



CARE TEAM GRISCHUN

Surmuntar in schoc psichic u ina crisa
suentar in eveniment



Amt für Militär und Zivilschutz
Uffizi da militar e da protecziun civila
Ufficio del militare e della protezione civile

Acceptai Voss sentiments

Vus avais fatg tras chaussas engrevgiantas – mintga uman va enturn auter cun tals eveniments.

Tema, tristezza, encreschadetgna, turpetg, sentiments da culpa, ravgia, gritta, regurdientschas e dischillusiuns pon esser sentiments fitg marcants.



N'hajas betg tema da perder la controlla da sasez.

Supprimer sentiments po chaschunar auters problems.

Cridar po purtar levgiament.

Cura duvrais Vus agid?

- Sche Vus As sentis indifferent u essas extremamain activ circa in mais suenter l'eveniment
- Sche Voss sentiments na sa normaliseschan betg puspè durant in lung temp
- Sche Vus vegnis turmentads da sentiments da tema u da discharels
- Sche Vus na pudais discurren cun nagin davart Voss sentiments
- Sche Vossas relaziuns pateschan da l'eveniment
- Sche Vus consumais (dapli) cigarettas, alcohol, drogas e medicaments suenter l'eveniment
- Sche Vossa prestaziun da lavur sa reducescha
- Sche las prestaziuns da scola da Voss uffants sa reduceschan
- Sche Voss uffants descrivan u reproduceschan l'eveniment adina puspè da medema maniera

Infurmaziuns

- Na supprimi betg Voss sentiments, discurren surlonder, er cun Voss uffants. Uffants expriman lur sentiments savens cun giugar e cun disegnar
- Na spetgai betg ch'il temp stizzia automaticamain Vossas regurdientschas. Igl è pussaivel che Voss sentiments actuals na svaneschan betg mo uschia, mabain ch'els As preoccupeschan vinavant
- Prendai avunda temp per As recrear
- Laschai discurren persunas da confidenza betg pertutgadas cun Voss uffants
- Exprimi cler e net Voss basegns

Nua survegnis Vus agid?

Il maun offert

Telefon 143 (24 uras)

www.143.ch

Post da cussegliaziun per l'agid a victimas dal Grischun

Telefon 081 257 31 50

Servetschs psychiatrics dal Grischun

Telefon 058 225 25 25 (24 uras)

www.pdgr.ch

Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun

Telefon 081 252 90 23

www.kjp-gr.ch

Media u medi da chasa

Spirituala u spiritual da Vossa vischnanca

Psichiatra u psichiater

Psicologa u psicolog

Associazion grischuna da psicoterapia

www.bvp.ch



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

