



Įvykiai, kurie kelia pavojų sveikatai ir gyvybei

pagalba
sau

Įvykiai, kurie kelia pavojų sveikatai ir gyvybei



Kartais žmonės patenka į įvykius, kurie gali stipriai pakeisti gyvenimą. Jie gali sukelti pavojų žmogaus sveikatai ar gyvybei.

Pavyzdžiui:

- automobilio avarija,
- žmogaus užpuolimas,
- smurtas.



Po tokių įvykių lieka:

- žaizdų ir mėlynių, kurias galime matyti.
- skaudžių jausmų, kurių negalime matyti.

Patyrėte skaudų įvykį?



Normalu jausti įvairius jausmus.

Taip pat normalu dažnai prisiminti baisų įvykį.

Tai gali trukti ir 3 mėnesius.

Tačiau, jeigu dar ilgiau jaučiatės blogai, kreipkitės pagalbos.

Kaip žmogus gali jaustis po įvykio?



- Dideli įvykiai dažnai įvyksta netikėtai.
Tada žmogus labai išsigąsta.
Jis gali bijoti,
kad toks įvykis vėl pasikartos.
Jis dažnai galvoja apie įvykį.
Jis negali atsipalaiduoti.



- Žmogus gali jaustis kaltas.
Jis kaltins save, kad taip įvyko.
Pavyzdžiui, kad pateko į avariją.
Žmogus dar labiau save kaltins,
jeigu įvykio metu kažkas žuvo.
Todėl žmogus gali:
 - jaustis liūdnas,
 - blogai miegoti,
 - nenorėti bendrauti su šeima ar draugais.

Kaip žmogus gali jaustis po įvykio?



- Autoavarija yra labai baisus įvykis. Šis įvykis gali pakeisti žmogaus gyvenimą. Šio įvykio metu gali žūti žmonės. Po šio įvykio žmogus gali, pavyzdžiui, pradėti bijoti keliauti automobiliu. Jis gali nebenorėti važiuoti automobiliu. Pavyzdžiui, tada žmogus negalės nuvykti į darbą.



- Kai kurie įvykiai atsitinka tyčia. Tada kas nors tai specialiai planuoja. Tai reiškia, kad žmogus pats nusprendė kažką nuskriausti. Pavyzdžiui, jei kažkas Jus tyčia užpuolė. Žinokite, kad tada Jūs nesate kaltas. Kaltas yra tas žmogus, kuris Jus nuskriaudė.



Jeigu žmogų kažkas užpuolė, jis gali:

- nebenorėti bendrauti su kitais žmonėmis,
- pradėti bijoti kitų žmonių.

Kaip žmogus gali jaustis po įvykio?



- Seksualinis smurtas gali labai išgąsdinti žmogų. Seksualinis smurtas yra tada, kai kitas žmogus:
 - Jus verčia mylėtis, nors Jūs to nenorite,
 - liečia Jus, nors Jūs to nenorite,
 - bučiuoja Jus, nors Jūs to nenorite.



Vėliau šis žmogus gali nenorėti turėti santykių su kitu žmogumi. Jis gali galvoti, kad jo niekas nemylės.

Patyrėte didelį įvykį, kurio išsigandote?



Gali būti, kad Jums užteks pasikalbėti:

- su draugais,
- su šeimos nariais.

Jūs nebūtinai pamiršite įvykį.

Tačiau vėliau nebejausite tiek daug blogų jausmų.

Kada reikėtų kreiptis pagalbos?

Pagalbos kreipkitės, jeigu:



- neturite su kuo pasikalbėti apie įvykį,
- praėjo jau 6 savaitės,
o Jums vis dar sunku gyventi toliau,
- negalite miegoti ir sapnuojate košmarus,
- Jums sunku bendrauti su šeimos nariais,
- nenorite bendrauti su kitais žmonėmis,
- Jums sunku dirbti,
- geriate labai daug alkoholio.

Kaip galite padėti sau?



- Nebijokite kalbėti apie įvykį, kuris Jums nutiko.
Gali būti, kad nenorėsite apie tai kalbėti. Šis įvykis Jums sukels nemalonus jausmus. Tačiau kalbėtis padeda. Papasakokite kam nors, kaip jaučiatės.



- Neskubėkite.
Jums gali prireikti laiko atsigauti. Skirkite laiko nusiraminti ir pagalvoti apie tai, kas atsitiko.
- Veikite tai, ką mėgstate.
Sveikai ir skaniai valgykite. Sportuokite.

Kaip galite padėti kitam žmogui?



- Pakalbėkite su tuo žmogumi.
Paklauskite, kaip jis jaučiasi.
Išklausykite jį.
- Priminkite jam, kad jis nėra kaltas dėl to, kas įvyko.



- Leiskite žmogui pabūti vienam.
Kalbėkite su tuo žmogumi,
bet prisiminkite, kad žmogui
reikia ramybės.
Jis gali norėti pabūti vienas.
Matykite, kada jis jau pavargo kalbėtis.



- Padėkite žmogui kasdienėse veiklose.
Pavyzdžiui, padėkite žmogui susitvarkyti
ar pagaminti maistą.

Terapija



Terapija yra daug pokalbių su specialistu.

Dabar skaitysite apie

Trumpalaikę eklektinę
potrauminio streso terapiją.

Ši terapija padeda žmogui
susitaikyti su tuo, kas įvyko.

Pavyzdžiui, jeigu žmogus pateko
į didelę avariją.

Ši terapija vyksta taip:

- Vieną kartą per savaitę
Jūs ateinate pas specialistą.
- Jūs kalbatės su specialistu apie tai,
ką išgyvenote ir kaip jaučiatės.

Lietuvoje yra centrų,

kurių darbuotojai užsiima šia terapija.

Juose galite apsilankyti ir Jūs.

Centrai, kurių darbuotojai užsiima šia terapija:



- Panemunės šeimos sveikatos centras.

Šis Centras yra Kauno mieste.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- anglų kalba,
- rusų kalba.

Centrui paskambinti galite

telefono numeriu +37037346526.



- Molėtų rajono Psichikos sveikatos centras.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- anglų kalba,
- rusų kalba.

Centrui paskambinti galite

telefono numeriu +37038351081.



- „Altamedica“ psichikos sveikatos centras Marijampolėje.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- anglų kalba,
- rusų kalba.

Klinikai paskambinti galite telefono numeriu +37069580050.



- Karoliniškių poliklinika. Ši poliklinika yra Vilniuje.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- anglų kalba,
- rusų kalba.

Poliklinikai paskambinti galite telefono numeriu +3705245 8417.



- Kauno ligoninės psichiatrijos klinika.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- anglų kalba,
- rusų kalba.

Klinikai paskambinti galite
telefono numeriu +37037423105.



- Ukmergės pirminės sveikatos priežiūros centras.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- rusų kalba.

Centrui paskambinti galite
telefono numeriu +37034043222.



- Jonavos pirminės sveikatos priežiūros centras.

Čia specialistai kalba:

- lietuvių kalba,
- rusų kalba.

Centrui paskambinti galite
telefono numeriu +37034969027.



- Kupiškio rajono savivaldybės pirminės asmens sveikatos priežiūros centras.
Čia specialistai kalba tik lietuvių kalba.

Centrui paskambinti galite telefono numeriu +37045951902.



- Kretingos psichikos sveikatos centras.
Čia specialistai kalba tik lietuvių kalba.

Centrui paskambinti galite telefono numeriu +37044579055.



- Širvintų rajono savivaldybės sveikatos centras.
Čia specialistai kalba tik lietuvių kalba.

Centrui paskambinti galite telefono numeriu +37038230250.

Tekstą lengvai suprantama kalba parašė: Miglė Baltrūnaitė.

Tekstą redagavo: Agnė Župerkaitė.

Tekstą vertino:

- Inga Olševskytė,
- Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- <https://www.magnific.com/>
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/>

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

