

## Radzenie sobie z traumatycznymi wydarzeniami

Odczuwanie strachu, poczucie zagrożenia lub bezradności, gdy było się świadkiem traumatycznych zdarzeń lub brało w nich udział jest czymś normalnym. Członkowie rodziny lub przyjaciele mogą nam pomóc się z tym uporać, ale czasem potrzebna jest dodatkowa pomoc.

### Czego można oczekiwać

Niedługo po traumatycznym zdarzeniu, stres może przez krótki czas wpływać na to, co czujemy, myślimy i jak działamy. Natychmiastowe reakcje stresowe powinny z czasem słabnąć i zniknąć. Jeśli się utrzymują lub zakłócają normalne funkcjonowanie, może być potrzebna pomoc specjalisty.

### Częste reakcje stresowe

Ludzie reagują na stres w różny sposób. Nie ma czegoś takiego jak prawidłowe lub nieprawidłowe reakcje na stres. Do częstych reakcji stresowych można zaliczyć:

**Fizyczne:** Uczucie wyczerpania. Problemy ze snem i jedzeniem. Bóle głowy, przyspieszona akcja serca, zawroty głowy, dreszcze, pocenie się, nasilenie się istniejących stanów chorobowych.

**Emocjonalne:** Odczuwanie silnych emocji, w tym szok, niedowierzanie, poczucie samotności, odrętwienie, smutek, strach i gniew.

**Behavioralne:** Działanie w inny sposób niż zwykle. Poczucie niepokoju i kłótniowość, nadaktywność lub wycofanie. Emocjonalne reakcje lub konflikty w domu i pracy.

**Myślenie:** Trudności z koncentracją, zapamiętywaniem i podejmowaniem decyzji.

**Życie duchowe:** Kwestionowanie podstawowych wartości. Wycofanie lub nagła potrzeba wsparcia duchowego.

### Dbanie o siebie

Proste działania pozwolą Ci pomóc poradzić sobie ze stresem:

**Zaakceptuj swoje uczucia.** Dochodź do siebie we własnym tempie i na swój własny sposób

**Zadbaj o siebie.** Postaraj się trzymać stałego planu dnia. Nie spiesz się, dobrze się odżywiaj, zachowaj aktywność fizyczną i dbaj o dostateczną ilość wypoczynku. Unikaj palenia lub spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych jako sposobów radzenia sobie ze stresem.

**Kontaktuj się z innymi ludźmi.** Rozmawiaj o swoich uczuciach z kimś, komu ufasz. Powiedzenie tego, co cię gnębi, może przynieść ulgę.

**Zrób sobie przerwę.** Znajdź trochę czasu dla siebie. Zrób coś, co da ci poczucie spełnienia.

**Ograniczaj dopływ informacji.** Jeśli zdarzenie jest relacjonowane w wiadomościach, wyznacz czas, kiedy wyłączasz telewizor i komputer oraz odkładasz gazety.

**Bądź częścią społeczności.** Dołączenie do członków społeczności, aby porozmawiać i wspólnie planować może dać ujście emocjom i pomóc Ci w procesie odbudowy.

**Staraj się odzyskać równowagę.** Znajdź czas na myślenie o innych ważnych elementach życia i skup się na tym, co lubisz i z czym się dobrze czujesz.

**Poproś o pomoc** w chwilach zagubienia lub uczucia przytłoczenia.

### **Kiedy zwrócić się o pomoc**

Czasami trudno jest poradzić sobie ze stresem. Pamiętaj, pomoc jest dostępna, jeśli jej potrzebujesz. Zwróć się o profesjonalną pomoc, jeśli:

- Czujesz, że nie jesteś w stanie normalnie funkcjonować, a wykonywanie codziennych zajęć staje się wyzwaniem
- Jeśli sięgasz po substancje psychoaktywne, alkohol lub podejmujesz inne szkodliwe działania, aby poradzić sobie ze stresem
- Odczuwasz przygnębienie, ciągły smutek, zmęczenie, masz poczucie beznadziejności lub niskiej wartości; tracisz zainteresowanie rzeczami, które kiedyś dawały ci dużo radości; jeśli odczuwasz zmiany rytmu snu i apetytu, masz trudności z koncentracją, zapamiętywaniem lub podejmowaniem decyzji; lub jeśli myślisz o śmierci lub samobójstwie.

### **Znajdź pomoc dla siebie lub kogoś bliskiego**

Infolinia **NYC WELL** to bezpłatna i poufna pomoc w zakresie zdrowia psychicznego. Doradcy mogą połączyć się ze specjalistami zajmującymi się takimi problemami, jak stres, depresja, lęk oraz nadużywanie alkoholu lub narkotyków.

NYC Well oferuje:

- Uzyskanie pomocy i wsparcia emocjonalnego
- Pomoc doradców, którzy reagują bez osądzania
- Wsparcie, które pomoże Tobie lub bliskiej Ci osobie

**Porozmawiaj: 888-692-9355 Porozmawiaj na czacie na stronie: [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)**

Usługi wysyłania SMS-ów i czatu na żywo są dostępne w języku angielskim, hiszpańskim i chińskim tradycyjnym. Pomoc tłumaczy podczas rozmów telefonicznych jest dostępna w ponad 200 językach.

Jeśli odczuwane przez Ciebie objawy stresu są tak poważne, że pilnie potrzebujesz pomocy lub jeśli myślisz o zrobieniu krzywdy sobie lub komuś innemu, zadzwoń pod numer **911**.

**W miarę rozwoju sytuacji Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork (NYC Health Department) może zmienić zalecenia.**  
8.23.21