

## Cura duvrais Vos agid professional?

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

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

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

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

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

Sche Vos avais adina puspè accidents.

Sche Vos 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 Vos agid?

Voss medi u Vossa media da chasa il maun offert telefon 143, [www.143.ch](http://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 081 258 31 90

post spezialisà per la protecziun dals uffants dal Grischun  
(cuntanschibel da di e da notg)  
telefon 081 258 31 90

spiritualas e spirituals da Vossa vischnanca

SPGR clinica Beverin, Cazas  
(cuntanschibel da di e da notg)  
telefon 081 632 21 11

SPGR clinica Waldhaus, Cuira  
(cuntanschibel da di e da notg)  
telefon 081 354 06 06

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

psichiatrias e psichiaters

psicologas e psicologs

servetschs socials regionalis

adressa 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](http://www.pdgr.ch)



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

## Acceptai Voss resentiments

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



## 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 giu e cun dissegner. 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 traffic sin via e cun manipular maschinas. Accidents succedan pli savens en situaziuns da stress.