UK Berlin
Unfallkasse Berlin

Травма – що робити Щоби Ви більше не відчували себе такими безпорадними

Інформація для постраждалих людей та їхніх близьких

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

У своїй роботі ми завжди отримували запити на коротку письмову інформацію про те, як поводитися після травматичних переживань. Ті, хто постраждав, хотіли б спокійно прочитати співчутливу інформацію, а родичі шукали матеріал, щоб краще зрозуміти постраждалих.

Потрібен був не товстий підручник, а короткий виклад важливої інформації. Це бажання має бути виконане за допомогою цієї брошури.

Просимо прийняти до уваги

Проте брошура жодним чином не може замінити будь-які необхідні персональні консультації спеціаліста, психотерапію чи амбулаторне або стаціонарне лікування!

Було показано, що травмуючий досвід може викликати подібні або аналогічні скарги та проблеми у великої кількості людей. Тим не менш, дуже важливо, щоб Ви, як постраждала людина, подбали про себе, побачили, що турбує Вас особисто, і переконалися, що Ви отримуєте необхідну підтримку, яка Вам конкретно потрібна.

Як родич, Ви можете звернути увагу на те, що добре для відповідної людини. Ті, хто постраждав, зазвичай дають Вам сигнали або можуть сказати, яка допомога є найкращою на даний момент. Завжди надавайте свою допомогу тим, хто постраждав, виходячи з конкретних потреб людини. Не нав'язуйте свою допомогу відповідній особі, якщо вона цього не хоче. Запропонуйте допомогу та підтримку, не будучи нав'язливим. Не існує універсальних патентних засобів.

Родичі також можуть бути обтяжені, наприклад, зміною поведінки людини, якій вони довіряють. Вони також можуть відчувати, між іншим, що дещо йде не так, як було до події, вони можуть відчувати себе безпорадними та безсилими. Також родичам важко сприйняти, що важлива допомога для постраждалих може полягати в тому, щоб «просто» бути присутнім і «нічого не робити».

Люди по-різному реагують на досвід і пропозиції допомоги. Те, що допомагає і полегшує для однієї людини, може дратувати і обтяжувати іншу людину.

Непереробленні травмуючі переживання впливають на спосіб життя (партнерство, робота, дозвілля) і якість життя. Якщо Ви постраждали, не бійтеся звернутися за професійною підтримкою. Психотравма може не тільки викликати безпорадність і занепокоєння, вона іноді викликає химерні та «божевільні» реакції, які також можуть викликати занепокоєння. Однак божеволіє не травмована людина, а божевільне те, що вона пережила.

Усі відхилення та симптоми протягом перших кількох тижнів слід розуміти як нормальні реакції на аномальні події. Незалежно від того, наскільки інтенсивними чи незвичайними можуть здаватися емоційні стани. Після таких поганих подій немає негативного досвіду. Ви, звичайно, можете почувати себе погано після таких подій, але Ви також можете (можливо, часом) почувати себе добре. Іноді цей стан різко змінюється і тому часто незрозумілий для оточуючих. Але ці реакції також є нормальними.

Багато з постраждалих спочатку намагаються впоратися з психологічними травмами самостійно. Ці спроби самолікування також є нормальною реакцією на пережиті травматичні події. Зацікавлена особа намагається залікувати рану за допомогою своїх особистих навичок подолання до «лікаря».

Кожен з нас у своєму житті по-різному навчився справлятися зі стресовими переживаннями. Кожен розробив власні стратегії та методи реагування на стресові ситуації. Як постраждала людина, Ви повернетеся до неї. Що тобі раніше допомагало? Що допомогло в подібних ситуаціях? Як я виберуся з цього?

Як я обіцяю собі допомогу? Таким чином вони намагаються змиритися з травматичними переживаннями – кожен по-своєму, кожен відповідно до своїх можливостей. І це в першу чергу добре. Ваша психіка намагається залікувати психологічну рану. Так само, як шкіра намагається закрити рану після травми. З цими спробами самооздоровлення ми намагаємося схопити тягар, впоратися з ним. Тому все, що допомагає мені особисто, має бути підтримане. І це може бути дуже різним.

Якщо Ви помічаєте, що Ви недостатньо сильні і хочете підтримки, Ви повинні шукати її і отримати. Не бійтеся просити допомоги та підтримки. Особливо, якщо через деякий час розумієш, що самостійно не впораєшся.

На наступних сторінках Ви знайдете багато інформації про те, що станеться з Вами в разі травматичної події. Також описані типові реакції, які можуть виникнути після такої події.

Психотравма виникає в ситуації, яка перевантажує психологічний апарат подолання

Конфлікти та суперечки – це повсякденний життєвий досвід, для якого ми розробили індивідуальні стратегії подолання протягом нашого життя. Конфлікт (наприклад, професійні проблеми) часто вказується заздалегідь, і до нього можна підготуватися.

В принципі, психологічна травма може торкнутися будь-кого! Істотною особливістю травмуючих ситуацій є те, що вони виникають раптово і несподівано, їх неможливо спланувати, вони раптово виникають і є дуже стресовими. У ці моменти здається, ніби хтось зупинив час. Усі звичні й перевірені способи та засоби, яких досі вистачало для вирішення складних ситуацій, не працюють. Відповідно, переважаючими почуттями є страх, безсилля і безпорадність. Такі психічні травми або психотравми перевантажують психологічний апарат подолання: тоді немає стратегій і резервів, на які психіка могла б повернутися.

Травмуючі події можуть бути дуже різними. Наприклад, дорожньо-транспортна пригода, яка сталася власноруч або «тільки» спостерігалася, може травмувати. Залежно від причини травми можна класифікувати як результат:

- Аварії/катастрофи (катастрофа літака, вибухи, пожежа тощо)
- Стихійні лиха (цунамі, лісові пожежі, повені тощо)
- Поведінка або наслідки людей (жорстоке поводження, жорстоке поводження, війна, катування тощо)

Переробка травматичних переживань йде за певними законами

Робота з людьми, які пережили травматичний епізод, показала, що такі епізоди зазвичай обробляються за певною схемою: спочатку постраждалі перебувають у своєрідному шоковому стані. Шок – це фізична реакція, яка в першу чергу служить для виживання в травмуючої ситуації, для відновлення відчуття безпеки. Це відбувається, наприклад, при залишенні місця проживання або згоді на присутність дорогих їм людей.

За цією фазою слідує першаа фаза обробки, на якій іноді людина відчуває себе дуже погано, під час якої думки, образи та почуття постійно зайняті подією. Потім знову складається враження, що все пройдено та подолано. Це рух маятника: справи йдуть погано – справи йдуть добре, є частиною обробки і цілком нормально. Нарешті, на другому етапі обробки пережиті та оброблені події включаються в повсякденне життя. Травма стає частиною життя, про яку можна повідомити, не переживаючи заново переживання. Це буде історія, яка могла б починатися словами: «Одного разу..., я колись пережив...» Йдеться про природний процес переробки травми.

Не кожна стресова ситуація травмує всіх

Люди дуже по-різному реагують на стресові переживання. Наприклад, якщо три людини переживають одну і ту саму стресову ситуацію, одна постраждала може впоратися зі стресом без підтримки. Для іншої постраждалої людини достатньо однієї консультації, щоб відновити існуючі сили самолікування. Третій людині, з іншого боку, потрібна психотерапія, щоб нарощувати та розвивати здібності до самолікування. Ці різні реакції також відомі, наприклад, при дуже банальних застудах: одна людина рятується, коли всі навколо кашляють та шморгають, у іншого підвищується температура, а третя потребує медичного або навіть стаціонарного лікування через важку пневмонію. Допомога, підтримка та терапія у разі психологічної травми означають, серед іншого, активізації та нарощуванні та сил самозцілення.

Люди, які постраждали, потребують розуміння оточуючих

Люди, які пережили травматичні події, відчули межі своєї стійкості. Це дуже сильно змінює їх уявлення про себе. У цьому контексті світ часто сприймається як непередбачуваний і несправедливий, і відчуття того, що життя в значній мірі контролюється, похитнулося. Старе (дотравматичне) розуміння світу неможливо відновити одним натисканням кнопки. Спочатку необхідно розпочати самолікування і мати можливість набути ефекту. Поки не помітні перші успіхи, уражені легко травмуються. Їхня поведінка іноді здається незрозумілою і дивною. Його головне призначення – запобігти повторній травматизації. Травмованим людям потрібно багато терпіння і розуміння своєї ситуації та їхньої часто змінюваної поведінки. Якщо їх приймають з їхніми незрозумілими почуттями, думками та їх чутливістю, вони можуть відновити зв'язок зі світом.

Постраждалі потребують розуміння з боку своїх сімей, а також з боку колег по роботі та начальства. Залежно від виду та тяжкості травми, постраждалій людині необхідний тимчасовий відпочинок від повсякденного стресу. Інша людина, з іншого боку, може відновитися краще, якщо розпорядок дня буде максимально схожий на розпорядок дня перед подією.

Психотравма впливає на роботу мозку з точки зору самозахисту

Психологічна травма залишає чіткі сліди в мозку. Вони впливають на функції мозку дуже значно. Ці зміни можуть бути тимчасовими, а потім зворотними, або, у разі важкої та повторної травми, вони можуть тривати довше.

У надзвичайно стресових ситуаціях, що загрожують життю, мозок забезпечує безперебійне виконання всіх тих фізичних функцій, які спочатку необхідні для фізичного виживання. Мозок перемикається на програму виживання. Ці реакції нагадують інстинктивну поведінку тварин: або ми швидко тікаємо з небезпечної зони, ми б'ємося, або прикидаємося мертвими, як кролики перед змією. Для того, щоб це стало можливим, у мозку запускається ланцюг розумних реакцій, які забезпечують вивільнення більшої кількості гормонів стресу в кров. Це підвищує артеріальний тиск, серце б'ється швидше, дихання стає поверхневим і прискореним. Тіло готове втекти, битися або замерзнути. У таких ситуаціях переважно переважають такі почуття, як страх/страх смерті та відчуття загрози. Втрачається огляд ситуації (так званий тунельний зір). Якщо вам доводиться тікати від загрозливої та небезпечної ситуації, щоб врятувати своє життя, найголовніше – це вміти добре ходити. Переважаючий страх не дає вам затриматися, щоб дивитися, наприклад, на вітрини магазинів або квіти на узбіччі дороги.

Забуття як захист

Тоді мозок працює у своєрідній програмі екстреної допомоги. У центрі уваги – виживання. У таких загрозливих ситуаціях люди по різному сприймають себе та оточення. Часто важко зрозуміти ситуацію, придивитися, прислухатися, понюхати чи відчути те, що там є. Незважаючи на це, деякі люди можуть дуже чітко запам'ятати певні речі, коли небезпека мине, але не точно, що і як щось сталося. Наприклад, люди, які пережили серйозну аварію, повідомляють: «Я все ще бачу, як машина їде мені назустріч, а потім я більше нічого не знаю».

Також може статися, що хтось спочатку взагалі нічого не пам'ятає і дивується, де і хто він. Повне забуття називається амнезією. Одне із завдань амнезії — наряду з іншими, захистити постраждалого від згадки про страшну подію. Амнезія може тривати різний час. Навіть період часу повного забуття може відрізнятися за тривалістю. Як правило, амнезія зникає, коли середовище життя знову стає безпечним.

Уникнення як захист

Іншим запобіжним заходом є уникання всього, що нагадує тривожну та загрозливу ситуацію або що може призвести до повторення травми. Наприклад, якщо хтось потрапив у серйозну автомобільну аварію, він уникає сідати в автомобіль чи їхати по вулиці, де сталася аварія. Люди, які пережили пограбування банку, можуть більше не наважитися працювати в банку. Уникнення не має нічого спільного з тим фактом, що відповідна особа розслаблюється або є «боягузом» чи «слабаком». Тоді шок все ще занадто ефективний, і мозок все ще перейшов на «виживання». Уникнення — це розумна спроба контролювати страх перед захистом. Це корисно для тих, хто постраждав, якщо це можна оцінити і прийняти як таке. Тому не слід піддаватися тиску з боку родичів чи інших людей.

Постійна пильність як захист

Ще один спосіб захистити себе — бути постійно насторожі, завжди надзвичайно пильним. За цим часто ховається несвідома надія, що постійна пильність може запобігти повторенню травми. Однак надзвичайне зусилля бути пильним і уважним може призвести до порушення сну. Тут можна порушити як засинання, так і збереження сну. Під час засинання або вночі частини події часто знову з'являються в кошмарах як образи сну, що дозволяє постраждалим прокинутися, не прокидаючись насправді. Багато потім мокрі й спітнілі. Або сон такий жахливий, що ти годинами лежиш без сну і не можеш заснути. Також може статися, що хворі розмовляють або кричать уві сні. Після такої ночі ти вранці неспокійний і дратівливий.

Труднощі з концентрацією проявляються в повсякденному житті

Постійна пильність може мати інші наслідки, окрім проблем зі сном. Хтось, пережив напад, хоче захиститися від чергового нападу і хто постійно перебуває насторожі, йому важко зосередитися на повсякденних справах, таких як робота та виховання дітей. Здається, що більше нічого насправді не працює, можуть закрадатися помилки, людина стає забудькуватою і, мабуть, вже не може запам'ятати найпростіші речі. У той же час може бути, що зберігаються деталі, які очевидні на перший погляд здаються неважливими. Однак у зв'язку з подією вони, безумовно, можуть мати сенс для відповідної особи. Наприклад, той, хто втратив свій будинок через пожежу, може розрізнити сирени поліції, пожежної бригади та швидкої допомоги, але забуває, що хотів купити або чому просто зайшов у кімнату.

З’являються несподівані спогади

Як уже згадувалося, у травмуючих ситуаціях наш мозок перемикається на своєрідну програму виживання. Програма гарантує, що ми можемо психологічно вижити в ситуації, що ми можемо її витримати взагалі. На жаль, це також означає, що враження, які ми отримуємо в цих ситуаціях через усі органи чуття, не можуть бути належним чином оброблені. Тому може статися так, що спогади про подію знову з’являються уривками, раптово й несподівано: образ, запах, шум чи, можливо, удар, або відчуття, що потрапили в пастку чи за вами слідкують тощо (Це називаються мимовільними. Для тих, хто постраждав, ніби вони знову переживають подію, навіть якщо нічого подібного не відбувається. Це створює страх і паніку, адже одна думка, що пережила все. Тим не менш, постраждалі «знають», що картинки не відповідають нинішній реальності. Вам важко вплинути на ці образи. Це часто викликає страх бути божевільним, побачити, почути, відчути, спробувати на смак... чогось, чого Ви знаєте, немає. Навіть якщо це в народі вважається божевільним, ці явища взагалі не мають нічого спільного з психічними захворюваннями. Вони є наслідками програми виживання, які зникають після обробки події. Відповідно до «божевільної ситуації», деякі люди поводяться незвично, відчувають сором, відчай або навіть агресивність.

Ці образи пам’яті дуже часто з’являються ввечері перед сном або вночі у вигляді кошмарів. Щоб контролювати ці страшні образи та пов’язані з ними відчуття, постраждалі намагаються, свідомо чи несвідомо, не спати, коли вони насправді втомлені та виснажені та з нетерпінням чекають повноцінного сну.

Переробка травматичного досвіду вимагає часу

Щоб переробити травмуючий досвід, людям потрібен час, щоб зорієнтуватися і почуватися комфортно у знайомому повсякденному світі. Якщо ви страждаєте, дайте собі час, щоб переробити те, що ви пережили. Навіть якщо сім'я та колеги вважають, що вам потрібно повернутися до роботи, тому що «все не так вже й погано» або «це вже досить давно». Попросіть оточуючих приділити вам необхідний час.

Наступні періоди можуть бути використані як приблизний посібник для обробки:

- У перші 10-14 днів уражені часто перебувають у стані шоку. Цей час потрібен організму, щоб повернутися з програми виживання на програму життя. За цей час все ніби переплутано, ніщо не так, як було раніше. Зараз важливо безпечне середовище проживання та контакт зі знайомими людьми. Протягом цього часу кризове втручання в консультаційному центрі також може бути підтримкою та корисною для партнера чи сім'ї, оскільки кожен так чи інакше зазнає впливу.

- Наступна фаза може тривати до півроку або довше. В окремих випадках відіграє роль тяжкість і характер травматичного досвіду. Якщо симптоми не зникають, а сильні реакції з'являються протягом перших шести місяців, можливо, має сенс звернутися за професійною допомогою зараз.

- Як правило, через півроку по послабленню симптомів можна зрозуміти, чи добре хтось справляється з травматичним досвідом і чи здатний знову справлятися з повсякденним життям. Якщо це не так, може бути корисною професійна підтримка терапевта, який знайомий з лікуванням травматичних розладів. При необхідності фізичні скарги слід уточнити за допомогою медичного огляду, оскільки травма також може спровокувати фізичні наслідки у вигляді психосоматичних захворювань.

- Існують так звані фактори ризику, які ускладнюють переробку психотравми. Вони включають втрату близької вам людини, особливо втрату дитини, ваші власні фізичні ушкодження, попередні травми, тривалі травми, такі як війна або постійний контакт із злочинцем. У таких випадках рання підтримка часто є полегшенням.

Нижче описано деякі поширені скарги. Ці симптоми можуть проявлятися частково або більш-менш повністю, вони також можуть змінюватися від дня до дня або повністю зникати.

Просимо прийняти до уваги

Багато з цих симптомів і відхилень також можуть виникати у зв'язку з іншими захворюваннями. Якщо Ви не впевнені, Ви завжди повинні проконсультуватися з фахівцем або терапевтом і обов'язково з'ясувати Ваші фізичні скарги у лікаря!

Як уже згадувалося, досвід показав, що травмуючий досвід може призвести до різних скарг. Багато дорослих страждають від дуже схожих станів, незалежно від культури чи статі. З іншого боку, розгляд скарг може сильно відрізнятися від людини до людини.

У наведеному нижче списку найпоширеніші скарги поділяються на чотири групи:

- 1. Повторне переживання, запам'ятовування (вторгнення)
- 2. Поведінка уникнення
- 3. Забуття (дисоціації)
- 4. Перезбудження

1. Повторне переживання, запам'ятовування (вторгнення)

Вторгнення є специфічною формою спогаду. Ці вторгнення з'являються раптово, майже нав'язуються, наповнюють вас, не маючи можливості їх контролювати. Ті, хто постраждав, відчувають пам'ять або її частини, як ніби вони знову переживають травмуючу подію. Час події ніби перемістився з минулого в сьогодення. Уражені якимось чином «знають», що те, що вони переживають, не відбувається в сьогоденні. Проте вони відчувають, що це відбувається саме зараз. Оскільки асоційоване почуття потім знову переповнює, люди реагують на свої відчуття своєю програмою виживання. Це не відповідає тому, що можна сприймати тут і зараз, але є вирішальним для досвіду та поведінки/діяльності відповідної особи. Уявіть, що Ви зі своїм партнером у ресторані, щоб неквапливо поїсти. Інший відвідувач проходить повз ваш столик, випадково одягнений у те саме взуття, що й грабіжник банку, і все, що Вам потрібно зробити, це поспішати з ресторану, і вам ніщо не завадить. Хоча цей імпульс програми виживання має сенс, Вашому супутнику та іншим людям важко зрозуміти, оскільки наразі немає загрози життю.

Спогад може впливати на всі наші органи чуття (слух, зір, нюх/смак, дотик) або лише на окремі чуттєві сприйняття.

Це означає, що Ви можете:

- почути щось у сьогоденні (наприклад, вибух, крик, сирена, постріл тощо), що сталося в минулому,
- бачити щось у сьогоденні (злочинця, пожежу, аварію тощо), що сталося в минулому,
- відчувати запах або смак чогось у теперішньому часі (запах паленого, парфумів/поту зловмисника, морської води тощо), що Ви дійсно відчували/куштували в минулому,
- відчуття чогось у теперішньому (дотик, тиск, біль тощо), що Ви відчували в минулому.

Загалом можна сказати, що те, що Ви пережили в минулому, не хоче стати минулим, а завжди просувається в сьогодення. Також може статися так, що Ви не можете позбутися певних думок, які стосуються травмуючої ситуації. Іноді спогади з'являються вночі у вигляді кошмарів, заважаючи відпочити уві сні.

Також може статися так, що спочатку людина насправді чує, бачить, нюхає/пробує на смак або відчуває щось, що не має нічого спільного з подією, а потім з'являються спогади.

Це може бути, наприклад:
- по радіо можна почути пісню, яка звучала, коли сталася аварія,
- Ви можете побачити стоп-сигнали людини попереду, коли їдете до дорогого відвідувача, як безпосередньо перед аварією,
- хтось сидить на сусідньому сидінні в автобусі, чий дезодорант пахне точно так само, як у зловмисника,
- У ліфті в офіс стає тісно, хтось випадково торкається за руку, коли ви сходите, як під час пограбування.

Якщо Ви знаєте ситуації, які викликають (=запускають) спогади, Ви можете тимчасово уникнути таких ситуацій, щоб не зациклюватися знову в циклі пам'яті та активувати програму виживання.

2. Поведінка уникнення

Людина, яка пережила психологічну травму, намагається більше не потрапляти в таку травмуючу ситуацію, як реальну, так і у вигляді образів пам'яті. Часто думка про повернення до банку, наприклад, настільки лякає, що відповідна особа спочатку перестає відвідувати банк, щоб не стати свідком чергового пограбування.

Залежно від ситуації, в якийсь момент страх уже не може обмежуватися лише банком. У гіршому випадку Ви взагалі уникаєте виходу за двері. Може розвиватися занепокоєння, посилюється недовіра до людей взагалі. Деякі люди все більше віддаляються, майже не говорять, інші ніколи не перестають говорити, намагаючись стримати свій страх.

На перший погляд усі спроби контролювати почуття тривоги можуть здатися незрозумілими, особливо друзям і родичам, але для тих, хто постраждав, ці зусилля представляють собою спроби допомогти собі. Вони, безумовно, є корисними спробами відповідної особи не бути перевантаженим стресовими спогадами. Зацікавлена особа намагається контролювати вторгнення, щоб не опинитись у їхній владі без захисту. З цієї причини багато з постраждалих також уникають говорити про травматичні події, щоб захистити себе від переобтяження.

Цей захист має поважати навколишнє середовище. Тому родичі не повинні тиснути на відповідну особу, щоб вона розповіла про травматичний досвід, навіть якщо вони цього не хочуть. Як тільки програма виживання мозку сповільниться, Ви помітите, що деякі спроби вирішення проблеми можуть мати серйозні обмеження. Тоді Ви, можливо, зможете шукати кращі рішення за допомогою консультанта або терапевта.

3. Забуття (Дисоціації)

Забуття, пов'язане з травматичними переживаннями, також є способом уникнути цього, а саме уникати запам'ятовування всієї події або її частини. Також таким чином можна захистити себе, щоб не бути переповненим переживаннями в пережитій ситуації. Тож мова не йде про початок серйозного фізичного захворювання чи нездужання чи «небажання». Завдяки цій частині програми виживання мозок не дозволяє постраждалій людині згадати те, що він/вона пережив. Те, що вже не пам'ятає, теж не може турбуватися.

Деякі з постраждалих менше страждають від втрати пам'яті, вони швидше відчувають велику порожнечу або відчуття відчуженості. Ще один спосіб забути те, що Ви пережили, - це зберегти спогади у своєму тілі. Тоді вони хоча є присутні, але, наприклад, у вигляді головного болю або інших хворобливих станів, які не обов'язково мають фізичну причину. Інша можливість - це невідчуття тіла або частин тіла належним чином.

Оскільки фізичні скарги можуть виникати й у зв'язку з іншими захворюваннями, їх завжди має уточнити лікар. Якщо скарги були присутні до травматичної події, це може бути або інша хвороба, або сліди спогадів про попередні травмуючі переживання, які були підкріплені новою травмою.

Люди, які страждають від хворобливих станів, пов'язаних із травмою, не скаржаться на біль або ж роблять вигляд. Ці скарги також є спробою впоратися з поганою подією.

4. Підвищена збудливість

Останнім важливим аспектом є так звана підвищена збудливість. Це проявляється у внутрішньому неспокої, у «надмірній пильності», у труднощах засинання та збереження сну, людина швидше лякається, може гірше зосередитися. Жертви легко дратуються, більшою мірою, ніж до події, і мають часті та швидкі спалахи гніву.

Ці симптоми можуть виникати окремо, по черзі, постійно або періодично. Вони обтяжують як постраждалих, так і найближчих до них, оскільки їх нелегко відключити, навіть з великою силою волі.

У постраждалих виникає відчуття, що вони більше не знають один одного, соромляться своєї поведінки і не розуміють, що з ними не так. Інші хворі побоюються, що вони, можливо, «збожеволіли». Є також побоювання, що всі ці нестерпні відчуття не зникнуть, що ніхто інший не зможе зрозуміти, що ти відчуваєш, і що ніхто не зможе допомогти.

У таких ситуаціях родичі також можуть відчувати страхи, іноді такі ж, як і постраждалі. Ви також можете побоюватися, що ваш партнер/партнерша залишиться в такому стані. Вони почуваються безпорадними, не знають, що робити, що може допомогти, а що може бути «не так».

Іноді родичі чи друзі мають на увазі добре і посилено розпитують про все, що стосується події. Згідно з девізом: коли ти скинув погане з душі, його немає, і все як раніше. Часто досягається, що спогади з усіма відчуттями знову пробуджуються і порушується їх обробка. Як правило, корисно вислухати зацікавлену особу, коли вона хоче щось розповісти за власним бажанням.

Якщо можливо, вони домовляються про те, що допомагає або приємне. Це більше про коротке розуміння, наприклад, інформування роботодавця відповідної особи, якщо хтось тимчасово не може працювати, або спільний виїзд на місце аварії тощо.

Дітей також хвилює те, що відбувається з батьком, батьками. Ви можете бути збиті з пантелику, якщо наприклад, батько, про якого Ви знаєте, що він сильний, раптом плаче або виявляє тривогу. Тоді діти також почуваються безпорадними і можуть також висловити це, висміюючи себе, щоб приховати власну безпорадність. Для членів сім'ї може бути важливо брати участь у консультаціях, щоб вони могли відповісти на свої запитання та страхи.

Якими б божевільними та дивними не були наслідки психологічної травми, за правильної підтримки можна відновити зв'язок із життям.

Роль Unfallkasse Berlin після травматичного випадку в трудовому житті та після надання допомоги

Unfallkasse Berlin контролює та фінансує цільове подальше лікування

У гострій фазі після травматичної події в першу чергу звертаються до поліції та рятувальників.

Психологічне навантаження на постраждалих велике. Колеги, сімейні чи професійні консультаційні служби можуть бути підтримкою та корисною у переробці травматичного досвіду. Законодавче страхування від нещасних випадків Unfallkasse Berlin (UKB) є однією з ключових фігур у наступному періоді, коли йдеться про цілеспрямовану та контрольовану мережу та координацію існуючих систем підтримки та надання додаткових пропозицій допомоги.

Unfallkasse Berlin є організацією обов'язкового страхування від нещасних випадків. Законодавче страхування від нещасних випадків страхує працівників від нещасних випадків на виробництві, поїздок на роботу та з роботи та від професійних захворювань. Якщо Ви зазнали травми під час своєї професійної діяльності і усвідомлюєте, що Вам необхідно звернутися за професійною медичною або терапевтичною підтримкою, UKB гарантує своїм застрахованим особам місцеву, професійну та міждисциплінарну середньо- та довгострокову психологічну допомогу. Те саме стосується людей, які допомогли іншій людині, яка потребувала допомоги.

Основною метою кризового втручання є попередження тривалих психологічних порушень, особливо хронізації. Щоб уникнути цього, Unfallkasse Berlin використовує всі відповідні засоби медичної, професійної та соціальної реабілітації. Важливим критерієм успішної міждисциплінарної медичної допомоги є якнайшвидший контакт між UKB та постраждалими, які потребують подальшого професійного медичного обслуговування. Тому потрібна тісна співпраця за організацією, застрахованої в UKB.

Страхування від нещасного випадку компенсує завдані збитки здоров'ю

Навіть при хорошому подальшому догляді може знадобитися лікування ускладнень протягом більш тривалого періоду часу. Якщо внаслідок нещасного випадку фізичні чи психічні порушення здоров'я не зникнуть, то Unfallkasse Berlin виплатить за певних умов компенсацію у формі пенсії.

Фаза медичної, професійної та соціальної реабілітації підкріплюється грошовою допомогою.

Просимо прийняти до уваги

Помічники – це особи, які надають допомогу у разі нещасного випадку, загальної небезпеки чи надзвичайної ситуації, а також рятують чи намагаються врятувати іншу людину від гострої небезпеки для її здоров'я.

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 U