

Πώς να χειριστείτε τις επόμενες λίγες ημέρες

- Υπενθυμίζετε τον εαυτό σας ότι οι αντιδράσεις σας είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα ψυχικού τραύματος και θα περάσουν με τον καιρό.
- Προσπαθείτε να γυρίσετε πίσω στη συνηθισμένη ρουτίνα σας το συντομότερο δυνατό. Μπορεί να χρειαστεί ν' αρχίσετε σταδιακά να κάνετε εργασίες που φαίνονται δύσκολες.
- Αν νιώθετε άβολα, φοβισμένοι ή αγχωμένοι, παίρνετε μερικές μεγάλες, αργές αναπνοές και υπενθυμίζετε τον εαυτό σας ότι είστε ασφαλείς και ότι το ψυχικό τραύμα έχει περάσει.
- Βεβαιώνετε ότι κάνετε πράγματα που είναι χαλαρωτικά και απολαυστικά - μεταχειρίζεστε με καλοσύνη τον εαυτό σας.
- Συνεχίζετε να μιλάτε στην οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας για το ψυχικό τραύμα. Αυτό θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα αισθήματά σας. Ακόμα και αν αισθάνεστε κάπως σε απόσταση από άλλα άτομα, μην απορρίπτετε τη συμπαράστασή τους. Μη φοβάστε τα αισθήματά σας.
- Φροντίζετε τα γενικά επίπεδα στρες σας διασφαλίζοντας ότι έχετε επαρκή ύπνο, καλή διαίτα και τακτική άσκηση. Κάνετε τακτικά χαλάρωση για να βοηθάτε να μειώνεται η νευρική υπερένταση.
- Οδηγείτε πιο προσεκτικά και προσέχετε περισσότερο γύρω στο σπίτι και με μηχανήματα. Τα ατυχήματα είναι πιο συνηθισμένα ύστερα από σοβαρό στρες.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας χρόνο για ν' αντιμετωπίσει τις αναμνήσεις. Θα χρειαστείτε δεσμεύσεις και υπομονή. Μπορεί να υπάρχουν κάποιες απόψεις της εμπειρίας που θα είναι δύσκολο να ξεχάσετε.

Αν η αντίδρασή σας εξακολουθεί να διαταράζει σοβαρά τη ζωή σας, παρακαλείστε να μιλήσετε στο κλινικό γιατρό σας.

For more information

██████████

██

██

██

██

██

██

██

\$

██