

Cura duvrais Vus agid professional?

Sche Vus As sentis anc in mais suenter l'eveniment indifferent u sche Vus essas extremamain activ.

Sche Vossas reacziuns e Voss sentiments na sa normaliseschan betg durant in lung temp, u sche Vus essas stressà, confus, vid u spussà.

Sche Vus vegnis turmentà da temas u da nauschs siemis e sche Vus suffris da disturbis da la sien.

Sche Vus na pudais discurren cun nagin davart Voss problems, schebain che Vus avais il basegn da far quai.

Sche Vossas relaziuns pateschan fitg da quai u sch'i sa sviluppan difficultads sexualas.

Sche Vus avais adina puspè accidents.

Sche Vus consumais suenter l'eveniment (dapli) cigarettas, alcohol, drogas u medicaments.

Sche Vossa prestaziun da lavur chala.

Sche las prestaziuns da scola da Voss uffants chalan.

Sche Voss uffants decleran u imiteschan adina puspè tuttina l'andament da l'accident.

Nua chattais Vus agid?

Voss medi u Vossa media da chasa il maun offert telefon 143, www.143.ch clom d'agid sanitar telefon144

post da cussegliaziun per l'agid a victimas dal Grischun (cuntanschibel da di e da notg) telefon 081 257 31 50

post specialisà per la protecziun dals uffants dal Grischun (cuntanschibel da di e da notg) telefon 081 257 31 50

spiritualas e spirituals da Vossa vischnanca

SPGR clinica Beverin, Cazas (cuntanschibel da di e da notg) telefon 058 225 35 35

SPGR clinica Waldhaus, Cuira (cuntanschibel da di e da notg) telefon 058 225 25 25

servetsch psichiatric per uffants e giuvenils dal Grischun telefon 081 257 90 23

psichiатras e psichiатers

psicologas e psicologs

servetschs socials regionalis

adresa persunala dal commember dal Care Team Grischun:

Schliaziun d'in schoc psichic u d'ina crisa psichica

...suenter in eveniment extraordinari

en collavuraziun cun servetschs psichiatrics dal Grischun www.pdgr.ch



uffizi da sanadad dal Grischun / uffizi da militar e da protecziun civila dal Grischun

Acceptai Voss resentiments

Vus avais fatg tras experienschas fitg grevas. Mintga persuna va enturn auter cun tals eveniments, e quai è bun ed endretg uschia. Quest flyer As mussa las differentas pussaivladads normalas da reagir sin eveniments extraordinaris. El descriva tge che V us pudais far e nua che Vus survegnis agid da personas spezializadas en cas da basegn.

Quai po guarir: N'hajas betg tema che Vus pudessas perder l'autocontrola. Supprimer Voss sentiments po chaschunar auters ed eventualmain fitg gronds problems. Cridar po levgiar!

E mes uffants?

Reacziuns normalas e sentiments normals tar uffants èn: inquietezza interna nunusitada, els giogan quai ch'els han vivi adina puspè exactamain tuttina, els èn sensibles, els han il giavisch d'esser sulets, han tema, reageschan fitg ferm en muments da separaziun, han tema dal stgir.

Reacziuns normalas e sentiments normals

tema	<ul style="list-style-type: none">d'esser sulet da l'avegnir
sentiment d'esser pers	<ul style="list-style-type: none">mussar flaiveltezza sa sentir expost
tristezza	<ul style="list-style-type: none">pervi d'ina perditapervi da blessuraspervi da mortoris
desideri	<ul style="list-style-type: none">da quai che jau hai pers
sentiments da culpa	<ul style="list-style-type: none">pertge hai jau survivi ed auters betg? pertge è quai capità a mai?
vargugna	<ul style="list-style-type: none">avess jau pudì reagir meglier?
gritta	<ul style="list-style-type: none">da quai ch'è capità
regurdientschas	<ul style="list-style-type: none">a sentimentsa scuntradas cun umans ch'èn vegnids blessads u ch'èn morts
dischillusiun	<ul style="list-style-type: none">ch'i na vegn mai pli ad esser uschia sco quai ch'igl era ina giada
speranza	<ul style="list-style-type: none">ch'i giaja bain puspè meglier
indifferenza	<ul style="list-style-type: none">vid, stiz
reacziuns corporals	<ul style="list-style-type: none">stancladad, battacor problem da sien sturnizi, vungas

Indicaziuns e cussegls

Na supprimi betg Voss sentiments, discurre da quai, er cun Voss uffants.

Na spetgai betg ch'il temp stizzia automaticamain Vossas regurdientschas. Igl è pussaivel che Voss sentiments actuals na svaneschian betg mo uschia, mabain ch'els vegnan ad occupar Vus vinavant.

As pigliai temp avunda per durmir, per As recrear, per pensar e per esser ensemen cun quellas personas che As stattan datiers.

Exprimi cleramain Voss basegns.

Empruvai, il pli spert pussaivel, da returnar a Voss mintgadi normal ed usità.

Laschai discurre er Voss uffants davart sentiments, als laschai s'exprimer en il gieu e cun dissegna. Als trametta prest puspè a scola ed enavos tar las activitads usitadas. Laschai discurre personas da confidenza betg pertutgadas (p.ex. madrina u padrin, personal da scolina, personas d'instrucziun) cun Voss uffant. Per in uffant èsi pil facil da s'avrir visavi insatgi che n'è betg traumatisà.

Faschai atenziun en il trafic sin via e cun manipular maschinas. Accidents succedan pli savens en situaziuns da stress.