

KAKO SI OLAKŠATI?



Nedavno smo doživjeli težak događaj - potres koji se dogodio predstavlja ugrozu nama samima, kao i našim bližnjima. Ovakvi događaji mogu kod ljudi dovesti do različitih osjećaja, misli i ponašanja. Oni mogu biti ugodni ili neugodni, slabi ili jaki, mogu trajati dugo ili kratko. Koliko god vam se činili strašnima ili čudnima, zapamtite da su to **sve normalne reakcije na nenormalnu situaciju**. Ovim letkom želimo vam pomoći da bolje razumijete što vam se trenutno događa i da pronađete način kako si pomoći.

TIJELO

Što primjećujemo u tijelu?

- Drhtanje, lupanje srca, umor, knedlu u grlu, čvor u želucu, mučninu, gubitak apetita, glavobolju, bol u leđima, želucu, teškoće spavanja

Kako si pomoći?

- Naše tijelo je sada kao automobil čiji je alarm postavljen na najosjetljivije i pali se neprestano, i na najmanje podrhtavanje tla. Ljudi često govore **da više nisu sigurni drhti li tlo ispod njih ili to oni sami drhte**. Drhtanje tijela se javlja jer doživljeni stres oslobađa energiju u tijelu koja nam omogućuje da reagiramo na prijetnju. Važno je trošiti taj višak energije, stoga **pokušajte biti što više tjelesno aktivni** (hodanje, cijepanje drva ili bilo koja druga tjelesna aktivnost koja vam u ovom trenutku najviše odgovara). Važno je da mišići budu aktivni.

OSJEĆAJI

Što osjećamo?

- Tjeskobu, strah, tugu, beznađe, ljutnju, razdražljivost ili nam se pak može činiti da ne osjećamo ništa
 - Zahvalnost ili pak oduševljenje zbog toga što smo preživjeli
 - Sram i krivnju zbog nekih reakcija/događaja (što nismo spasili nekoga ili nešto, što smo preživjeli, a netko drugi nije, što nismo ozlijeđeni, što nismo izgubili kuću, a netko drugi jest)
- **Što god da u ovom trenutku osjećamo, to je potpuno u redu.** Bez obzira na to je li nekom drugom gore ili bolje, imamo pravo na svoje osjećaje i ne moramo osjećati krivnju zbog njih.

Kako si pomoći?

- Svatko od nas ima i različite načine kako se nosi s teškim trenucima. Pokušajte se **dosjetiti što vam je do sada pomagalo u tim trenucima** – za neke ljude to je poziv bliskoj osobi, za druge molitva, šetnja prirodom ili topli čaj. **Ako osjetite potrebu zaplakati, plačite. Ako vam dođe da se smijete, smijte se.**

MISLI

Što se događa u našoj glavi?

- Ne sjećamo se što se dogodilo ili se često prisjećamo doživljenih scena
- Zbunjeni smo, rastreseni i teško se koncentriramo
- Imamo osjećaj da ono što se događa nije stvarno, kao da gledamo usporen film ili da je sve ovo samo ružan san
- Teško nam je brinuti za sebe i druge te donijeti čak i jednostavne odluke poput što obući, uzeti, ...
- Češće razmišljamo o smislu života, sudbini, budućnosti

Kako si pomoći?

- Budući da u krizi ne razmišljamo posve jasno, **odgodite koliko je to moguće donošenje važnih odluka za kasnije.**
- U ovakvim situacijama može se dogoditi da smo mislima često u budućnosti. Takve misli obično počinju sa **Što ako... (Što ako se ovo ponovi, Što ako ne budemo znali kako postupiti, ...)**. Takva reakcija je u potpunosti očekivana. Ipak, mislima nažalost ne možemo predvidjeti buduće događaje te nas one samo dodatno iscrpljuju. Od pomoći može biti **pronaći aktivnosti koje će nas odvratiti od takvih misli**, makar privremeno.
- Prema ne možemo utjecati na to hoće li se potres dogoditi ili ne, imamo kontrolu nad tim što ćemo napraviti ako se dogodi - može nam biti lakše ako s obitelji **izradimo konkretan plan za slučaj ponovnog potresa.**
- Pokušajte se usmjeriti na **jednostavne i konkretne aktivnosti nad kojima trenutno imate kontrolu** (pospremanje, igranje s djecom, skrb o životinjama, i sl.) i živjeti dan po dan.

PONAŠANJE

Kako se ponašamo?

- Stalno smo na oprezu, trzamo se na svaki zvuk
- Neki od nas se povlače u sebe i osamljuju, dok drugi pojačano pričaju o događaju koji ih je zadesio
- Češće se iznerviramo, razljutimo ili nenadano rasplačemo
- Neki od nas često provjeravaju aplikacije za potres i društvene mreže

Kako si pomoći?

- **Strukturirajte dan što je više moguće**, neka se otprilike zna kada su obroci i kada se što radi. Ovo nam pomaže da vratimo osjećaj kontrole.
- Pokušajte **jesti dovoljno i što kvalitetnije**. **Ne uzimajte previše kave i alkohola** koji vam dugoročno mogu štetiti. **Spavajte** pa makar i uz pomoć biljnih ili drugih preparata za smirenje propisanih od liječnika – ali ne dugoročno.
- Ostanite **povezani s dragim ljudima** telefonom ili uživo: nađite se pa makar i samo šutjeli. Drugi ljudi nam pružaju osjećaj sigurnosti.
- Kad su ljudi u kriznoj situaciji **praktična pomoć** je vrlo važna (pričuvati dijete, nabaviti lijek, donijeti namirnice). Ne sramite se zatražiti pomoć, mnogima će biti drago da vam je pruže. Ipak, ono što možete, obavite sami, ne padajte u bespomoćnost.
- Kada vi nudite pomoć, a čini vam se da ju druga osoba odbija jer ni sama ne zna od kuda krenuti, pokušajte **ponuditi konkretniju pomoć** (umjesto "Kako ti mogu pomoći?" pitajte "Hoćeš li da ti pričuvam dijete?"). Međutim, ako primijetite da osoba nakon nekoliko puta i dalje odbija vašu pomoć, dopustite joj to – nekim ljudima ovo omogućuje vraćanje osjećaja kontrole nakon krize.
- **Aplikacije za praćenje potresa** daju nam lažni osjećaj kontrole. Nažalost, one ne mogu predvidjeti potres, već nam samo javljaju da se potres dogodio. Stalno provjeravanje samo nas dodatno usmjerava na opažanje drhtanja tla, stoga **pokušajte bez njih**.
- Društvene mreže koristite za međusobnu podršku i pružanje utjehe, no suzdržite se od traženja vijesti ondje jer su informacije na njima često iskrivljene i neprovjerene. Radije se **informirajte putem provjerenih kanala** (npr. Dnevnik, novine, službene stranice).

ŠTO KADA NAS OSJEĆAJI PREPLAVE?

- Ako u nekom trenutku osjetimo da smo previše uznemireni i da nas osjećaji preplavljuju, od pomoći može biti:
- **Usmjeriti pažnju na svijet oko sebe:** Usmjerite se na svih **pet osjetila** tako da **nabrojite** 5 predmeta koje vidite oko sebe, 4 stvari koje možete dotaknuti, 3 zvuka koja možete čuti, 2 stvari koje možete namirisati i 1 stvar koju možete okusiti.
- **Disati iz trbuha:** Kada smo napeti, često dišemo ubrzano i površno podižući samo gornji dio prsnog koša, što dodatno povećava napetost. Kako bismo se umirili, potrebno je disati iz trbuha. Ovo možete napraviti tako da **jednu ruku stavite na prsa, a drugu na trbuh. Udišite na nos dok izbrojite do 3, a potom izdišite na usta dok izbrojite do 6.** Kada dišete trbuhom, primijetit ćete da se ruka na trbuhi lagano podiže, dok ruka na prsima ostaje nepomična. Nakon nekoliko minuta osjetit ćete kako se umirujete. Ne brinite ako ne uspijete odmah – potrebno je određeno vrijeme da se ovo uvježba. **Budite blagi i strpljivi prema sebi** te slobodno prilagodite duljinu udaha i izdaha. U početku možda primijetite blagu vrtoglavicu – to samo znači da se tijelo prilagođava na ovakav način disanja. Ako nikako ne ide, možete probati kako brzo udahnuti na nos i potom što dulje izdisati na usta – ovo isto pomaže.



ZA KRAJ

Sjetite se i recite si više puta na dan: I ovo će proći.



Ako želite s nekim popričati o svojim osjećajima, ne okljevajte nazvati neki od sljedećih brojeva.

- Mreža telefona za psihološku pomoć HPK-HPD – broj za Sisačko-moslavačku županiju: 091 781 36 27
- Linija za savjetovanje mladih: 095 701 79 15
- Hrvatski Crveni križ: 0800 11 88

Također, ako ste s područja Sisačko-moslavačke županije i želite porazgovarati s nekime licem u lice, možete također nazvati prethodno navedeni broj Hrvatskog Crvenog križa i netko od stručnjaka će doći do Vas.



Hrvatsko
Psihološko
Društvo

