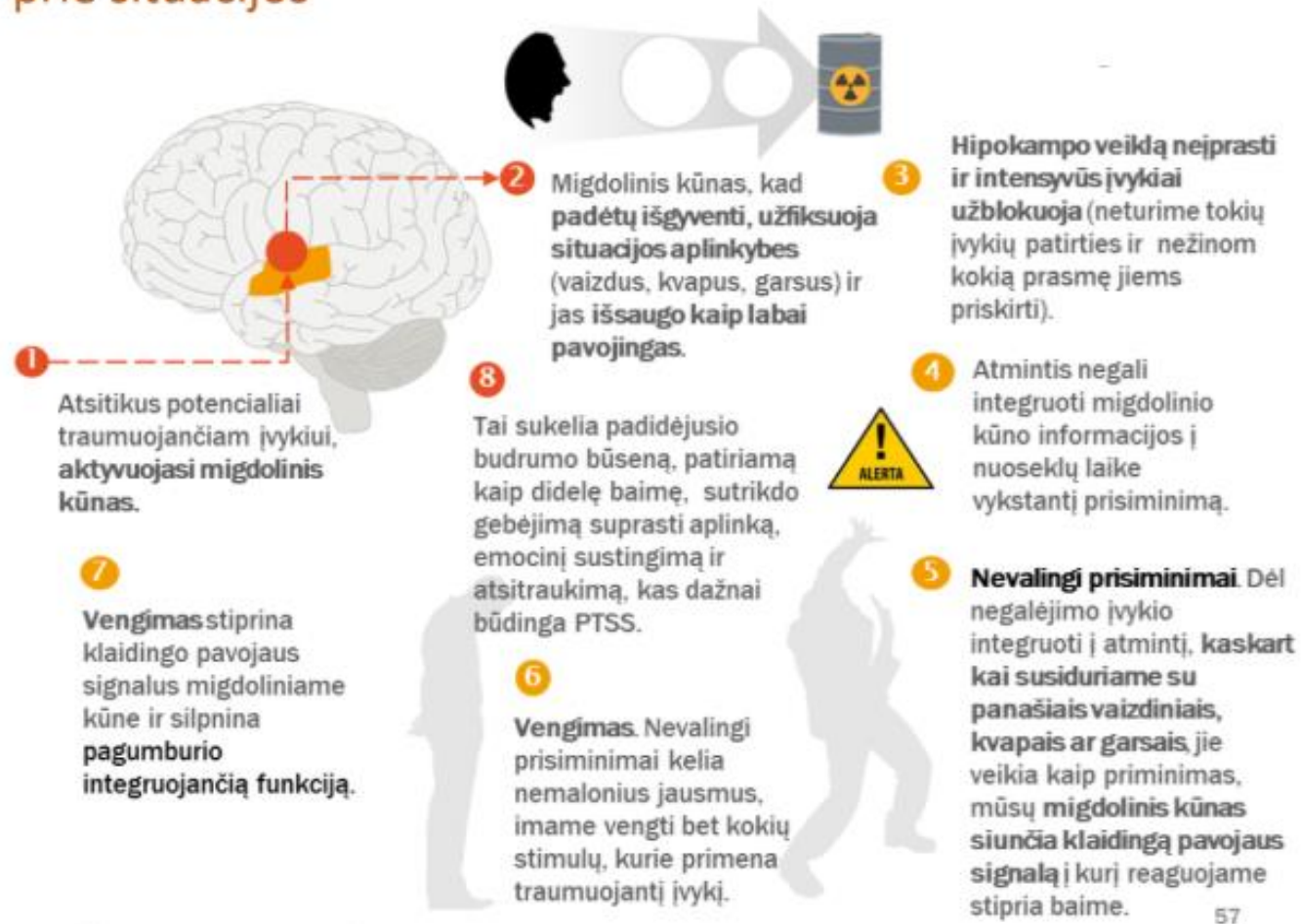
Poveikis priklauso nuo mirties pobūdžio



Žmogaus reagavimas į stresą - tai bandymas prisitaikyti prie situacijos

Atsitikus kriziniam įvykiui...

Žinduolių smegenyse aktyvuojasi pirmykščiai rizikos valdymo ir išgyvenimo mechanizmai.





SUSTINGTI

- kūnas „užstringa“
- sunku judėti ar reaguoti
- galva tarsi „tuščia“



Tai nėra silpnumas –
tai apsauginė reakcija



BĖGTI

- noras pasitraukti
- išvengti situacijos
- greitas sprendimas „dingti“



Kūnas bando išgelbėti
nuo pavojaus



KOVOTI

- pyktis, įtampa
- noras veikti, kontroliuoti
- impulsyvūs sprendimai



Kūnas mobilizuoja
jėgas



Šitos reakcijos vyksta automatiškai.
Mes jų nepasirenkam – kūnas pasirenka už mus.
Ir visos jos yra normalios.

ŪMI REAKCIJA (PANIKOS LYGIO)

Kai reakcija per stipri – ką daryti čia ir dabar

Staigus įvykio metu kūnas gali reaguoti kaip per panikos ataką – tai laikina



Kartais po įvykio reakcija būna tokia stipri, kad atrodo – nebesivaldau, kažkas negerai.

Iš tikrųjų – tai kūnas per stipriai įjungė pavojaus režimą. Ir yra keli paprasti būdai jį nuraminti.

1 KVĖPAVIMAS



- Lėtai įkvėpk per nosį
- Iškvėpk ilgiau nei įkvėpei
- Kartok 1–2 min



Tai signalas kūnui, kad pavojus baigėsi

2 ĮSIŽEMINIMAS



Apsidairyk: įvardink 5 dalykus, kuriuos matai



Paliesk daiktą, pajausk paviršių



Atsiremk kojomis į žemę



Grąžina į „čia ir dabar“

3 KŪNAS



Pajudėk (pasivaikščiok, pakratyk rankas)



Atpalaiduok pečius



Atsisėsk, jei svaigsta galva



Išleidžia susikaupusią įtampą



TAI PRAEINA.

TAI NĖRA PAVOJINGA.

TAI KŪNO REAKCIJA.



KRIZĖS EIGA

☎ 1815

ŪMI REAKCIJA Į STRESĄ



NEVALINGI
PRISIMINIMAI



VENGIMAS



PADIDĖJĘS
JAUTRUMAS



DISOCIACIJA

POTRAUMINIO STRESO SUTRIKIMAS



NEVALINGI
PRISIMINIMAI



VENGIMAS

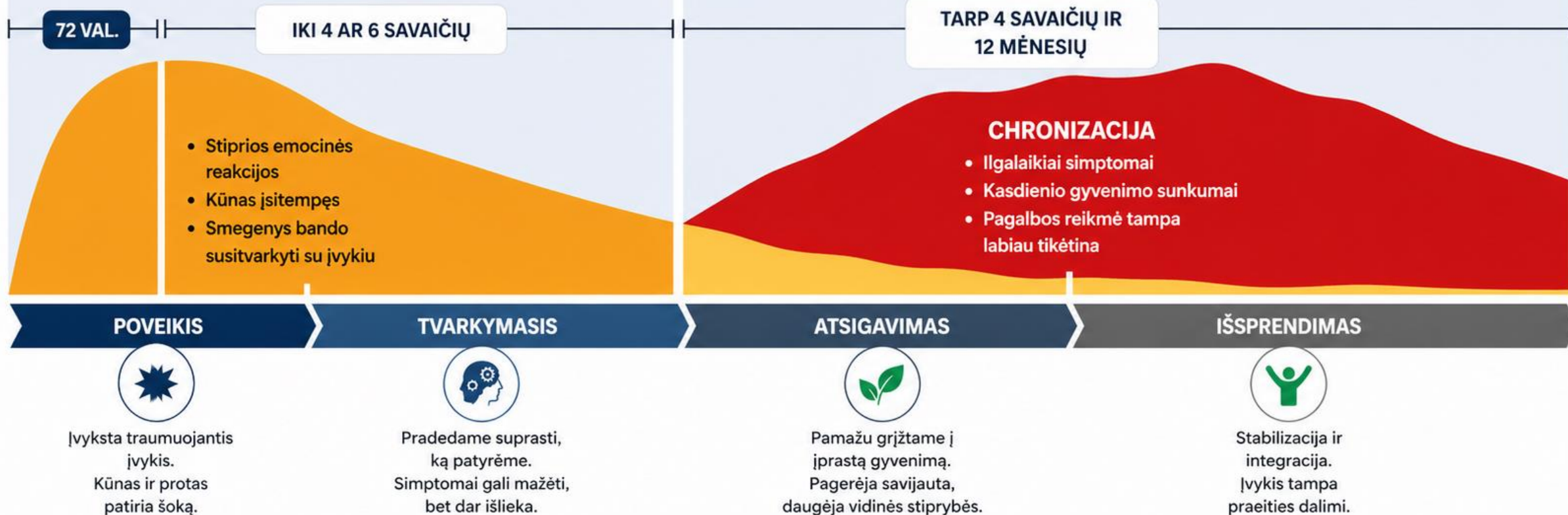


PADIDĖJĘS JAUTRUMAS

TARP 4 SAVAIČIŲ IR
12 MĖNESIŲ

CHRONIZACIJA

- Ilgalaikiai simptomai
- Kasdienio gyvenimo sunkumai
- Pagalbos reikmė tampa labiau tikėtina



Kiekvieno žmogaus kelias unikalus. Svarbiausia – laiku atpažinti sunkumus ir kreiptis pagalbos.

Kaip padėti sau atsigauti?



Pirmosiomis dienomis po įvykio būtina pasirūpinti savo **fiziniais** ir **emociniais** poreikiais bei poilsiu



Gerkite kuo daugiau vandens



Laiku pavalgykite, net jei atrodo, kad alkio nejaučiate



Pasirūpinkite tinkama kūno šiluma / vėsinimu



Nepervarkite, reguliariai ilsėkitės, leiskite sau bent trumpam atitrūkti nuo kasdieninių pareigų, darbo



Kalbėkitės su artimaisiais ar kitais patikimais žmonėmis, arba patylėkite, jei taip norisi



Prisiminkite, kas jums anksčiau padėdavo susitvarkyti su stresu, ir padarykite tai



Kriziniai įvykiai gali sukelti daug ir ilgalaikių problemų.

Prisiminkite, kad nesate atsakingas už visų problemų išsprendimą iškart, stenkitės įgalinti ir **paskatinti** krizės palietus žmones **padėti sau**.



Rūpinkitės savimi – tai padeda atsigauti Jums ir padeda kitiems.

KAIP PADĖTI SAU ATSIGAUTI?



Ko reikėtų **VENGTI** per pirmąsias dienas po stresinio įvykio?



Tonizuojančių gėrimų ir maisto:

kavos, energetinių gėrimų, šokolado
(neviršykite savo įprastos dienos dozės)



Alkoholio, nes jis lėtina organizmo atsigavimo procesą.

Nerekomenduojama alkoholio vartoti 72 val. po įvykio



Ilgalaikio nejudrumo.

Eikite patvarkyti namus, patalpas, pasivaikščioti arba pasportuoti



Eiti miegoti nepajudėjus.

Prieš miegą bent pusvalandį pasivaikščiokite gryname ore ar kitaip pajudėkite



Eiti pamiegoti dienos metu.

Sulaukite vakaro, nes užmigus dieną yra rizika, kad po kelių valandų pabusite nuo minčių ir nerimo antplūdžio ir nepailsėję



Raminamųjų vaistų

(tačiau nereikia nutraukti gydytojo anksčiau paskirtų vaistų vartojimo)



Rūpinkitės savimi – tai padeda atsigauti Jums ir padeda kitiems.

Kaip padėti sau atsigauti?



Atsigavimas po krizinio įvykio gali trukti **iki 6 savaičių**.

1



Laikykitės įprastos dienvakės šeimoje ir darbe

2



Skirkite laiko bendravimui su šeima ir draugais, savo mėgiamiems užsiėmimams

3



Dalyvaukite atsisveikinimo ritualuose, pagalbos teikimo veiksmuose

4



Pasirūpinkite savo kūnu: sveikai maitinkitės ir sportuokite ar kitaip judėkite

5



Pakankamai ilsėkitės, rūpinkitės miego higiena, naudokite relaksacijos būdus

6



Ribokite informacijos apie įvykį skaitymą iki tiek, kiek būtina

7



Prisiminkite, kad normalu po tokio įvykio patirti stiprius jausmus, gali būti blogesnių ir geresnių dienų. Taip jūsų organizmas tvarkosi su streso poveikiu.

8



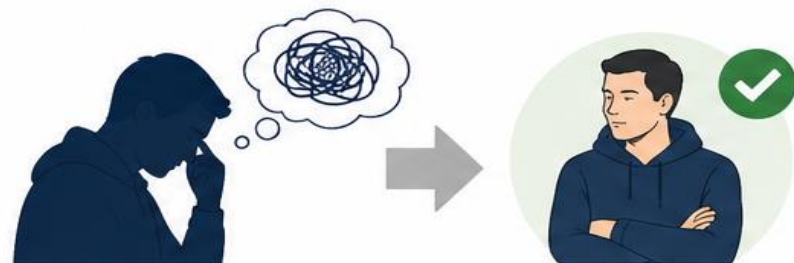
Kreipkitės į psichikos sveikatos specialistą jeigu ir po kelių savaičių emocinės reakcijos nemažėja, jeigu negrįžta įprastas darbingumo lygis, sunku bendrauti su artimaisiais ar kyla minčių apie savižalą.



Rūpinkitės savimi – tai padeda atsigauti Jums ir padeda kitiems.

KALTĖ PO ĮVYKIO

Kodėl atsiranda kaltės jausmas?



DAŽNA MINTIS PO ĮVYKIO:

„Galėjau padaryti kitaip“

„Jei būčiau sureagavęs greičiau“

„Čia dėl manęs“

SVARBU SUPRASTI:



Smegenys bando rasti kontrolę



Po fakto visada atrodo, kad galėjai daugiau



Bet tuo momentu reagavai su tuo, ką turėjai



Tai ne objektyvus vertinimas – tai reakcija į stresą.



“

„Mes vertiname praeitį su žiniomis, kurių tuo metu neturėjome.“



KĄ PRISIMINTI:

Beveik visi po tokių įvykių pereina per kaltės etapą. Net kai realiai kaltės nėra. Tai ne faktas – tai bandymas susigrąžinti kontrolę.



ATLEISK SAU.

Darei tai, ką tuo metu galėjai geriausiai.



Kaltė dažnai nėra tikrovė – tai streso sukeltas jausmas. Supratimas padeda paleisti.

Tai, ką jaučiate – praeina.



Svarbiausia – nelikti su tuo vienam.



Reakcija – normali
tai kūno atsakas
į stiprų įvykį



Svarbu pasirūpinti savimi
kūnas, poilsis,
žmonės



**Jei nepraeina –
kreiptis pagalbos**
nereikia tvarkytis vienam



Tai, ką jaučiate – praeina.

Svarbiausia – nelikti su tuo vienam.

