

Srážka tramvají, Ostrava, 11. dubna 2008

Pomoci (si) můžeme všichni

Vážení občané, lidé, které zasáhla páteční událost,

chceme být s Vámi prostřednictvím tohoto letáku a jsme schopni být s Vámi podle toho, co budete potřebovat. Někteří z Vás se vrací domů z nemocnic, jiní tam ještě nechávají své blízké, někteří jste byli u události přítomni, zbylí si ji představují z vyprávění a z obrázků v médiích. Jsme na tom každý jinak; některé věci po takových událostech se však dají předpokládat obecně.

Praktické potřeby

V rodinách, kde někdo z dospělých je zraněn, se obvykle začne nedostávat času i peněz. Většinou pomohou příbuzní, spolupracovníci, blízcí i sousedi. V některých případech je možné dosáhnout i na podporu obecní a státní.

Kontakt s lidmi kolem

Lidé často nevědí, jak jednat s těmi, které potkalo neštěstí. Všichni, kdo prožili událost, která ohrozila jejich život či zdraví, vědí, jak je nepříjemné, když známí začnou přecházet na druhý chodník. Pokud jste Vy těmi známými, prosím, nevyhýbejte se. Klidně se zeptejte, jestli chce s Vámi zasažený člověk o události mluvit. To nejhorší, co se může stát, je, že řekne NE. Pokud jste těmi, kteří událost prožili, prosím, sdělujete lidem ve svém okolí, jak chcete, aby s Vaší zkušeností zacházeli.

„Kdo to neprožil, nepochopí,“ říkají si lidé někdy. Může být proto velmi užitečné, když se spojí s někým, kdo má podobnou událost za sebou.

Rodiny

Rodiny se po neštěstí obvykle semknou. Dopady události ale mohou trvat dlouho a každý člen rodiny se s nimi potřebuje vyrovnávat jinak. Případná nedorozumění rodiny mnohdy překonají samy; není hanba, když v tom využijí vnější pomoci.

Ztráta a reakce na ni

Události, jako je ta páteční, člověka obvykle o něco připraví: O jistotu (se kterou tak počítáme, až si ji ani neuvědomujeme), že se nám (v tramvaji) nemůže nic stát, o klidný spánek, o chuť do práce. Nejtěživější je, když ztratíme blízkého, nebo zdraví.

Vyrovnaní se ztrátou probíhá nějaký čas a různě: Člověk chce být sám a chce být s druhými, chce zapomenout a vzpomínky se mu derou do hlavy, řekne si, že už je to dobré a najednou zase „spadne“. Obtížnější bývá vyrovnání tam, kde událost oživí staré ztráty. Někdy se objeví potřeby, které jsme do té doby neznali (např. duchovní).

Čas

Někdo se cítí být v pořádku po čtrnácti dnech, někdo po šesti týdnech, jiný po třech měsících.

Vyrovnaní s těžkou ztrátou (se smrtí blízkého, s těžkým zraněním blízkého nebo vlastním) trvá déle – první výročí od události je někdy prožito tak, jako by se událost stala včera.

Pomoc

Pomoc můžeme každý, protože pomoc druhým pomáhá. Nechme proto pomáhat i děti. Neštěstí mnohdy změní život i k lepšímu, když člověk ví, že na ně není sám.

Pomoc - případně její zprostředkování - Vám nabízíme i my ve všech oblastech, které popisujeme.

Budeme rádi, když nám zavoláte na:

Krizové centrum Ostrava

Nádražní 196, Ostrava - Přívoz

Tel: 596 110 882-5 nebo 732 957 193

Volejte nebo přijďte kdykoliv, provoz zařízení je nepřetržitý. K dispozici máme také krizová lůžka.

Linka důvěry – tel: 596 618 908

Za Krizové centrum Ostrava
Bc. Petra Ďásková, vedoucí