



Fegl d'infurmaziun per persunas pertutgadas directamain ed indirectamain suenter in eveniment che engrevgescha la psica

(da: Netzwerk Psychologie SA)

Vus avais passentà in eveniment fitg engrevgiant. Mintga uman ha sia atgna moda e maniera dad ir enturn cun stress e cun grevezzas. Tuttina poi dar baud u tard fermas reacziuns emoziunalas e/u corporalas. Quai è savens il cas suenter events fitg engrevgiants. Igl èn reacziuns normalas sin in eveniment anormal.

Per in tschert temp èn suandants sintoms normals:

- inquietezza externa ed interna
- bragir
- sbragir
- sa regurdar intensivamain da l'entir u da parts da l'eveniment engrevgiant (flash backs)
- disturbis da la concentraziun
- tschiffar andetgamain tema
- disturbis dal durmir ed attatgas d'anguscha
- disposiziun trista u deprimida
- maldispostadads psicosomaticas
- mancanza d'appetit

Questas maldispostadads pon cumparair suenter in eveniment ch'engrevgescha la psica. Ellas duessan dentant tschessar en il decurs dal temp e suenter intgins dis betg pli disturbar il mintgadi.

Durant quest temp gidan las suandantas mesiras:

- restituir la segirezza usitada e la normalità dal mintgadi
- durant ils emprims dis laschar pauc spazi vid per studegiar u per patir
- dumandar la persuna pertutgada davart ses basegns e sustegnair ella d'organisar il di (restituir la controlla)
- passentar comunablamain il temp e sa metter a disposiziun per discussiuns
- procurar per segirezza e per clerezza subjectiva areguard la planisaziun dal di
- sport e temp liber activ
- divertiment adattà tras events agreabels

Da resguardar cunzunt tar uffants e tar giuvenils:

- **Il meglier emprim agid psicologic** pon porscher geniturs e stretgas personas da referiment sco proxims parents e personas d'instrucziun. Engrondi l'affecziun e l'attenziun. Prendai bler temp per discurren.
- **Ils creschids duessan parter lur vairs sentiments cun ils uffants**, dentant senza laschar ir a perder la segirezza e la ruassaivladad fundamentala che l'uffant dovra per ses bainstar. N'emblidai betg che uffants imiteschan la moda e maniera, co che creschids reageschan en cas d'urgenza.
- **Uffants èn normalmain mirveglius tge ch'è capità**. Tadlai tge che l'uffant di e respundai sinceramain a sias dumondas. Declerai avertamain las chaussas ch'èn succedidas ed animai el da tschentar dumondas. Impurtant èsi dentant da betg sfurzar l'uffant da discurren e d'entrar mo sin las dumondas da l'uffant. N'emblidai betg che uffants prendan serius explicaziuns.

Persunas pertutgadas directamain u indirectamain reageschan en moda fitg differenta suenter eveniments ch'engrevgeschan la psica. Per sclerir dumondas u per in discurs detaglià contactai il servetsch psicologic da scola dal chantun Grischun:

Servetsch psicologic da scola dal Grischun

Georges Steffen, lic.fil.
 Quaderstrasse 17
 7000 Cuir
 tel.
 fax
georges.steffen@avs.gr.ch
www.avs.gr.ch

081 257 27 41
 081 257 20 33