

# Когда забыть не получается

Информационная брошюра о посттравматическом  
стрессовом расстройстве



Wer kommt,  
ist da.



Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge



# Предисловие



Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge

Эта информационная брошюра была разработана в рамках межгосударственного структурирования инициативы для травмированных беженцев баварского Красного Креста. Мы выражаем глубокую признательность швейцарскому Красному Кресту за возможность выполнить эту публикацию, доступную на нескольких языках, а также добавить поправки

для использования в Баварии и Германии. Инициатива для травмированных беженцев баварского Красного Креста финансируется за счет щедрых частных пожертвований.

Мы надеемся, что эта брошюра окажет поддержку и помощь травмированным беженцам.



Тео Целльнер

Президент баварского Красного Креста



Вольфганг Обермайр

зам. регионального менеджера

# Для кого предназначена эта брошюра?

Эта брошюра предназначена для людей, а также их семей, которые пережили травматические события.

Участниками являются г-н Б. и г-жа Б. с их дочерью. Эта семья проходит через всю брошюру, рассказывая, базируясь на конкретных примерах, о процессах развития, последствиях и преодолении посттравма-

тического стрессового расстройства. Кроме того, в этой брошюре можно найти исчерпывающую подборку подходящих предложений поддержки и консультационных центров.

Фотографии служат для наглядности и иллюстрации. Высказывания и пережитые события не относятся к изображенным на фотографиях людям.



# Содержание

Травма и последствия травмы .....	7
Что может являться травматической ситуацией? .....	8
Что такое травматические расстройства? .....	9
Что такое посттравматическое стрессовое расстройство? .....	10
1. Припоминание .....	11
2. Избегание .....	12
3. перевозбуждение и напряжение .....	13
Диссоциация, как травматическое расстройство .....	14
Боль, как травматическое расстройство? .....	15
Травматические расстройства могут поражать всю семью .....	17
Травматические расстройства могут встречаться также у детей и подростков .....	18
Травматические расстройства излечимы .....	20
Эти специалисты и центры могут оказать вам помощь .....	22
Здесь вы найдете дополнительную поддержку .....	24
В экстренном случае .....	25



# Травма и травматические расстройства



*«Когда я возвращался с работы домой, в меня выстрелили, на следующий день это произошло снова. С этого дня я боялся выходить на улицу. Эти события до сих пор преследуют меня в Германии – снова и снова я слышу выстрелы, и мне кажется, что эти люди мне угрожают.» (Г-н Б.)*

Возникают жизненные стрессовые ситуации, которые вызывают большой страх, беспомощность и бессилие.

Такие ситуации называются «травмой». Травматические ситуации могут влиять на чувства, мысли и настроения пострадавших в течение длительного времени.

Травматический опыт может поражать психологически и физически. Физические травмы часто хорошо заметны и могут быть излечены врачами. Психологические раны, однако, незаметны и часто не лечатся. Они вызывают у пострадавших серьезные страдания, например, напряжение, боли, нарушения сна, тревожность или депрессии. Окружающий мир изменяется для пострадавших и уже ничто не кажется прежним.

Если такие психологические травмы длятся в течение длительного периода, они назы-

ваются травматическими расстройствами. Они мешают в повседневной жизни и их тяжело переносить. Травматические расстройства могут быть излечены. Поэтому важно, как можно на более ранней стадии обратиться к специалисту. Это первый шаг к эффективному лечению и возможности начать новую жизнь после травмы.



## Полезно знать.

Каждый может быть поражен травматическими событиями. Почти каждый человек испытал по крайней мере одну травму в своей жизни. Продолжительные психические травмы и травматические расстройства могут быть излечены. Обратитесь как можно раньше к специалисту и получите необходимую помощь!

# Что может являться травматическим событием?

Травматическое событие для многих людей является психологическим шоком. Произошедшее событие трудно осознать и с ним тяжело справиться. Не имеет значения, испытал человек травму лично или был очевидцем.

Следующие события соответствуют критериям травмы:

- Стихийные бедствия, такие как землетрясения, наводнения или лесные пожары
- Войны: будь то в качестве военнослужащего/военнослужащей или гражданского лица
- Несчастные случаи и события, оказывающие тяжелые физические и душевные страдания
- пытки, длительное тюремное заключение
- Большая угроза, изгнание и бегство
- Изнасилование и другие формы сексуального насилия
- Являться очевидцем угрозы, травмы и насилия, в особенности, если это касается близких людей



## Что такое травма?

Травма — это событие, в котором человек лично, как очевидец или словесно подвергается большой угрозе, например: смерть, серьезное телесное повреждение или сексуальное насилие.



# Что такое травматические расстройства?



## Полезно знать.

Не все люди одинаково реагируют на травматическое событие. Это вполне нормально и не имеет никакого отношения к тому, чтобы «быть сильным» или «быть слабым». Некоторые люди переживают такую ситуацию практически невредимо, другие же получают физическую и психическую травму. Если травматический опыт не случаен, а намеренно вызван другими людьми и повторяется многократно, то риск возникновения проблем со здоровьем увеличивается.

Люди реагируют очень по-разному на стрессовые события. Многие чувствуют себя легко уязвимыми после травмы. Боли после травмы являются признаком того, что тело и ум пытаются исцелить себя и восстановить здоровье.

Постоянные боли указывают на то, что пострадавшие лица не смогли еще должным образом справиться с плохими событиями. Эти люди страдают после травматического события травматическими расстройствами, такими, как: тревоги, диссоциации (смотрите страницу 14), депрессии, нарушения сна,

физические нарушения, вспышки гнева, суицидальные мысли.

Некоторые из них также сообщают о том, что им становится трудно отказывать и высказывать свое собственное мнение.

Они часто только молчат, удаляются от своих друзей и чувствуют себя ненужными. Часто встречающимся травматическим расстройством является посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).



# Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?



*«Снова и снова я вижу ужасные образы бегства в моей голове, особенно ночью. Все чувства того времени снова внезапно возникают. Для меня это почти тяжелее, чем хронические боли в спине и головные боли, от которых я страдаю.» (Г-жа Б.)*

Особенно часто возникающей проблемой после травмы является «посттравматическое стрессовое расстройство». Это заболевание проявляется тремя основными признаками:

1. Припоминание
2. Избегание
3. Возбуждение и напряжение

На следующих страницах эти три признака описаны подробно.



# 1. Припоминание

Пострадавшие страдают от того, что не могут забыть то, что случилось. Воспоминания о травме появляются снова и снова, несмотря на то, что они нежелательны.

После травматического события воспоминания об этой травме могут навязчиво возникать снова и снова. В эти моменты у пострадавших возникает такое чувство, как будто если бы они снова переживают эти события.

Воспоминания могут появляться даже ночью и принимать форму кошмаров.

Воспоминания о травме могут вызвать сильные чувства и большой страх. В результате, пострадавшие начинают, например, сильно потеть или дрожать, и чувствовать сильное давление в груди. Им кажется, что они больше не могут себя контролировать и сходят с ума. Часто «отключение» таких изображений невозможно. Это приводит к большему отчаянию, стыду и гневу.

Нежелательное припоминание происходит внезапно и без видимых причин. Часто существуют определенные триггеры. Чувственные впечатления, похожие на те, которые произошли во время травмы (звуки, запахи и т.д.).



*«Снова и снова я вижу пламя горящего дома и застреваю в болезненных воспоминаниях о прошлом. Я часто просыпаюсь по ночам и меня окутывает страх.» (Дочь)*



## Почему воспоминания о травме возникают снова и снова?

Если воспоминания неумышленно возникают снова, это признак того, что душа продолжает страдать от травматического события. В то же время, это является призывом «отпустить» тяжелые воспоминания. Этот принцип можно сравнить с функцией напоминания в мобильном телефоне. Пока размещенная задача или заметка не обработаны, будет регулярно появляться напоминание, связанное с запросом, обработать задачу.

## 2. Избегание

**Пострадавшие тщательно пытаются забыть обо всем и избегают того, что связано с плохими событиями. Больше всего они хотят просто забыть свое прошлое.**

Нежелательные воспоминания о травме и связанное с ней чувство вызывают много стресса. По этой причине пострадавшие стараются избегать и забыть о всём, что напоминает о страшном событии. Примерами этого являются мысли, чувства, места, действия, люди или ситуации, напоминающие о травме. Часто это не удается.

Поэтому многие пострадавшие тщательно пытаются скрыться и больше не хотят быть вместе с другими людьми. Что в результате лишает их прекрасных переживаний и радостей жизни. Вещи, которые были когда-то важными или приносили радость, вдруг больше не имеют никакого смысла. Таким образом, могут быть ослаблены и чувства. Например, человек перестает любить свою семью как раньше. Больше нет желаний, идей и планов для своей собственной жизни.



*«Я почти никогда не говорю с другими людьми ни о моих ужасных переживаниях, ни о повседневной жизни. Я хотел бы просто забыть все, что случилось. - Но у меня это не получается.» (Г-н Б.)*



### Полезно знать.

Избегание ситуаций, которые напоминают о плохом событии, является, прежде всего, здоровой реакцией: тот, кто старается защитить себя от дальнейших травм, сможет таким образом обеспечить свое выживание.

Но: постоянное избегание и вытеснение предотвращают столкновение с плохим событием, и, таким образом, травма не сможет быть должным образом обработана. Кроме того, человек пытается всё больше уйти от повседневной жизни и теряет контакт со своими близкими. В этом случае важно проконсультироваться со специалистом.



### 3. Возбуждение и напряжение

**Пострадавшие страдают от сильной нервозности, напряженности, боязни и бессонницы.**

Люди с посттравматическим стрессовым расстройством ведут себя очень осторожно и внимательно наблюдают за своим окружением. Они находятся в постоянной тревоге: они всегда наблюдают за потенциальной опасностью, чтобы сразу же её обнаружить или немедленно избежать наплыва воспоминаний. На это напряжение и стресс человек реагирует в итоге также физически. Многие пострадавшие жалуются на проблемы со сном. Им тяжело уснуть вечером и они просыпаются ночью в поту и с сильным сердцебиением. Утром они чувствуют усталость, истощённость и имеют трудности с концентрацией внимания. Многие люди также сообщают, что они становятся более раздражительными, чем до травмы, и часто страдают от сильной истерики по незначительным причинам. Кроме того, они становятся гораздо боязливей, чем до травмы.

#### **Полезно знать.**

Постоянная тревога и напряженность направлены на возможное обнаружение всех будущих угроз, чтобы предотвратить повторение травмы. Это постоянное возбуждение приводит с течением времени к физическому и психическому истощению.



*«Я постоянно чувствую внутреннее беспокойство и нервозность. Несмотря на таблетки, я с трудом могу уснуть. Я дрожу в постели, у меня появляется головная боль и я жду с большим нетерпением рассвета, чтобы подняться.» (Г-жа Б.)*

#### **Резюме посттравматического стрессового расстройства**

Объяснение трех признаков дает понять, что посттравматическое стрессовое расстройство состоит из многих проблем. Часто некоторые не осознают, что боли и травмы связаны друг с другом. По этой причине часто возникает чувство, что никогда не удастся избавиться от страшных воспоминаний и что можно сойти с ума. Многие пострадавшие также описывают, что они чувствуют себя виноватыми и стыдятся того, что произошло во время травмы, несмотря на то, что они стали жертвой.



#### **Полезно знать.**

Посттравматическое стрессовое расстройство имеет много граней. Все эти реакции и чувства являются частыми и ожидаемыми ответами на «абнормальную» ситуацию. Они являются признаком того, что тело и душа заняты тем, чтобы обработать травматический опыт и залечить полученные душевные раны.

# Диссоциация, как травматическое расстройство

**Пострадавшие страдают от измененного восприятия, в котором они воспринимают свои чувства и себя запутанно и странно. Это состояние известно на профессиональном языке как диссоциация.**

Все эти чувства и ощущения тела очень неприятны и вызывают страх. Иногда пострадавшие пытаются избавиться от этого состояния, причиняя себе боль.



*«Часто я чувствую большую пустоту внутри, как будто бы я — больше не я. Это заходит так далеко, что я больше не могу ощущать части своего тела.» (Г-н Б.)*

Диссоциация является часто возникающим травматическим расстройством. Некоторые пострадавшие описывают, что они вдруг воспринимают свои чувства, себя самих или свои действия иначе, чем до травмы. Часто речь идет об измененных восприятиях реальности, как будто бы человек находится в тумане или за стеклом. Например, вы вдруг не знаете, что вы только что сделали, где именно вы находитесь или как вы туда попали. Знакомые места или лица вдруг кажутся очень чужими и нереальными. Поражено может быть даже ваше собственное тело, которое вдруг кажется чужим и не принадлежащим вам. Иногда у пострадавших также возникает чувство, что они больше не контролируют себя и чувствуют себя как марионетки. Или ощущают оцепенелость внутри и не могут двигаться.



## Почему восприятие может измениться?

Изменение восприятия (диссоциация) является важной функцией выживания нашего тела. Если угроза – например, во время травмы – слишком большая, тело деревенеет, мышление приостанавливается, а боль или чувства больше не воспринимаются. Пострадавшее лицо решает, хочет оно бороться или бежать. Если оба варианта безнадежны, тело «деревенеет». Тело запоминает эту защитную функцию — просто неметь после травмы, и использует её даже спустя годы, когда появляются воспоминания о травме. Часто это происходит очень быстро в стрессовых ситуациях повседневной жизни. Пострадавшие испытывают это состояние как большую потерю контроля над собственными действиями или жалуются на проблемы с концентрацией внимания и провалы в памяти. Кроме того, это может вызывать измененное чувство времени (замедленное движение).

# Боль, как травматическое расстройство?



- Боль в спине, боль в ногах и стопах
- Боль в суставах и головная боль
- Боли в животе и желудке, дискомфорт в нижней части живота
- Боль во время мочеиспускания
- Головные боли

Многие пострадавшие ощущают свою боль как очень упрямую и хотят постоянного облегчения. Тем не менее, в медицинских исследованиях о физических причинах боли либо не говорится вообще, либо недостаточно. Это происходит потому, что физические и душевные боли тесно взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

Избегание, гипервозбуждение и напряжение являются причиной стресса. Стресс приводит к боли, и наоборот. Это также означает, что текущие условия жизни, такие как доход, благополучие, круг друзей или фактический статус проживания могут воздействовать на ощущение боли. Таким образом, у хронической боли всегда есть несколько причин.

Кроме того, эта проблема усугубляется тем, что боль связана с воспоминаниями о травмирующих событиях. Например, боль на измученных частях тела может возникать даже тогда, когда ничего не видно на рентгенограмме. Присутствие боли в результате всегда приводит к болезненным воспоминаниям о травматическом событии, как будто бы тело напоминает об этом. Это «переживание заново»

«Я ненавидела себя за эти проблемы со здоровьем и спрашивала себя: почему у меня болит голова и спина, почему возникает эта нервозность, теперь, когда мы в безопасности? Почему именно сейчас?» (Г-жа Б.)

Люди, которые пережили травматические ситуации, впоследствии часто страдают от хронических физических болей. Часто возникают следующие виды боли:

во событий здесь и сейчас» многие воспринимают с большим стрессом.

Хроническая боль вызывает у многих пострадавших пассивность, отстранение от семьи и друзей, а также безнадежность. Некоторые пытаются успокоиться с помощью алкоголя или медикаментов, чтобы таким образом снять напряжение и сделать боль более терпимой. Это, в свою очередь, оказывает огромное влияние на семейные и социальные отношения, а также на профессиональную деятельность.

**i** **Полезно знать.**

Многие травмированные люди страдают в дополнение к душевным признакам посттравматического стрессового расстройства также неразрешимой болью. Стресс приводит к напряженности, напряженность вызывает боль, а боль вызывает стресс. Так как тело, душа и условия жизни тесно взаимосвязаны, у хронической боли всегда есть несколько причин.



# Травматические расстройства могут поражать всю семью



*«Я живу очень уединенно и почти не покидаю свою квартиру – я избегаю контактов с внешним миром. Часто я просто не могу выдержать никого, кроме своей жены, своей дочери и себя самого.» (Г-н Б.)*

Чувства являются своеобразным мостом к окружающим людям. Часто, у травмированных людей чувства изменяются. Некоторым пострадавшим людям кажется, что их чувства исчезают.

Это осложняет их общение с другими людьми. В последствии страдают не только пострадавшие, но также их родственники и друзья. Они ощущают себя поставленными в тупик, так как не могут понять поведение травмированного человека и не знают, как себя с ним вести. Это, в свою очередь, приводит к непониманию или конфликту в семье и отношениях.

Помимо влияния на совместную жизнь партнеров и супругов, травма особенно влияет на родительскую роль и, таким образом, на воспитание детей. Часто пострадавшим не удается найти близкий контакт со своими

детьми. Они не говорят с детьми о прошлом и травме, потому что не хотят их обременять и хотят защитить от страшных событий. Дети очень чувствительны. Они чувствуют стресс своих родителей, даже если они об этом не говорят. Травматизация родителей также может оказывать влияние на детей. Они развивают тревожность и другие симптомы стресса, даже если они сами не испытали никакой травмы.

Все это усложняет отношения между родителями и детьми. Именно поэтому не стоит сомневаться и обращаться к соответствующему специалисту как можно скорее.



## **Полезно знать.**

Дети и близкие травмированных людей нуждаются в помощи и консультации специалистов. Они часто страдают из-за изменения чувств и поведения своих травмированных родственников. Пострадавшие и их родственники чувствуют себя чужими друг другу.

# Травматические расстройства могут встречаться также у детей и подростков



*«Моя дочь внезапно перестала спать по ночам. Она боялась темноты и часто плакала. Она также жаловалась на боли в животе и у неё пропал аппетит. Её успеваемость в школе постоянно снижалась. Что, черт возьми, с ней случилось, подумала я?» (Г-жа Б.)*



Помимо родителей, дети и подростки часто получают травмы в результате страшных событий.

И это плохо, так как дети находятся в стадии развития, и поэтому особенно уязвимы и беспомощны.

Поэтому, важно признать потребность и страдания травмированных детей и предоставить им соответствующую поддержку. Часто этого бывает недостаточно, потому что родители не хотят упоминать о проблемах детей. Слишком большой страх. Потому что часто борьба родителей с последствиями страшных событий у детей также означает конфронтацию с их собственной травмой.

## **Дети часто имеют немного разные реакции и симптомы по сравнению со взрослыми:**

- Тревожные реакции и страх, нарушения сна с кошмарами
- Отстраненность, уныние и печаль
- Ограниченная спонтанность и радость жизни
- Такие жалобы, как боли в животе или головные боли, энурез
- Нарушение концентрации и трудности в обучении (например, в школе)
- Агрессивное поведение и повышенная раздражительность
- Поведенческие проблемы



### Только взрослые страдают посттравматическим стрессовым расстройством?

Нет! Дети и подростки также могут быть поражены. Они особенно уязвимы и сильно страдают от страшных воспоминаний, не будучи в состоянии говорить об этом. Часто, даже с родителями, которые хотят, чтобы ребенок просто забыл всё плохое.



### Полезно знать.

Травмированные дети и подростки остро нуждаются в терапевтической поддержке, консультации и совете! Не сомневайтесь и обращайтесь как можно скорее к соответствующему специалисту агентства.



# Травматические расстройства излечимы



*«Я очень страдала от ужасных переживаний. Наконец, я нашла опытного специалиста и поговорила с ней о своих проблемах, жалобах и опасениях. Также меня поддержала моя семья. С тех пор я чувствую себя намного лучше, и я могу снова смеяться.»*

(Г-жа Б.)

Заживление ран, будь то душевных или физических, занимает много времени. Необходимо обратиться за консультацией к специалисту, если основные симптомы посттравматического стрессового расстройства присутствуют более четырех недель.

Обычно первые симптомы возникают сразу после травмы. Но иногда симптомы появляются спустя годы, в результате другой стрессовой жизненной ситуации. Профессиональное лечение травматического расстройства происходит на нескольких уровнях. Оно включает в себя психотерапию, социальную поддержку и, в определенных обстоятельствах, медикаменты.

**Психотерапия** эффективна при травматических расстройствах, проводимая специализированным(-и) психотерапевтом(-ами).

Психотерапия способствует самовосстановлению. Это обеспечивает безопасную и защищенную среду для обсуждения травматических событий, связанных с ними заболеваний и проблем. Вместе со специалистом разрабатываются решения для преодоления трудностей и заново находят сильные стороны.

**При стрессовых условиях жизни** предоставляется социальная и финансовая поддержка. Например, пациенты получают практическую помощь для преодоления трудностей в их жизненной ситуации. Это может быть поддержка через консультанта по социальным вопросам или медицинские консультации с членами семьи, органами власти или работодателем.

**Медикаментозная терапия** направлена на определенные симптомы посттравматического стрессового расстройства. К ним относятся, например, медикаменты, которые при регулярном приеме ослабляют депрессивные симптомы, постоянную боль, нарушения сна или тревожность. Но, к сожалению, тяжелые воспоминания, ночные кошмары или желание просто всё забыть, лишь частично лечится с помощью медикаментов. Это требует дополнительно психотерапии.



# Эти специалисты и агентства смогут оказать вам помощь

**Врачи общей практики** часто узнают о жалобах первыми. Они смогут установить посттравматическое стрессовое расстройство и направить пострадавших специализированным врачам, психотерапевтам или в специализированные учреждения.

**Психотерапевты** (психолог, психиатр с дополнительным психотерапевтическим обучением) имеют частную практику, а также работают в психиатрических клиниках или в амбулаторных службах охраны психического здоровья. Они проводят психотерапию индивидуально или в группах.

**Психиатры** (врач со специальным психиатрическим образованием) смогут провести медицинские исследования и выписать медикаменты. Психиатры имеют частную практику, а также работают в амбулаторных службах охраны психического здоровья или психиатрических клиниках.

**Психосоциальные центры для беженцев и жертв пыток** являются специализированными учреждениями, в которых предлагается психологическая, терапевтическая, социальная и педагогическая помощь. Их предложения являются бесплатными для пострадавших и, как правило, финансируются за счет пожертвований. Список психо-

социальных центров можно найти на сайте [www.baff-zentren.org](http://www.baff-zentren.org)

**Социально-психологическая служба** предоставляет консультации и помощь людям с психическими расстройствами.

Бесплатное предложение направлено на пострадавших и их родственников.



## Полезно знать.

Медицинское, терапевтическое и социальное лечение и уход требуют доверительных отношений между пациентом/(-ой) и специалистом. Иногда пациентам и пациенткам легче, когда специалист одного с ними пола. Также для пациентов может быть очень важным проведение лечения на родном языке или с помощью профессиональных переводчиков. Не стесняйтесь обсуждать эти проблемы. Все медицинские и терапевтические специалисты обязаны сохранять конфиденциальность.



# Здесь вы найдете дополнительную поддержку

**Консультационные центры для беженцев или центры-убежища** оказывают помощь переселенцам во время процедуры предоставления убежища, консультируют по социальным, профессиональным и личным вопросам, помогают в заполнении форм и дают соответствующие руководящие указания с учетом индивидуальных жизненных обстоятельств. Часто консультирование по вопросам убежища и социальное консультирование предоставляется непосредственно в центрах размещения.

**Миграционные консультационные центры** поддерживают иммигрантов, имеющих право на пребывание, по вопросам повседневной жизни. Они оказывают помощь в вопросах правового регулирования, консультировании по вопросам усвоения языка, учебы в школе и работы, жилья и здоровья, а также помогают тем, кому необходимы консультации в индивидуальном порядке в процессе интеграции.

**Молодежные миграционные службы** предоставляют консультации иммигрирующей молодежи и молодым взрослым людям до 27 лет. Обращающиеся за советом лица получают поддержку по образовательным, профессиональным и личным вопросам.

**Образовательные и семейные консультационные центры** предлагают свои услуги родителям, детям, подросткам и, если это необходимо, всей семье. Они являются контактными лицами по всем вопросам, касающимся семьи, включая конфликты в семье, развод или вопросы воспитания. Некоторые консультационные центры имеют многоязычное предложение, и часто также предлагают консультации по вопросам беременности.

**Телефон доверия** - это служба католических и протестантских церквей. Обращайтесь бесплатно круглосуточно по телефону 0800 1110111 (протестантская линия) и 0800 1110222 (католическая линия). Она предлагает переговоры на немецком языке для людей в условиях кризиса, и при этом, обеспечивается анонимность. Она открыта для людей любой религиозной принадлежности.

**Nummer gegen Kummer** предоставляет квалифицированные консультационные услуги для родителей и прародителей (0800 1110550), а также для детей и подростков (0800 116111). Консультанты являются первыми контактными лицами при возникновении любых вопросов, проблем и в особо критических ситуациях.

# В экстренном случае

i

## Полезно знать.

Ваш семейный врач может помочь вам найти правильное лечение или консультационный центр.

- Если вам нужна медицинская помощь и вы не можете дозвониться своему семейному врачу, обратитесь в службу неотложной медицинской помощи. Номер 116 117 действует для всей Германии, с последующим подключением к соответствующей аварийно-спасательной службе.
- В любой ситуации, угрожающей жизни, будь то несчастный случай или болезнь, звоните непосредственно по экстренному номеру 112



# О проекте

1. Издание Март 2017

**Издатель:**

Баварский Красный Крест  
Земельная дирекция  
Вольфганг Обермейр,  
зам. регионального менеджера  
Отдел социальной работы  
ул. Гармишер 19-21  
81373 Мюнхен  
Телефон: 089 9241-0  
[www.brk.de](http://www.brk.de)

С одобрения амбулатории для жертв пыток и войны SRK Берна и швейцарского Красного Креста.

**Текст:** Томас Хофер, Франциска Зигенталер, Карла Бенедетти (SRK), Виктория Долл (BRK)

**Фотографии:** BRK/Кристоф Лоренц ([www.phocus-creative.com](http://www.phocus-creative.com))

**Дизайн и верстка:** Агентство Vatter + Vatter

**Печать:** Агентство Vatter + Vatter

**Источник цитаты:** «С тяжелыми воспоминаниями на безопасной чужбине», 2008, Контраст, Цюрих



[www.BRK.de](http://www.BRK.de)



Initiative für  
traumatisierte Flüchtlinge

Баварский Красный Крест  
Земельная дирекция  
Отдел социальной работы

ул. Гармишер 19-21  
81373 Мюнхен  
Тел.: 089 9241-0  
[www.brk.de](http://www.brk.de)

Инициатива для травмированных беженцев финансируется за счет частных пожертвований.



Немецкий Красный Крест является частью  
Международного движения Красного  
Креста и Красного Полумесяца.