

**Ізер медико-психологічний відділ невідкладної допомоги
(CUMP 38) SAMU 38**

Секретаріат : 04 76 63 42 72 – cump38@chu-grenoble.fr



ІНФОРМАЦІЙНА ЗАПИСКА ДЛЯ ЖЕРТВИХ

**Пані, сер, ви щойно страждали або були свідком
потенційно травматичної події за його
інтенсивність і її раптовий характер.**

Ви можете відчувати симптоми протягом днів, наступні тижні або місяці :

- Спогади: повторювані думки про подію, вторгнення зображення (спалах), кошмари
- Стан підвищеної пильності, пов'язаний з відчуттям невпевненості, раптовий
- Труднощі зі сном, нічні пробудження
- Проблеми з концентрацією або пам'яттю
- Дратівливість,
- Тривога, уникнення

Не соромтеся говорити про свій досвід з близькими вам людьми.
Ці симптоми в переважній більшості випадків виникають спонтанно
вирішується за кілька днів.

Однак, якщо вони тривають з часом, не зменшуючи або ви хвилюватися їх інтенсивністю, у вас є можливість звернутися до свого лікуючого лікаря.

Ви також можете отримати консультацію щодо вашого догляду
зверніться до себе:

**Медико-психологічний відділ екстреної
допомоги Ізера
(CUMP - SAMU 38) :**

C.H.U. de GRENOBLE
CS 10217 - 38043 Grenoble Cedex 9

Секретаріат : 04.76.63.42.72

(Автовідповідач за відсутності секретаря, можливість залишити голосове повідомлення)

cump38@chu-grenoble.fr

*Тільки в екстрених випадках звертайтеся за номером 15 або
зверніться до найближча служба екстреної допомоги.*