

זיך אפגעבן בשעת שווערע און טראומאטישע פאסירונגען: טיפס פאר אייך און אייער פאמיליע

טראגעדיעס און אנדערע שווערע און טראומאטישע פאסירונגען קענען צושטערן די געווענליכע גאנג פון לעבן און אייך פילן דערשראקן, אומפארזיכערט, אין געפאר אדער הילפלאז, איבערלאזנדיג אייך און אייער פאמיליע דערשראקן, צומישט און אומזיכער, און אפילו פאראורזאכן באציאונג פראבלעמען און שוועריקייטן מיט קינדער. עס זענען דא זאכן וואס איר קענט טון זיך צו ספראווען בעסער און ארויסהעלפן אייך און אייער פאמיליע דורכאויס שווערע און טראומאטישע פאסירונגען.

די צעטל געבט אינפארמאציע איבער באקאנטע רעאקציעס צו שווערע געפילן און אלגעמיינע טיפס זיך צו ספראווען מיט שווערע געפילן. פאר אומזיכערט, געהיימע גייסטישע געזונטהייט און סובסטאנץ אביוז הילף היינט, רופט אדער טעקסט **988** אדער טשעט אויף [nyc.gov/988](https://www.nyc.gov/988). טרענירטע קאונסעלארס זענען אוועילעבל 24/7 צו רעדן מיט אייך און אייך פארבינדן מיט סערוויסעס, און קאונסעלינג איז אוועילעבל אין איבער 200 שפראכן.

באקאנטע רעאקציעס צו שווערע געפילן

מענטשן רעאגירן אנדערש צו שווערע געפילן. עס איז נישט דא א ריכטיגע אדער נישט ריכטיגע וועג צו רעאגירן. איר קענט מעגליך באמערקן טייל פון די באקאנטע רעאקציעס אין אייך אליינס אדער אין אייער נאנטע. וויסן איבער מעגליכע רעאקציעס צו שווערע געפילן וועט אייך העלפן זיך ספראווען בעסער דערמיט.

- אויסגעמוטשעטקייט, שוועריקייטן מיט שלאפן אדער עסן, אדער סימפטאמען אזויווי קאפ וויי, שנעלע הארץ קלאפ, שווינדלען, קעלט און היץ
- שטארקע געפילן אזויווי שאק, אומגלויבונג, איינזאמקייט, טרויער, אפגעהאקט פון געפילן, שרעק אדער אויפרעגונג
- נישט קענען איינזיצן, ווערן באקעמפנד אדער צוריקגעצויגן, אדער האבן עמאציאנאלע אויסברוכן אדער קאנפליקטן אינדערהיים, ביים ארבעט אדער אין שולע
- שוועריקייטן זיך צו קאנצענטרירן אדער מיט געדענקען און מאכן באשלוסן
- נישט זיין זיכער מיט זיך אדער מיט די אייגענע ווערדן אדער פלוצלינג ווערן רוחניות'דיג

קעיר נעמען פון זיך אליינס

זיך צו העלפן ספראווען מיט שווערע געפילן:

- באקומט גענוג שלאף; עסט צייטליכע, געזונטע מאלצייטן; און זייט פיזיש אקטיוו. אויך, האלט זיך צוריק פון נוצן דראגס אדער אלקאהאל זיך צו ספראווען דערמיט.
- דרוקט אויס און נעמט אן אייערע געפילן. ערהוילט זיך אויף אייער אייגענעם גאנג אין אייער אייגענע וועג. פרובירט צו טון זאכן זיך אויפצופרישן און פילן אין קאנטראל פון לעבן, און שטעלט אוועק רעאליסטישע שפעטערדיגע צילן.
- דערמאנט זיך איבער אייערע שטארקייטן און וואס איר האט שוין אויפגעטון אמאל, ווי אויך די גוטע זאכן אין לעבן, אפילו אויב זיי שפירן יעצט זייער ווייט.
- מאכט צייט פאר אייך צו קוקן אויף צוריק, אריינטראכטן אדער דאווענען און אנטויל צו נעמען אין אקטיוויטעטן וואס מאכן פרייליך. האלט אן אויג אויף און האלט אן א באלאנס צווישן ארבעט און צייט צו רוען.
- ווערט נישט אפגעהאקט פון אנדערע און טראכט נישט קיין צוויי ווען עס קומט צו בעטן הילף אויב איר פילט פארהאנקערט אדער איבערגענומען, אדער גרייט צו אויפגעבן. נעמט אן הילף - עס זענען דא מענטשן וואס קעיר'ן פאר אייך.
- טוט זאכן וואס בארואיגן אייך, אזויווי ליינען, הערן מוזיק אדער כאפן א שפאציר.
- נעמט אין באטראכט צו ווערן מער אקטיוו אין די קאמיוניטי, וואס קען אייך געבן א נעץ פון שטיצע.
- באגרעניצט וויפיל איר זענט אויסגעשטעלט צו שווערע געפילן - אויב עס איז דא א שווערע אדער טראומאטישע פאסירונג אין די נייעס, קענט איר אויסלעשן די טעלעוויזיע אדער קאמפיוטער אדער אראפלייגן די סמארטפאון.

קעיר נעמען פון אייער פאמיליע

אייער פאמיליע מיטגלידער קענען רעאגירן אנדערש צו שווערע געפילן אדער טראומא צוליב זייער פארשידענע פערזענליכקייטן, יארגענג אדער ראלעס אין די פאמיליע. צו העלפן אייער פאמיליע זיך ספראווען מיט שווערע געפילן:

- פארברענגט צייט צוזאמען, האלט אן די געווענליכע סדר היום, אזויווי צייטליכע מאלצייטן צוזאמען, און נעמט צייט צו טון געשמאקע זאכן צוזאמען.
- טיילט מיט ערפארונגען דורך רעדן און אויסהערן אנדערע און זיך העלפן איינע דעם צווייטן.
- נעמט אן אז יעדעס'ס געפילן און רעאקציעס צו שווערע און טראומאטישע פאסירונגען קענען זיין אנדערש.
- דערמאנט איינע דעם צווייטן אז עס קען נעמען צייט פאר זאכן צוריקצוגיין צו נארמאל און אז פיזישע און עמאציאנאלע ערהוילונג נעמט צייט.
- נעמט אריין אלע פאמיליע מיטגלידער אין לייזן אונטערשיידן און שוועריקייטן מיט זיך ספראווען מיט שווערע פאסירונגען.

העלפן קינדער זיך ספראווען מיט שווערע געפילן

- קינדער פארשטייען נישט פאסירונגען די זעלבע וועג וואס ערוואקסענע פארשטייען עס. קינדער'ס רעאקציעס ווענדן זיך אין זייער יארגאנג און פארשטאנד פון וואס עס האט פאסירט. ווען איר העלפט קינדער זיך ספראווען מיט שווערע געפילן:
- פרובירט צו בלייבן רואיג - ערוואקסענע'ס רעאקציעס אפעקטירן קינדער. אויב א קינד זעט אז אן ערוואקסענער איז אנגעצויגן אדער זייער נערוועז, קען עס זיי מאכן שפירן דערשראקן און אומזיכער.
 - רעדט מיט זיי איבער וואס האט פאסירט: ענטפערט זייערע פראגעס אויף א וועג וואס זיי קענען פארשטיין, און לאזט זיי אויסדרוקן זייערע געפילן.
 - בארואיגט זיי אז זיי זענען באשיצט און נישט פאראנטווארטליך פאר וואס עס האט פאסירט.
 - באגרעניצט וויפיל זיי זעען שווערע נייעס און בילדער דורך באגרעניצן די לענג פון צייט וואס זיי קוקן אויף די טעלעוויזיע און האלטן אן אויג אויף זייער צוטריט צום אינטערנעט.

העלפן עלטערע מענטשן זיך ספראווען מיט שווערע געפילן

- טראומאטישע פאסירונגען קענען זיין נאך שווערער פאר עלטערע מענטשן צוליב זארגן איבער געזונט, האוזינג און געלט, צווישן אנדערע זאכן. ווען העלפנדיג עלטערע מענטשן זיך ספראווען מיט שווערע געפילן:
- זייט געדולדיג אויב זיי זעען אויס צומישט אדער נישט אין פלאץ - געוואנדן אין זייער געזונטהייט-פארבינדענע אומשטענדן, וועלן זיי מעגליך דארפן נאך ערקלערונגען אדער ווערטער זיי צו בארואיגן.
 - מאכט זיכער אז זיי שפירן זיך זיכער אז אז זייער איינפאכע פערזענליכע און מעדיצינישע געברויכן ווערן אדרעסירט.

טרעפן שטיצע

רעאקציעס צו שווערע געפילן קענען ארויפקומען גלייך אדער שפעטער, אבער זיי האלטן געווענליך נישט אן צו א לאנגע צייט, און מערסטנס מענטשן ערהוילן זיך מיט בלויז צייט און שטיצע. אויב סימפטאמען פון שווערע אדער טראומאטישע פאסירונגען האלטן ווייטער אן, ווערן ערגער אדער שטערן מיט טעגליכע לעבן און פונקציעס, אדער אייערע באמיאונגען זיך צו ספראווען מיט זיי מאכט פראבלעמען אין אייער לעבן מיט דראגס, אלקאהאל, עסן אדער זעבסט-שעדליכע אויפפירונג, זאלט איר נעמען אין באטראכט די מעגליכקייט פון זוכן פראפעסיאנאלע הילף. הילף איז אוועילעבל פאר אלע ניו יארקער אפגעזען פון אינשורענס, מעגליכקייטן צו באצאלן אדער אימיגראציע סטאטוס. פראפעסיאנאלן קענען אויך העלפן באשטעטיגן אויב איר האט א פראבלעם אזויווי דעפרעסיע אדער פאסט-טראומאטישע סטרעס דיסארדער (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD).

באזוכט nyc.gov/988 פאר מער אינפארמאציע. אויב איר דארפט הילף מיט טרעפן א העלט קעיר פראוויידער, רופט **311** אדער 844-692-4692.