

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ I SAMOPOMOĆ ZA OSOBE IZ POTRESOM POGOĐENIH PODRUČJA

Jesu li moje reakcije na stres i traumu normalne?

• Dogodile su se teške i neuobičajene stvari i prirodno je, normalno te niste ljudi ako na njih burno tjelesno i emocionalno reagirate. Nije isto tako nemoguće i prirodno je ako su Vaše reakcije neko vrijeme potisnute. **Dopustite sebi i svakome njegove reakcije – nema recepta kako bi se trebalo ili ne bi trebalo osjećati, misliti ili postupati.**

• **Uobičajene reakcije nakon stresnih i traumatskih iskustava su:**

- o **tjelesne** (drhtanje, lupanje srca, glavobolja, umor, gubitak apetita, bolovi, teškoće spavanja)
- o **emocionalne** (tjeskoba, strah, plač, tugovanje, tuga, bijes, ljutnja, razdražljivost ili pak obamrlost osjećaja); osjećaj srama i krivnje zbog nekih reakcija ili postupanja ili nepostupanja (što nisam spasila nekoga ili nešto, što sam ja preživjela, a drugi nisu, što nisam ozlijeđena, a drugi jesu, što ja nisam izgubila kuću, a netko drugi jest) ili pak oduševljenost zbog toga što smo preživjeli
- o **ponašajne** (stalno na oprezu, trzanje na svaki zvuk i druge podražaje)
- o **kognitivne/misaone** – dezorijentiranost u prostoru i vremenu, nesjećanje što se dogodilo, osjećaj zbunjenosti, osjećaj nestvarnosti, nesposobnost da se brinemo za sebe i druge, nesposobnost donošenja i jednostavnih odluka

• **Budite spremni i na burne izraze osjećaja ili iritabilnost drugih i sebe samoga.** Nemojte se zbog toga uznemiravati niti bojati. Osobu koja je uznemirena primite za ruku ili zagrlite, recite da znate da joj/mu je teško i pustite da se osjećaji smire. Ako ste Vi planuli, poslije se ispričajte ukoliko ste nekog povrijedili.



Kako se brinuti za sebe?

• **Ne tjerajte sebe i druge u stresu da donose brzo dugoročne odluke, dajte sebi i njima vremena jer se u krizi ne razmišlja posve jasno.** Ne optužujte se za odluke donesene u kriznoj situaciji jer one su bile donesene pod pritiskom i u najboljoj namjeri te s trenutnim informacijama o situaciji. „Naknadna pamet“ nije ona koju ste imali tada.

• **Probajte se prisiliti da jedete dovoljno i što kvalitetnije,** ne uzimajte previše kave i alkohola koji Vam dugoročno mogu štetiti. Izmjenjujte se s drugima u pružanju pomoći, ne lomite se i iscrpljujte do krajnjih granica jer kriza će još potrajati te treba štedjeti snagu. **Spavajte** dovoljno i redovito (ukoliko je potrebno kratkoročno i uz pomoć biljnih ili drugih preparata koje zatražite od svog liječnika).

• Kad su ljudi u kriznoj situaciji **praktična pomoć je vrlo važna** (pričuvati lijek, nabaviti lijek, donijeti namirnice). Ne sramite se zatražiti pomoć, mnogima će biti drago da vam je pruže jer tako im pomažete jer imaju osjećaj da čine nešto za Vas. Ipak ono što možete obavite sami, ne padajte u bespomoćnost. Kad nudite pomoć drugima, nudite je i više puta ali dopustite osobi da je i odbije jer je važno da ljudi vrate osjećaj kontrole i samoeffikasnosti nakon krize.

• **Strukturirajte dan što je više moguće,** neka se otprilike zna kada su obroci i kada se što radi. Vratit ćete osjećaje kontrole.

• **Kad god se sjetite par puta duboko udahnite i izdahnite.** Time ćete tijelu dati signal da se može smiriti.

Što da radim sa svojim i tuđim reakcijama na stres i traumu?

• Stres je snažno oslobađanje energije u tijelu koji nas tjera na borbu ili bijeg. Važno je kanalizirati tako stvorenu energiju, stoga **hodajte što više, radite kućanske poslove, tjelesno se aktivirajte, važno je da mišići budu aktivni.**

• **Neugodne emocije koje osjećamo su normalna pratilja ovakvih iskustava, kroz njih um i tijelo nalaze ravnotežu.** Ne bježite od njih, ne sramite ih se, one nisu znak slabosti, već normalne reakcije na traumu. Plaćite kada vam je potrebno, ali se i smijte ako vam dođe. Sve emocije su dobre i potrebne.

• **Ispričajte drugima kako se osjećate i kako ste doživjeli pojedine događaje i budite spremni saslušati i tuđe reakcije i osjećaje.** Prihvatite njihove osjećaje i način gledanja na stvari bez optuživanja ili procjenjivanja.

• Kako bi se spriječile dugotrajne nepovoljne posljedice traumatskih iskustava važno im je pridati smisao, a to činimo kroz puno razgovora o tome što smo doživjeli. Potičite razgovor, kako o onome što se dogodilo, tako i o tome kako ste se osjećali, što ste pri tome mislili, kako ste se ponašali. **Pričajte puno i često, ali samo kada vam odgovara.**

• **Dobro je voditi dnevnik** u kojem možete pisati sve što mislite i osjećate. Pomoći će vam da strukturirate iskustvo, ali jednog dana će biti svjedočanstvo s kojim ćete moći učiniti što budete željeli.

• **Suzdržavajte se od podrške praznim riječima i frazama poput „glavno da si preživio, da je glava na ramenu“** ili „sve će biti dobro“. Pokušajte pronaći pojedinačne stvari koje vrijede za tu osobu koje će joj olakšati nošenje sa situacijom npr. „Sjećao se kako si ono preživio u ratu pa si poslije se oporavio; imaš tu snagu premda ti se sada čini da nemaš“ ili „Tu je tvoja supruga/suprug koji je vješt s rukama popraviti ćete to“ i sl.

• **Ostanite povezani s dragim ljudima telefonom ili uživo: nadite se pa makar i samo šutjeli.** Drugi ljudi nam daju osjećaj sigurnosti.

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

Infodemija – previše informacija ili krive informacije?

• **Budite informirani na relevantnim izvorima i provjerite informacije ako je moguće s više strana.** Prava i pravodobna informacija će Vas smiriti, a lažne uznemiriti. Ljudi u stresu teže misaono funkcioniraju i važne informacije treba ponavljati često i komunicirati jasno.

• **Smanjite gledanje i slušanje vijesti na najmanju mjeru,** dovoljnu da budete informirani, ali ne dozvolite nepotrebno uznemiravanje.

• **Aplikacije za praćenje potresa daju lažni osjećaj kontrole,** ali zapravo stalno stavljaju fokus na opažanje drhtanja tla. Pokušajte bez njih.

• **Budite pažljivi i odgovorni pri korištenju društvenih mreža** – ne širite neproverene i panične vijesti, ne pišite velikim slovima i ne dramtizirajte svaku i najmanju stvar. Čuvajte snažne izraze za prijeko potrebe.



Autorice: prof.dr.sc. Gordana Kuterovac Jagodić i prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić, Filozofski fakultet u Zagrebu

Grafički dizajn: Karla Lončarić, kako si?