**Jeśli przeżyłeś/przeżyłaś wypadek lub katastrofę**,

jeśli narażone było Twoje zdrowie i życie,

uczestniczyłeś/uczestniczyłaś w dramatycznych wydarzeniach,

byłeś/byłaś świadkiem strasznych scen

 lub patrzyłeś/patrzyłaś na cierpienie kogoś bliskiego,

doświadczałeś/ doświadczałaś uczucia paraliżującego lęku czekając na nadejście pomocy –

 teraz Twój umysł usiłuje wpasować tę niezwykłą sytuację w swoje dotychczasowe doświadczenie.

Nie jest to łatwe.

Możesz:

* przeżywać lęk, strach, ból,
* odczuwać drżenie, zmęczenie, odrętwienie i zobojętnienie,
* mieć luki w pamięci dotyczące samego wydarzenia, a także sytuacji je poprzedzających i następujących po nim,
* przypominać sobie obrazy, zapachy i dźwięki związane z wypadkiem w sytuacjach dotąd zwyczajnych i bezpiecznych i przeżywać je jako niepokojące, drażniące i groźne,
* mieć uporczywe myśli związane z wypadkiem i wciąż na nowo intensywnie przeżywać to, co się stało i rozpamiętywać poszczególne sytuacje,
* wykazywać nadmierną czujność i poczucie zagrożenia,
* mieć trudności z pamięcią i koncentracją,
* doświadczać problemów ze snem,
* mieć problemy z jedzeniem,
* przejawiać zwiększoną wrażliwość,
* odczuwać wstyd i poczucie winy, że ocalałeś/ ocalałaś, podczas gdy inni odnieśli rany,
* chcieć wziąć odwet za poniesione krzywdy,
* doświadczać utraty sił i nadziei, czuć przygnębienie...

Twoje przeżycia są normalne.

Wszyscy tak zdrowiejemy.

U różnych ludzi reakcje te mogą występować w różnym czasie. To mija.

Nie będzie pomagać Ci ucieczka od trudnych emocji („udawanie, że ich nie ma”), uciekanie od tematu.

Nie dadzą Ci ulgi używki – chwilowe znieczulenie nie uzdrawia, a jedynie utrudnia powrót do równowagi.

Nie mów „weź się w garść”.

Wspieraj w cierpieniu.

Wysłuchaj. Opowiedz.

Pozwól sobie i bliskim na płacz, słabość i wspomnienia. Płacz jest naturalnym sposobem przeżywania trudnych emocji, ułatwia powrót do równowagi.

Daj poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.

Nie izoluj się od innych ludzi, poproś bliskich by byli przy Tobie w tym trudnym czasie.

Jeśli niepokoi Cię to co przeżywasz, rozmawiaj o tym, podziel się wątpliwościami z zaufanymi osobami.

Pamiętaj, że istnieją instytucje i osoby specjalizujące się w pomocy (psychologicznej, psychiatrycznej, terapeutycznej), do których możesz zgłosić się i uzyskać wsparcie i pomoc specjalistów.