

Što kad nas potres uzdrma?

Što se događa s nama i kako si možemo pomoći nakon potresa?

Već mjesecima nosimo se sa mnogim uznemirujućim informacijama o obolijevanju ljudi od koronavirusa, proživjeli smo mnoga neugodna i stresna iskustva vezana uz nošenje s tom krizom, proživjeli smo zagrebački potres i njegove posljedice, a sada nam se ponovno trese tlo pod nogama! *Pa normalno je da naše tijelo i psiha odgovaraju na to nenormalno stanje!*

Potres je iznenadno i snažno podrhtavanje Zemlje uzrokovano pucanjem stijena u Zemljinoj unutrašnjosti ili njihovim pomicanjem duž već postojećih pukotina (rasjeda). Ako se on dogodi u naseljenom području često nastaju katastrofalne posljedice za stanovništvo, uz velika razaranja i materijalnu štetu. Psihološki gledano, on je traumatski događaj.

Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan svim ljudima. On je iznenađan, neočekivan i zastrašujući te nas izbacuje na neko vrijeme iz životne ravnoteže.

Kada osjećamo da je ugrožen život i zdravlje nas i bližnjih osoba, primjećujemo različite reakcije koje se odnose na naše tijelo, na to kako mislimo, što osjećamo i kako se ponašamo.

Moguće je da kod sebe primjećujemo neke od ovih osjećaja:

- veliki strah za sebe i druge, ili strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti,
- strah kojeg prije nije bilo (npr. odjednom se bojimo biti sami kod kuće ili se bojimo biti sami u krevetu),
- ljutnju i bijes – vezane ili nevezane uz događaj,
- šok i zbunjenost,
- preplavljenost osjećajima,
- osjećaj izgubljenosti,
- osjećaj krivnje, mislimo da smo mogli i trebali nešto drugačije napraviti,
- bezvoljnost - ništa nam se ne da raditi, čak niti ono što inače volimo,
- tugu i osjećaj da smo nešto izgubili,
- beznadnost – ne vidimo pozitivnu budućnost pred sobom,
- depresivnost – vrlo jaka tuga, beznađe i nedostatak motivacije,

- ili se osjećamo nekako otupljeno, kao da nemamo nikve osjećaje – zaleđeno.

Misli mogu biti promijenjene pa možemo primijetiti:

- zbunjenost i nevjericu, kao da to što se dogodilo nije i ne može biti istina,
- teško nam se koncentrirati na učenje,
- teško pamtimo i ne možemo se sjetiti onoga što smo već prije naučili,
- teško donosimo odluke i oko najmanjih stvari, kao naprimjer otkud krenuti sa zadacima, što obući,
- pitamo se oko smisla stvari - zašto radimo to što radimo,
- teško planiramo i organiziramo poslove, nemamo dobar osjećaj za vrijeme,
- možemo imati namećuće misli i slike – vraća nam se neprestano neka misao ili slika događaja (ili zvuk ili osjećaj podrhtavanja tla i sl.).

I tijelo reagira:

- Boli nas glava ili trbuh, osjećamo mučninu,
- Ne možemo spavati (ne možemo zaspati ili se stalno budimo),
- Ne možemo jesti ili imamo povećan apetit u odnosu na prije,
- Osjećamo nemir u tijelu,
- Osjećamo umor,
- Osjećamo vrtoglavice, drhtanje,
- Osjećamo pritisak u prsima,
- Osjećamo kao da nismo u svoj tijelu.

Ponašanje se također može promijeniti:

- Osjećamo nemir, teško možemo stajati ili sjediti na jednom mjestu,
- Imamo stalnu potrebu biti s nekim ili se osamiti od drugih,
- Često nam se plače,
- Svadljivi smo i lako ulazimo u sukobe,
- Imamo noćne more i ružne snove,
- Teško obavljamo svakodnevne poslove,
- Često se trzamo na iznenadne zvukove ili dodire,
- Želimo da nas mama i tata zagrlje i stave u krilo kao kad smo bili mali ili da budu s nama kad idemo spavati.

Naravno, nećeš kod sebe pronaći sve navedeno, svatko proživljava teški događaj na svoj način. Važno je imati razumijevanje za vlastite i tuđe reakcije.

Sve ovo je uobičajeno u ovakvim okolnostima, a događa se i djeci i odraslima. Kažemo da su to normalne reakcije na nenormalnu situaciju. One traju neko vrijeme te se također mogu mijenjati kroz vrijeme. Iako su neke vrlo neugodne, u određenom trenutku one su korisne i imaju svrhu pomoći nam da si posložimo teški događaj u naše životno iskustvo.

Kod nekoga se pojave odmah, kod nekoga kasnije, kod nekoga traju samo nekoliko dana, a kod nekoga mogu potrajati i dulje, i nekoliko tjedana.

Što ti može pomoći?

- ✓ **Brini o sebi.** Dobro i redovito jedi i unosi tekućinu. Spavaj redovito.
- ✓ **Informiraj se.** Potraži točne i provjerene informacije o događaju potresa i o situaciji s korona virusom, kao i o okolnostima i preporukama vezanim uz njih.
- ✓ **Ispričaj kako ti je.** Ispričaj o tome što se dogodilo i poslušaj druge. Napiši, nacrtaj, naslikaj, pjevaj, pleši, glumi...
- ✓ **Opusti se i zabavi.** Bavi se onim aktivnostima koje su ti i u prošlosti pomagale da se osjećaš smireno i dobro, kao što su slušanje glazbe, tjelesna aktivnost, ples, maženje s roditeljima, igra s kućnim ljubimcem, društvene igre i sl.
- ✓ **Budi fizički aktivan/na.** Iako radi situacije vezane uz korona virus trebamo ostati doma, možeš pronaći razne načine da ostaneš fizički aktivan. Umjerena tjelovježba (ne forsiranje) pomaže da lakše izbacimo nakupljeni stres i da se brže oporavimo.
- ✓ **Uključi se u školske aktivnosti.** Iako se možda ne možeš koncentrirati niti dati najbolje od sebe, baviti se svakodnevnim aktivnostima pomaže da se tvoj život što prije vrati u normalu.
- ✓ **Napravi raspored** aktivnosti za sljedeći dan i nastoj imati plan za tjedan. Ne brini ako ti ne polazi za rukom provesti ga. Važno je imati neke okvire.
- ✓ **Ostani povezan/a s prijateljima i rodbinom.** Druži se, na sve načine koji su sada dostupni: sredstvima udaljene komunikacije putem Interneta i mobitela.
- ✓ **Budi uključen/a i aktivan/na.** Nađi načine na koje možeš pomoći svojoj obitelji ili prijateljima da bolje prebrode ovu situaciju: od pomaganja u kućanskim poslovima do razgovora ili konkretnih aktivnosti (napr. razgovori s prijateljem u nevolji, pomaganje u školskim zadacima).
- ✓ **Pomaži drugima.** Ako znaš za nekoga tko teško prolazi kroz ovu situaciju, budi mu potpora – slušaj što govori, pokaži razumijevanje, ne osuđuj, ne kritiziraj.

- ✓ **Velike odluke odgodi za drugo vrijeme.** Sad ne funkcioniramo najbolje: mozak radi drugačije i pod utjecajem smo raznih intenzivnih osjećaja. Nemoj sada donositi velike odluke.
- ✓ **Potraži pomoć i podršku.** Ako se osjećaš loše i teško ti je prolaziti kroz ovo, ili imaš pitanja u vezi toga što ti se događa, potraži nekoga tko ti može pomoći.

Od koga sve možeš potražiti pomoć?

Imaš li potrebu razgovarati s nekim od odraslih, to mogu biti mama, tata, netko drugi tko ti je blizak, učitelj/učiteljica, pedagoginja ili psihologinja.

Nazovi neki od telefona podrške ili posjeti neku stranicu na kojoj možeš poslati e-mail ili chattati. (Više o tome na školskoj web stranici).

Što može odmoći?

- ✗ Često pregledavanje ili slušanje senzacionalističkih informacija. I neprestano razmišljanje o događaju potresa i o situaciji.
- ✗ Izolirati se i povući od svih.
- ✗ Biti neaktivni – prepustiti se i ništa ne poduzimati da nam bude dobro.
- ✗ Ljutiti se, svađati i okrivljavati.
- ✗ Korištenje alkohola i droga.

VAŽNO!

**Sve navedene reakcije, premda neugodne,
govore o tome da si normalno ljudsko biće.**

Sve će ovo proći i biti ćemo opet dobro.