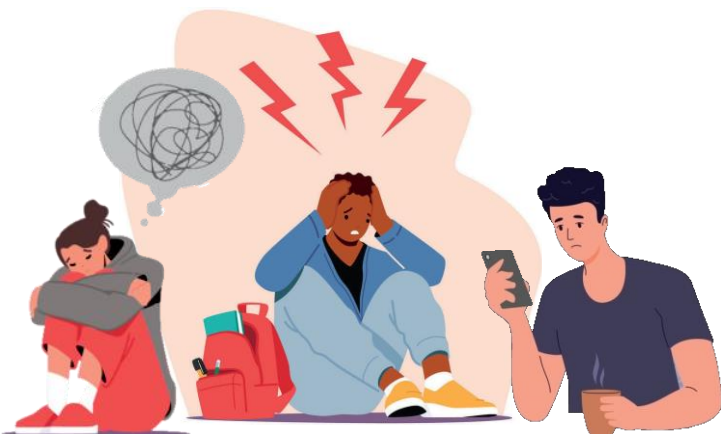


SAMOOPIEKA PO ZDARZENIU Z UŻYCIEM POWAŻNEJ PRZEMOCY I BRONI

Niniejsza ulotka zawiera informacje na temat możliwych reakcji po doświadczeniu strachu lub przemocy. Są w niej także dane specjalistycznych serwisów i dostępnego wsparcia.

Przestępstwa często zakłócają normalne życie i mogą powodować, że ludzie przeżywają wiele skomplikowanych emocji. Mogą mieć wrażenie, że mają więcej problemów do pokonania, co może negatywnie wpływać na ich samopoczucie.

Ważne jest, aby być cierpliwym, a dzięki pomocy i wsparciu samopoczucie większości osób poprawi się. Wiele z nich odczuje nawet, że są silniejsze - wymaga to jednak czasu.



REAKCJE

Ludzie reagują na sytuacje budzące strach w różny sposób.

Niekiedy osoby, które doświadczyły lub były świadkami przemocy lub innych budzących strach sytuacji, mogą odczuwać złość, smutek, poczucie winy, dezorientację lub różne mieszane emocje. U niektórych utrzymuje się uczucie strachu, nawet jeżeli zagrożenie już minęło. Mogą wystąpić niektóre z następujących reakcji:

- **Nerwowość i obawy o bezpieczeństwo**
- **Uczucie zdenerwowania lub złość**
- **Niezdolność do skupienia uwagi**
- **Ciągle przypominanie sobie budzącego strach doświadczenia**
- **Niechęć do rozmów na temat tego, co się stało**
- **Koszmary senne**
- **Uczucie, jakby dana sytuacja działa się znowu**
- **Brak apetytu, problemy ze snem**
- **Dzieci i młodzież - powtarzające się zabawy lub rysunki dotyczące zdarzenia**

Dzieci i młodzież:

Istnieje wiele różnych rodzajów przestępstw i wiele osób może doświadczyć ich skutków w pewnym momencie swojego życia. Każdy człowiek jest wyjątkowy i w różny sposób odczuwa skutki przestępstwa. Krzywda wyrządzona przez przestępstwo może być fizyczna, emocjonalna lub psychiczna. Dla wielu dzieci i młodych ludzi doświadczenie przestępstwa może być przerażające, przykre i szokujące.

Czasami ludzie od razu reagują na to, co się wydarzyło, a czasami reakcja może wystąpić dopiero po kilku dniach, tygodniach lub miesiącach. Mogą to dotyczyć sytuacji, w których nie dochodzi do kontaktu fizycznego - np. w przypadkach nękania w Internecie, agresji słownej, kradzieży czy oszustwa.

Należy pamiętać, że wspomniane reakcje i uczucia są całkowicie normalne.

Istnieje wiele sposobów pomagających w powrocie do równowagi po doświadczeniu przestępstwa. Można na przykład:

- porozmawiać z osobą, której się ufa i w której towarzystwie czujemy się swobodnie. Może to być dowolna osoba - rodzic, opiekun, wychowawca młodzieży, nauczyciel lub przyjaciel.
- skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub specjalistami, takimi jak terapeuta lub pracownik organizacji Victim Support, udzielającej wsparcia ofiarom przestępstw.

Osoby powyżej 18. roku życia:

Ponieważ przestępstwa wpływają na ludzi w różny sposób, ważne jest, aby zrozumieć, jak można się po nich czuć. Skutki mogą pozostać w nas na długo, niezależnie od tego, jak poważne było przestępstwo lub sytuacja.

Mogą pojawić się silne emocje, takie jak złość lub smutek, co może sprawić, że wszystko będzie wydawać się jeszcze bardziej zawiąklane i niepokojące.

Istnieje wiele sposobów na to, aby zacząć wracać do równowagi. Można na przykład:

- starać się w jak największym stopniu zachować normalny tryb życia
- porozmawiać o tym, co się stało z zaufaną osobą
- wyjaśnienie zdarzenia w sposób rzeczowy może pomóc w zrozumieniu tego, co się stało

Należy zastanowić się przed zamieszczeniem w mediach społecznościowych informacji o tym, co się stało.

Zamieszczenie nagrania pokazującego przemoc lub krzywdę, jakiej doświadcza inna osoba, może spowodować jeszcze większą traumę u ofiar i ich rodzin.

Należy natychmiast wezwać służby ratunkowe, jeżeli jesteśmy świadkiem ataku na inną osobę.

Kiedy należy zgłosić się po dodatkową pomoc?

Pomoc i wsparcie

Czasami można odczuwać silny negatywny stres kilka tygodni po zdarzeniu. Pomocne może być wtedy umówienie się na rozmowę ze specjalnie przeszkolonymi pracownikami udzielającymi wsparcia lub z lekarzem pierwszego kontaktu, aby uzyskać dodatkowe porady. Ze specjalistycznego wsparcia można skorzystać podczas spotkań osobistych, rozmów telefonicznych lub online.



Jak uzyskać wsparcie:

Istnieje kilka rodzajów specjalistycznego wsparcia, z którego można skorzystać:

Kooth jest bezpłatnym, bezpiecznym, zapewniającym anonimowość serwisem internetowym dla młodzieży, dającym dostęp do wsparcia online i pomocy psychologicznej za pośrednictwem strony internetowej www.kooth.com.

Z usług poradni psychologicznej Lambeth Talking Therapies Service mogą korzystać osoby w wieku powyżej 18 lat, zarejestrowane u lekarza pierwszego kontaktu w Lambeth. Aby skorzystać z usług poradni, należy zarejestrować się w niej samodzielnie: <https://lambethtalkingtherapies.nhs.uk/>

Victim Support to niezależna organizacja dobroczynna zajmująca się wspieraniem osób, które doświadczyły przestępstwa lub były jego świadkami. Darmowe wsparcie jest dostępne przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, za pośrednictwem usługi czatu online na żywo:

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> lub telefonu zaufania: **0808 168 9291**.

The Gaia Centre Gaia Centre udziela wsparcia mieszkającym w Lambeth osobom, które doświadczyły przemocy ze względu na płeć - w tym przemocy seksualnej i przemocy domowej. Ze wsparcia można skorzystać telefonicznie, mailowo lub SMS-owo, w zależności od tego, która z metod jest najbezpieczniejsza.

Z The Gaia Centre można się skontaktować pod numerem telefonu 0207 7733 8724 w godzinach 9.00 - 17.00. Poza godzinami pracy oraz w dni ustawowo wolne od pracy można dzwonić pod numer 07725 245 779.

Lambeth

the Gaia centre

W sytuacjach nagłych należy zawsze zadzwonić pod numer 999

kooth

VS VICTIM SUPPORT