

Wenn fürchterliche Ereignisse geschehen ...

können anschließend einige Beschwerden auftreten. Beispielsweise:

- Hoffnungslosigkeit bezüglich des eigenen Lebens oder der Zukunft anderer
- Leicht traurig oder ärgerlich zu werden
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren
- Ständig auf der Hut, wachsam oder schreckhaft zu sein
- Innerlich taub zu sein, keine Freude zu empfinden
- Vermeiden von Menschen, Orten oder Aktivitäten
- unangenehme Träume zu haben.

Beschwerden sind die normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis!

Wenn die Beschwerden zu belastend sind oder längere Zeit anhalten, wenden Sie sich an

→

Was hilft...

- Durch Gespräche mit anderen Unterstützung erfahren.
- Angenehme Dinge unternehmen, die von der Belastung ablenken (z.B. Sport, Hobbys, Lesen).
- Genug Schlaf und gesunde Mahlzeiten.
- Versuchen, einen normalen Tagesablauf aufrecht zu erhalten.
- Angenehme Aktivitäten in den Tagesablauf einplanen.
- Mit anderen Menschen Zeit verbringen.
- Entspannungsmethoden anwenden (z.B. Atemübungen, Meditation, beruhigende Selbstgespräche).
- Pausen einlegen.
- Gemäßigte körperliche Betätigung.
- Professionelle Beratung aufsuchen.
- Tagebuch schreiben.

Was nicht hilft...

- Zur Bewältigung der Belastung Alkohol oder Drogen benutzen.
- Es extrem zu vermeiden, über das Ereignis nachzudenken oder zu sprechen.
- Wut oder Gewalt.
- Sich überessen oder zuwenig essen.
- Übermäßiges Fernsehen oder Videospiele.
- Anderen die Schuld geben.
- Sich zu überarbeiten.
- Sich von Familienmitgliedern und Freunden zurückziehen.
- Nicht auf sich selbst Acht geben.
- Riskante Dinge tun.
- Sich von angenehmen Aktivitäten zurückziehen.

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsnet.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."