UK Berlin
Unfallkasse Berlin

# Психологическая травма. Что делать, чтобы не чувствовать себя беспомощным?

Информация для пострадавших и их близких

**Russische Ausgabe der Broschüre (Kurzversion): Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen**
Informationen für akut betroffene Menschen und deren Angehörige

Herausgeber: Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin
Umsetzung: GMF, Essen | Stand: 2026

Autoren: Dipl.-Psych. Monika Dreiner, PP/AKJP
Dipl.-Psych. Thomas Weber, www.ztk-koeln.de

Druck: KEUCK Medien GmbH & Co. KG,
Max-Planck-Straße 8, 47638 Straelen

Die Texte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung im Ganzen oder in Auszügen bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Dafür wenden Sie sich bitte an info@ztk-koeln.de

Dieses ist eine russische Übersetzung der Broschüre (Kurzversion) „Trauma – was tun? Damit Sie sich nicht mehr so hilflos fühlen müssen – Informationen für akut betroffene Menschen und deren Angehörige“

В нашей работе мы постоянно сталкиваемся с просьбами написать руководство, как вести себя после травматического опыта. Пострадавшим хотелось бы почитать такую информацию, их близкие ищут материалы, которые помогли бы им понять пострадавших. Речь идет не о толстом научном труде, а о кратком обзоре основной информации. Это пожелание мы и хотели удовлетворить данной брошюрой.

**Внимание!**

Данная брошюра ни в коем случае не сможет заменить необходимую консультацию специалиста, сеансы психотерапии или медицинское амбулаторное или стационарное лечение!

Хотя психологическая травма у многих людей вызывает схожие симптомы и проблемы, вы, как пострадавший, должны понимать, что давит именно на вас и получить конкретную индивидуальную помощь.

Родные и близкие должны обратить внимание на то, что облегчает жизнь пострадавшего. Пострадавшие, как правило, посылают сигналы или же прямо говорят, какая помощь им подходит лучше всего. Ориентируйтесь в своей помощи всегда на конкретные потребности конкретного человека. Не навязывайте свою помощь пострадавшему, если он ее не хочет. Предложите помощь и поддержку, но не принуждайте к ним. Универсального рецепта для всех не существует.

Близкие люди также могут страдать, например, от изменения в поведении родного человека. И они могут почувствовать, что после некого события все изменилось, и у них возникает ощущение беспомощности и бессилия. Близким тоже непросто принять тот факт, что пострадавшим помогает «просто» их присутствие и «ничегонеделание».

Люди по-разному реагируют на случившееся и на помощь. Что помогает и облегчает жизнь одному, может вызвать недоумение и обременить другого. Непереработанный травматический опыт влияет

на жизнь (партнерство, профессию, досуг) и ее качество. Если вы пострадали, не бойтесь обратиться за профессиональной помощью. Психологическая травма может вызвать не только беспомощность и страх, но и иногда странную и ненормальную реакцию, от которой страх только усиливается. Но ненормальным является не сам переживший горе человек, а то, что он пережил.

Любое нестандартное поведение и жалобы в первые недели – это нормальная реакция на экстраординарные события, какими бы странными эти проявления не казались. После тяжелых потрясений не бывает неправильных ощущений. Если вы себя плохо чувствуете, то это нормально, так же, как и (иногда) чувствовать себя хорошо. Иногда такие состояния резко сменяют друг друга и тем самым вызывают недоумение у окружающих. Но и такая реакция нормальна.

Многие пострадавшие пытаются сначала справиться с психической травмой самостоятельно. И такая попытка самолечения – нормальная реакция на пережитые травматические события. Пострадавший пытается «залечить» рану с помощью внутренних сил. Каждый из нас в течение своей жизни по-разному научился справляться с угнетающим опытом. Каждый имеет свои собственные стратегию и методы реагирования на тяжелые обстоятельства. Оказавшись в такой ситуации, пострадавшие пользуются ими. «Что мне помогало раньше? Что помогало в аналогичных ситуациях? Какой я находил выход? На что можно положиться?» Таким образом они пытаются справиться с травматическим опытом – каждый по-своему, каждый как может. И хорошо, что это так. Таким образом психика пытается залечить душевную травму. Так же как и кожа пытается залечить физические раны. Самоисцелением мы пытаемся справиться с бременем, преодолеть проблему. Поэтому необходимо поддерживать все, что помогает лично мне. Это может выражаться по-разному. Если вы замечаете, что ваших собственных сил не хватает, что вы не справляетесь самостоятельно, вам нужна поддержка, то обратитесь за ней. Не бойтесь просить о помощи.

На последующих страницах мы расскажем, что происходит при травматическом событии и опишем типичные реакции на него.

# Психическая травма возникает в ситуации, когда психический аппарат разрешения конфликтов не справляется со своими задачами

Конфликты и разногласия – это повседневный опыт, с которым мы научились справляться в течение жизни. Зачастую конфликт намечается уже заранее (например, проблемы на работе), и к нему можно подготовиться.

В принципе, любой человек может получить психическую травму! Основная характеристика травматических ситуаций – это то, что они возникают совершенно неожиданно и вдруг, их нельзя спланировать и они обременяют психику. В такие моменты возникает ощущение, как будто бы время остановилось. Все известные и опробованные методы и средства, которых до сих пор было достаточно, чтобы справиться со сложными ситуациями, перестают работать. Соответственно на первый план выходят страх, бессилие и беспомощность. Такие душевные и психические травмы являются слишком тяжкой ношей для психического аппарата разрешения конфликтов: у психики больше нет резервов и стратегии.

Травматические события могут быть очень разными. Например, автомобильная авария, в которой пострадали вы сами или «всего» лишь которую наблюдали, может травмировать психику. В зависимости от причины / виновного лица можно разделить виды травм как следствие следующих событий:

- несчастные случаи / катастрофы (авиакатастрофа, взрывы, пожар итп.)
- стихийные бедствия (цунами, лесной пожар, наводнение итп.)
- поведение или влияние человека (рукоприкладство, изнасилование, война, пытки итп.)

# Переработка травматического опыта следует определенным закономерностям

Работа с людьми, пережившими травматические эпизоды, показала, что, как правило, такие эпизоды перерабатываются по определенному образцу: сначала пострадавшие переживают шок. Шок – это физическая реакция, которая, в первую очередь, служит тому, чтобы пережить травматическую ситуацию, получить ощущение безопасности. Это происходит, например, за счет того, что вы покидаете место, где произошло такое событие или просите родных и близких побыть с вами.

За этой фазой следует фаза переработки, в которой иногда люди себя очень плохо чувствуют. Они в мыслях, картинках и ощущениях постоянно возвращаются к пережитому. Потом возникает ощущение, что все прошло. Это качание маятника: «все плохо – все хорошо» является частью переработки и совершенно нормально. И, в итоге, во второй фазе переработки пережитое и переработанное становится частью повседневной жизни. Теперь о травме можно говорить, не переживая все тяжело заново. Она становится историей, начинающейся со слов: «Однажды…» или «Со мной произошло …». Мы говорим в таком случае об естественном процессе переработки травмы.

# Не любая тяжелая ситуация является травматической для каждого человека

Люди по-разному реагируют на отягчающий опыт. Если, скажем, три человека попали в одну и ту же ситуацию, то один из них переживет ее без посторонней помощи. Другому будет достаточно одной консультации, чтобы реактивировать силы самоисцеления. А вот третьему понадобится психотерапия, чтобы сформировать и разработать силы самоисцеления. С такой различной реакцией мы знакомы, например, уже даже по банальной простуде: одному хоть бы что, когда все вокруг чихают и кашляют, у другого температура, а третьего с тяжелым воспалением легких забирает скорая помощь. Поддержка, помощь, и терапия при психических травмах означают, среди всего прочего, активизацию сил самоисцеления или их формирование и развитие.

# Пострадавшим людям необходимо понимание окружающих

Люди, пережившие травмирующее событие, испытали пределы своих жизненных сил. Это полностью меняет их самовосприятие. После такого мир часто воспринимается непредсказуемым и несправедливым, ощущение контроля над жизнью теряется. Старое (дотравматическое) понимание мира не восстановить одним нажатием кнопки. Самоисцеление необходимо подтолкнуть, чтобы оно начало действовать. Пока первые успехи не станут заметны, пострадавшие легко уязвимы. Их поведение иногда кажется непонятным и странным. В первую очередь, это служит тому, чтобы предотвратить повторную травму. Травмированные люди нуждаются в большом терпении и понимании их ситуации и их часто меняющегося поведения. Если их принимают с их непонятными чувствами и мыслями, с их мировосприятием, то они найдут обратную дорогу в жизнь.

Пострадавшие нуждаются в понимании как от своих семей, так и от коллег по работе и начальства. В зависимости от типа и тяжести травмы пострадавшему человеку может потребоваться временный перерыв от повседневного стресса на работе. С другой стороны, человек может лучше восстановиться, если его распорядок дня будет максимально таким же, каким он был до события.

# Психическая травма влияет на функцию мозга в плане самозащиты

Психическая травма оставляет значительные следы в мозге, всеохватывающе влияющие на функции головного мозга. Эти изменения могут иметь временный характер или же, при тяжелой или повторной травме, стать долговременными.

В крайне тяжелых, жизненно опасных ситуациях мозг сохраняет прежде всего функции, необходимые для физического выживания. Мозг переключается на программу выживания. Такие реакции напоминают инстинктивное поведение животных: либо мы быстро убегаем из опасной зоны, либо боремся, либо притворяемся мертвыми, как кролик перед удавом. Чтобы осуществить это, мозг выбрасывает большое количество гормонов стресса в кровь. За счет этого повышается давление, сердце бьется быстрее, дыхание становится частым. Организм готов к побегу, борьбе или замиранию. В таких ситуациях преобладают чувства страха (смертельного) и опасности. Теряется общая картина ситуации (так называемое туннельное зрение). Когда для спасения жизни надо быстро убежать от опасной ситуации, то, в первую очередь, важно уметь быстро бегать. Всеохватывающий страх не дает остановиться, например, чтобы посмотреть на витрины или цветы на обочине.

### Забыть, чтобы защититься

В такой ситуации мозг работает в аварийном режиме. Все внимание сосредоточено на выживании. Тогда люди воспринимают себя и окружающую среду в измененном виде. Им сложно проанализировать ситуацию, все точно увидеть, услышать, почувствовать запах или осязать. И тем не менее некоторые люди вспоминают детали, когда опасность миновала, но при этом не могут вспомнить, что и как с ними произошло. Так, например, люди, попавшие в аварию, рассказывают: «Я вижу, как на меня едет машина, а потом ничего не помню.»

Бывает, что человек вообще ничего не помнит и удивлен, где он и кто он. Амнезия, в том числе, выполняет задачу защиты потерпевшего от воспоминаний о страшном событии. Промежуток времени, который забывается, тоже может быть разным. Как правило, амнезия уходит, как только окружающая среда становится безопасной.

### Избегание как защита

Еще одним механизмом защиты является избегание всего, что напоминает о тяжелой и опасной ситуации или того, что может привести к повторению травмы. Если кто-то, например, попал в тяжелую аварию, то он избегает опять садиться в машину или ехать по дороге, на которой произошла авария. Люди, пострадавшие при ограблении банка, боятся продолжать там работать. Избегание не имеет ничего общего с тем, что пострадавший капризничает или что он «симулянт» и «слабак». Ужас для него еще не прошел, а мозг все еще работает в режиме выживания. Избегание – достаточно разумная попытка контролировать страх, защитить самого себя. Пострадавшим помогает, если окружающие с уважением к этому относятся и принимают такое поведение. Поэтому близкие люди не должны оказывать на пострадавшего давления.

**Постоянная бдительность как защита**
Еще одна возможность защитить себя состоит в постоянной бдительности. Постоянного контролируя себя, люди надеются оградить себя от повторения травмы. Такое поведение может привести к нарушению сна. При этом может нарушиться как засыпание, так и сам сон. При засыпании или во время сна части события трансформируются в ночные кошмары и заставляют пострадавшего просыпаться от ужаса, при этом окончательно не пробуждаясь. Многие просыпаются в холодном поту. Или же сон так ужасен, что часами невозможно снова заснуть. Или пострадавшие говорят или кричат во сне, а утром встают раздраженные и невыспавшиеся.



# В повседневной жизни проявляются трудности с концентрацией

Постоянная бдительность может наряду с нарушением сна иметь и другие последствия. Тот, кто пережил аварию и хочет себя от нее оградить в будущем, должен быть постоянно начеку. Из-за этого ему сложно сконцентрироваться на повседневных делах, таких как работа или воспитание детей. Кажется, что ничего не получается, человек допускает ошибки, все забывает, не может запомнить, казалось бы, самое простое. И в то же время он запоминает детали, кажущиеся на первый взгляд неважными, однако имеющие для него значение . Тот, кто при пожаре лишился крова, может различать сирены полиции, скорой помощи и пожарных, но при этом забывает, что он хотел купить или для чего он зашел в комнату.

# Возникают неожиданные воспоминания

Как уже упоминалось ранее, наш мозг в травматических ситуациях переключается на режим выживания. Данный режим гарантирует нам психическое выживание. Это, к сожалению, также приводит к тому, что все впечатления, которые воспринимают наши органы чувств, не могут быть правильно переработаны. Поэтому может быть так, что воспоминания о событии отрывочны и неожиданны: вдруг всплывающая картинка, запах, звук или взрыв или же ощущение, что ты где-то застрял или тебя преследуют итп. (Такие неосознанные воспоминания называются интрузиями.) Пострадавшие в этот момент как будто бы все переживают заново, даже если на самом деле ничего не происходит. От этого возникают страх и паника, ведь человек думал, что все уже позади. И тем не менее пострадавшие все же «знают», что эти картинки ненастоящие. Но повлиять на них они не могут. Это провоцирует страх, что человек сошел с ума, ведь он видит, слышит, чувствует и осязает нечто, о чем он знает, что этого нет. И даже если в народе такие феномены называют сумасшествием, с настоящим психическим расстройством это не имеет ничего общего. Это последствия режима выживания, которые исчезнут, как только событие будет переработано. В соответствии с ненормальной ситуацией» некоторые люди ведут себя необычно, испытывают чувство стыда, впадают в отчаяние или проявляют агрессию.

Эти воспоминания очень часто возникают вечером перед сном или ночью в виде кошмаров. Чтобы контролировать эти ужасные картинки и связанные с ними ощущения, пострадавшие стараются сознательно или неосознанно не спать, хотя они устали или измотаны и хотели бы заснуть.

# Для переработки травматического события нужно время

Для переработки травматичного опыта и возвращения к нормальной жизни. Если с вами случилась беда, то дайте себе время все пережить. Даже если семья и коллеги считают, что вы должны снова функционировать, ведь «ничего страшного не произошло» или «все уже давно позади». Попросите окружающих дать вам необходимое время.

**В качестве приблизительных временных рамок можно указать:**

- в первые 10-14 дней пострадавшие находятся в своего рода шоковом состоянии. Это время нужно организму для перехода с режима выживания на нормальный режим. Все перевернуто с ног на голову, все не так, как раньше. В это время важно, чтобы у них было надежное окружение и контакт с доверенными лицами. При необходимости может понадобиться кризисное вмешательство в консультационной службе для спутника / спутницы или для всей семьи, так как случившееся, в итоге, касается всех.

- Последующий этап может длиться до полугода или дольше. В отдельных случаях играет роль тяжесть и характер травматического опыта. Если же жалобы слишком серьезные и состояние не улучшается, то имеет смысл обратиться к специалисту.

- Как правило, через шесть месяцев с уменьшением симптомов ставится видно, хорошо ли человек справляется с травматическим опытом и может ли он снова вернуться к повседневной жизни. Если нет, возможно, имеет смысл обратиться за профессиональной поддержкой к психотерапевту, специализирующемуся на лечении травматических расстройств. При наличии физических жалоб следует пройти медицинское обследование, так как травма может вызвать обусловленные психосоматикой физические последствия.

- Существуют так называемые факторы риска, которые усложняют переработку психотравмы. К ним относятся потеря близкого человека, особенно потеря ребенка, физические травмы, ранняя травматизация или непереработанная душевная травма, например, из-за непрекращающейся войны или продолжающегося контакта с преступником. В таких случаях своевременная поддержка часто приносит облегчение.

Далее описаны часто встречающиеся жалобы. Эти жалобы могут возникать либо частично, либо полностью, они могут меняться день ото дня или совсем исчезнуть.

## Внимание!

Многие из этих жалоб или симптомов могут возникать и в связи с другими заболеваниями. Лучше обратиться к специалисту или терапевту и проверить, нет ли у вас физического недомогания!

Как уже было упомянуто, опыт показывает, что травматические события могут привести к различным жалобам. Многие взрослые пострадавшие проявляют очень схожие симптомы независимо от пола и культурной принадлежности. Но все совершенно по-разному их переносят.

**В нижеследующем списке самые часто встречающиеся жалобы разбиты на четыре группы:**

- 1. повторяющиеся переживания, воспоминания (интрузии)
- 2. избегающее поведение
- 3. забытье (диссоциации)
- 4. повышенная возбудимость

### 1. Повторные переживания, воспоминания (интрузии)

Под интрузиями мы понимаем определенную форму воспоминаний. Интрузии возникают неожиданно, можно сказать навязываются, не поддаваясь контролю. Пострадавшие переживают воспоминания или его части так, как будто бы они заново переживали травматическое событие. Возникает ощущение, как если бы событие перенеслось из прошлого в настоящее. Хотя пострадавшие и «знают», что то, что они переживают не происходит в настоящем. Тем не менее у них возникает ощущение, как будто бы все происходит в данный момент. А поскольку связанные с этим чувства ошеломляющие, то люди реагируют, снова включая режим выживания. Это, правда, не соответствует восприятию сегодня и сейчас, но является решающим для поведения / действий пострадавшего. Представьте себе, что вы сидите с партнером в уютном ресторане и собираетесь пообедать. Мимо вас проходит другой посетитель, на котором случайно такие же ботинки, как у грабителя в банке, и у вас сразу же возникает желание как можно быстрее покинуть ресторан, вас ничем не остановить. В то время как этот импульс с точки зрения режима выживания имеет смысл, для вашего партнера и всех окружающих это понять сложно, так как реальной опасности нет.

Воспоминание может затрагивать все наши чувства (слух, зрение, обоняние / вкус, осязание) или же лишь некоторые из них.

Это означает, что вы можете:

- что-то услышать в настоящем (например, взрыв, крик, сирену, выстрел итп.), что произошло в прошлом
- что-то увидеть в настоящем (преступника, пожар, аварию итп.), что произошло в прошлом
- почувствовать вкус или запах в настоящем (запах гари, духов / пота преступника, вкус морской воды итп.), которые вы ощущали в прошлом
- что-то почувствовать на ощупь в настоящем (касание, давление, боль итп.), которые вы ощущали в прошлом.

Обобщая, можно сказать, что то, что пережитое вами в прошлом не хочет в нем оставаться, а как бы проникает в настоящее. И, таким образом, никак не получается избавиться от определенных мыслей, затрагивающих травматизирующую ситуацию. Иногда воспоминания возникают ночью в виде кошмаров и не дают отдохнуть во сне.

Может произойти, что вы действительно что-то услышите, увидите, почувствуете вкус или запах или ощущение чего-то, и это не будет иметь никакого отношения к событию, а потом у вас возникнут картинки воспоминаний.

Например:
- вы слышите по радио песню, которую передавали, когда произошла авария
- видите во время поездки к любимым сигналы торможения впереди едущего, как перед аварией
- в автобусе к вам подсаживается кто-то, чей дезодорант пахнет как у преступника
- в лифте по пути на работу очень тесно, и вас при выходе кто-то коснулся как во время нападения.

Если вы знаете, какие ситуации вызывают эти картинки (=являются триггером), то временно их можно избегать, чтобы вновь не попасть в замкнутый круг воспоминаний и активировать режим выживания.

### 2. Поведение избегания

Человек, переживший психологическую травму, старается не оказаться в ней заново как в реальности, так и в форме воспоминаний. Зачастую же одна мысль о том, что надо опять идти в банк, вызывает такой страх, что пострадавший перестает ходить в банк, чтобы заново не попасть в ограбление. Со временем чувство страха уже ограничивается не только банками. В наихудшем случае человек вообще больше не выходит из дома. Развивается тревожность, теряется вера в людей. Некоторые полностью уходят в себя, перестают говорить, другие, наоборот, не перестают говорить и пытаются таким образом контролировать страх.

Любые попытки контролировать чувство страха на первый взгляд кажутся непонятными знакомым и близким, но для пострадавших эти попытки – стремление помочь себе. Такие попытки помогают пострадавшим не позволить себе утонуть в тяжелых воспоминаниях. Пострадавший пытается таким образом контролировать интрузии, чтобы не чувствовать себя беспомощным перед ними. По этой же причине многие пострадавшие не хотят говорить о травматических событиях, чтобы защитить себя от их потока. Окружающим стоит с уважением относиться к такой защите. Близкие не должны из-за этого пытаться заставить пострадавшего говорить о травматическом опыте, даже если им этого хочется. Как только режим выживания мозга начнет отключаться, они сами заметят, что попытки такого решения несут с собой большие ограничения. Тогда уже можно будет с помощью консультанта или терапевта начать поиск других решений.

### 3. Забытье (диссоциации)

Забытье в связи с травматическим опытом – это тоже попытка избегания, а именно избегания полного или частичного воспоминания. Таким образом также можно себя защитить, чтобы не попасть в поток чувств пережитой ситуации. Речь не идет о начале тяжелого физического заболевания или недомогания или просто об отсутствии желания. Мозг не дает за счет этой части режима выживания пострадавшему вспомнить о пережитом. То, о чем не помнишь, не может волновать.

Некоторые пострадавшие страдают скорее не от потери памяти, а от ощущения пустоты, отчуждения. Другие же трансформируют воспоминания в физические недомогания. В таком случае они сохраняются, но проявляются, например, в форме головных или прочих болей, не имеющих физических причин, или люди перестают чувствовать части тела.

Так как физические жалобы могут возникнуть и в связи с другими заболеваниями, то необходимо провести медицинский осмотр. Если жалобы были уже до травматического события, то это может быть как и другое заболевание, так и следы воспоминаний о более ранних травматических событий, усиленных новым событием.

Люди, страдающие от обусловленных травмами болей, не нытики и не симулянты. Эти жалобы также представляют собой попытку преодолеть ужасное событие.

### 4. Повышенная возбудимость

Последним важным аспектом является так называемая повышенная возбудимость. Она проявляется внутренним беспокойством, «сверхбдительностью», в нарушении засыпания и сна, пугливостью, ухудшением концентрации. Пострадавшие быстро и сильнее, чем до события раздражаются, они чаще и быстрее подвержены приступам ярости.

Эти жалобы могут возникать по отдельности, по очереди, постоянно или иногда. Они обременяют как самих пострадавших, так и их близких, так как одной силой воли от них не избавиться.

Пострадавшие не узнают самих себя, стыдятся за свое поведение, не понимают, что с ними происходит. Другие пострадавшие боятся, что они «сошли с ума». Они также боятся, что эти невыносимые ощущения никогда не исчезнут, что их никто не понимает и не может им помочь.

В таких ситуациях страх может возникнуть и у близких, даже не меньше, чем у самих пострадавших. Они тоже боятся, что их спутник или спутница жизни останутся в этом состоянии навсегда. Они ощущают себя беспомощными, не знают, что делать, как помочь, что может быть «неправильным».

Иногда друзья и близкие с добрыми намерениями пытаются расспросить о событии. По принципу «лучше выговориться», тогда все станет как раньше. И тем самым приводят к тому, что пробуждают воспоминания и нарушают процесс переработки. Как правило, лучше всего выслушать пострадавшего, если он сам захочет что-то рассказать.

По возможности попытайтесь выяснить, что человеку помогает и приятно. Речь идет скорее о том, чтобы договориться, например, о том, чтобы сообщить работодателю, что пострадавший временно не сможет работать, или вместе поехать на место аварии.

Дети тоже размышляют о том, что произошло с родителями, с папой или мамой. Они в недоумении, если, например, папа, которого они всегда знали как сильного человека, вдруг начинает плакать или проявляет страх. Дети чувствуют свою беспомощность и проявляют ее, например, насмешками, таким образом , прикрывая собственное бессилие. Иногда важно, чтобы члены семьи приняли участие в консультации, чтобы поговорить о своих страхах.

Какими бы странными ни были последствия душевной травмы, с квалифицированной помощью можно вернуться к нормальной жизни.

# Роль Unfallkasse Berlin после травматических событий на работе и после помощи

### Государственная организация страхования от несчастных случаев управляет и финансирует целенаправленную реабилитацию

Непосредственно после травматичного события основную роль играют полиция и службы спасения.

Психическая нагрузка на пострадавших очень большая. Коллеги, семья и профессиональные консультационные службы могут помочь и поддержать в переработке травматического события. Государственная организация страхования от несчастных случаев (UKB) является одним из важных участников второго плана, когда речь идет о целенаправленных и скоординированных контактах имеющихся систем помощи, а также о предоставлении дополнительных услуг по уходу.

UKB – это базовая организация государственного страхования от несчастных случаев. Государственная организация страхования от несчастных случаев застраховывает наемных работников от несчастных случаев на работе, по пути на нее или домой, а также от профессиональных заболеваний. Если вы в рамках профессиональной деятельности, пережили травматичное событие, хотите получить медицинскую или терапевтическую помощь, то UKB предоставляет застрахованным в ней профессиональную, междисциплинарную, средне- и долгосрочную психологическую реабилитацию на месте. Тоже самое относится и к людям, которые оказали помощь человеку в беде.

**Внимание!**

Оказывающие помощь – это люди, которые при несчастных случаях всеобщей опасности или в экстренной ситуации оказывают помощь или спасают или пытаются спасти кого-либо в опасной ситуации.

Основная цель кризисного вмешательства заключается в предотвращении долгосрочных психических расстройств, в особенности хронических. Во избежание этого Государственная организация страхования от несчастных случаев использует все средства медицинской, профессиональной и социальной реабилитации. Важным критерием успеха для успешного междисциплинарного медицинского ухода является как можно более ранний контакт с UKB для пострадавших, нуждающихся в профессиональной медицинской реабилитации. Для этого необходимо тесное сотрудничество с застрахованным в UKB предприятием.

### Государственная организация страхования от несчастных случаев компенсирует нанесенный здоровью ущерб

Даже при хорошем уходе может понадобиться лечение в течение долгого времени. Если в следствии события остается физический или душевный ущерб здоровью, то Государственная организация страхования от несчастных случаев при определенных обстоятельствах выплачивает компенсацию в виде пенсии. На этапе медицинской, профессиональной и социальной реабилитации оказывается поддержка деньгами.

**Unfallkasse Berlin**

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
Telefax 030 7624-1109
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
**www.unfallkasse-berlin.de**

**Best.-Nr. UKB LR 03 R**