

Prvá pomoc pri PTSP

0 800 33 20 29 - pre veteránov a ich rodiny

Čo je PTSD?

Ide o posttraumatickú stresovú poruchu – prirodzenú reakciu psychiky na zážitky vo vojne. Človek sa môže náhle „vrátiť“ k spomienkam: vidieť alebo počuť veci, ktoré už neexistujú. Je dôležité si uvedomiť: nejde o agresiu voči vám, ale o bolesť z traumy.

Pokoj

Bezpečnosť

Intervencia

Návrat do reality

Fyzický kontakt

Zostaňte pokojní

- Hovorte potichu a sebavedomo
- Vyhýbajte sa hlasným zvukom a náhlým pohybom.

Vytvorte si bezpečný priestor

- Odstráňte nebezpečné predmety okolo seba.
- Približujte sa pomaly, spredu.
- **Nepribližujte sa zozadu** (možná je neúmyselná agresia).

Nadviazať kontakt a vrátiť danú osobu späť do reality

- Podte dopredu, povedzte „**Ahoj**“ alebo sa predstavte: „**Ja som Natália. Ako sa voláš?**“
- Použite meno alebo volací znak, ktorý vám daná osoba dá. Hovorte jasne, trochu hlasnejšie, pokojne a sebavedomo:

„Saško, si v bezpečí. Sme vo Ľvove, v obchode s domácimi spotrebičmi.“

Navrhňte jednoduchý postup

„Saško, chyt' ma za ruku, ak chceš.“
„Vezmi si fľašu vody.“
„Napi sa.“

Akcia by mala byť ľahká, konkrétna, mala by ťa vrátiť späť do prítomného okamihu.

Činy, ktoré môžu vyvolať agresiu

Neobjímajte násilím.
Netraste ani nestláčajte.
Neudierajte telo ani tvár.

Okoloidúci

- Nezhromažďujte dav
- Odvedte deti.
- Ak si nie ste istí, zavolajte sanitku (103) alebo políciu (102).
- Povedzte: Toto môže byť reakcia na posttraumatickú stresovú poruchu, nie agresia.

Blízki (ako podporovať doma)

- Udržujte si bežný režim (jedlo, spánok, každodenný život).
- Nevyžadujte si násilné otázky o vojne.
- Budte tam, aj keď potichu.
- Majte k dispozícii čísla horúcej linky.
- Podpora 5522 pre vojakov a ich blízkych (11:00 - 19:00) od pondelka do piatku
- 0 800 33 20 29 – pre veteránov a ich rodiny

Máte PTSD (ako sa rýchlo upokojiť)

- **Dýchajte:**
nádych 4 sekundy – výdych 6 sekúnd.
- **Pohybujte sa:**
zovrite a uvoľnite päste.
- **Uzemnite sa:**
dotknite sa podlahy, steny alebo predmetu.
Ticho povedzte: „Som v bezpečí, toto prejde.“
- **Vnímajte svoje okolie:**
pozrite sa na 5 rôznych predmetov,
počúvajte 4 zvuky,
ovoňajte 3 vône.