

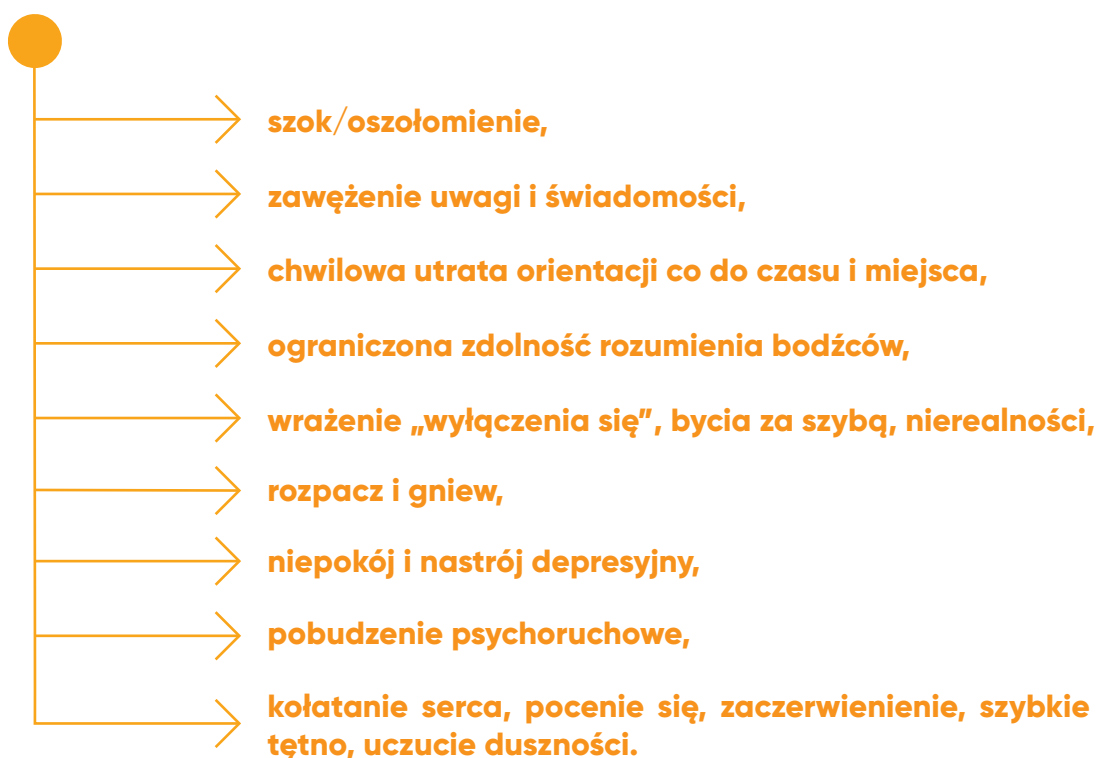
ALGORYTM POSTĘPOWANIA W OSTREJ REAKCJI NA STRES

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Ostrą reakcją na stres nazywa się szereg objawów występujących w bezpośrednim następstwie nagłego, silnie urazowego doświadczenia – związanego z zagrożeniem życia lub zdrowia, wywołującego bezradność i przerażenie (np. wypadek samochodowy lub informacja o nagłej śmierci bliskiej osoby).

Ostra reakcja na stres nie występuje u każdego, a w zależności od charakteru i konsekwencji zdarzenia oraz indywidualnej wrażliwości osoby i jej wcześniejszych doświadczeń.

Pojawia się bezpośrednio wskutek zdarzenia i zwykle trwa od kilku godzin do 2–3 dni oraz ma różnorodny i zmienny przebieg – wśród możliwych reakcji są:



JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

- 1 Doświadczając ekstremalnego stresu trudno zadbać o siebie. Wiedza o psychologicznych konsekwencjach zdarzeń traumatycznych może jednak stanowić jeden z czynników chroniących, zapobiegających długofalowym konsekwencjom, takim jak np. zespół stresu pourazowego.
- 2 Intensywność przeżyć powoduje, że osoby doświadczające ostrej reakcji na stres często obawiają się, że tracą zmysły. Należy pamiętać, że jest to **normalna reakcja w nienormalnej sytuacji** i choć trudno wówczas w to uwierzyć – przeminie.
- 3 Im wcześniej przeprowadzona interwencja kryzysowa, tym mniejsze prawdopodobieństwo trwałych zaburzeń po traumie. Nie rezygnuj z oferowanego wsparcia lub sam/a o nie poproś.

4

Jeśli to możliwe – mów o tym co przeżywasz. Wyrażanie myśli oraz nazywanie i ekspresja emocji pozwolą zmniejszyć napięcie i zwiększą szansę na uruchomienie adaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie.

5

Jeśli sytuacja realnego/bezpośredniego zagrożenia ustąpiła, nie rezygnuj ze snu – pozwala on mózgowi na lepsze przetwarzanie wspomnień, dzięki czemu nie utrwała się uraz.

6

Jeśli przeżywasz silne tendencje samobójcze – koniecznie komuś o tym powiedz. Zwróć się do osoby bliskiej, dobrego znajomego albo profesjonalnego terapeuty. Znajdź taką osobę, której potrafisz zaufać.

7

Lekarz może przepisać Ci leki uspokajające do doraźnego zastosowania.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Jeśli reakcje na ostry stres utrzymują się lub ich intensywność nie maleje z czasem, nie zwlekaj z udaniem się do specjalisty: psychologa, psychoterapeuty, interwenta kryzysowego lub psychotraumatologa – specjalisty w zakresie terapii osób po doświadczeniach traumatycznych.

Możesz także uzyskać pomoc w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w swoim regionie. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie **www.oik.org.pl**

Po pomoc farmakologiczną najlepiej udać się do lekarza psychiatry (nie potrzebujesz skierowania), ale jeśli nie masz takiej możliwości zgłoś się do lekarza rodzinnego lub internisty.

Jeśli nie jesteś pewny/pewna, co robić, możesz codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia

***Ważne! Jeśli wymienionym wyżej stanom, towarzyszą uporczywe myśli na temat własnej śmierci i samobójstwa – bezzwłocznie wybierz się do lekarza psychiatry lub zgłoś na Psychiatryczną Izbę Przyjęć, gdzie lekarz dyżurny oceni, czy wymagasz w tym momencie hospitalizacji.**