

Kako prebroditi teškoće nakon prirodnih katastrofa i ciklona (Croatian)

Potresenost je razumljiva i normalna reakcija na prirodne katastrofe kao što je ciklon Larry. Najčešći uzroci potresenosti mogu biti: direktna izloženost opasnosti od ciklona, briga za obitelj i prijatelje koji su izloženi opasnosti, prisutnost kod ranjavanja ili potresenosti drugih osoba ili uključenost u opće stanje panike i zbrke koje se često javlja nakon katastrofe. Osim toga, moguće je da se ponova probude osjećaji i uspomene vezane za ranija iskustva opasnosti, stradanja ili gubitka.

Većina osoba koje su izložene situacijama kao što je ciklon Larry pogođene su akutnim stresom, ali smognu dovoljno snage i hrabrosti da to izdrže. Međutim, posljedice stresa se mogu osjetiti tek kasnije, nakon što se osobe počnu prisjećati potresnih prizora. Mada mnoge osobe mogu prebroditi teškoće uz pomoć obitelji i prijatelja, u nekim slučajevima potrebna im je dodatna pomoć i podrška.

Posebna podrška i njega se treba pružiti onim osobama koje su zbog posljedica ciklona izgubile svoje bližnje, bile ozbiljno povrijeđene ili teško potresene.

Naše društvene zajednice su kroz povijest pokazale da imaju dovoljno hrabrosti i snage da uspješno prebrode nesigurna i teška vremena.

Postoje tri važne stvari s kojima se trebate upoznati:

- normalne reakcije u kriznim situacijama
- pozitivni načini savladavanja situacije
- kada zatražiti dodatnu pomoć.

Neke od normalnih reakcija nakon prirodnih katastrofa:

- stanje šoka i obamrlosti koje se obično javlja nakon početnog straha
- osjećaj užasa i tuge kada se konačno shvati ozbiljnost i opseg gubitka
- ljutnja, frustracija i osjećaj bespomoćnosti, a ponekad i stanje preplavljenosti očajem
- nekad se ponovo probude stari strahovi ili brige.

Ovi osjećaji se obično smire nakon nekoliko tjedana.

Pozitivni načini savladavanja situacije:

- podržavanje i pomaganje jedni drugima, naročito u krugu obitelji i unutar zajednice
- pružanje emocionalne podrške i utjehe
- obavljanje praktičnih zadataka - *postepeno* vršite poslove koje valja obaviti i radujte se svakom uspjehu
- podijelite svoja iskustva i osjećaje sa drugim osobama - postepeno i samo *kada to vama odgovara*
- vodite računa o svom zdravlju i zdravlju vaše obitelji - od posebne pomoći su odmaranje, vježbanje, dobra hrana i društvo (pazite da ne pijete previše alkohola).

Djeca:

Veliki broj odraslih je naročito zabrinut o tome kako se prirodne katastrofe odražavaju na djecu i kakav utjecaj ima izlaganje djece slikama katastrofa.

Većina osoba koje su obično potresene kriznim situacijama kao što je ciklon Larry smognu dovoljno snage i hrabrosti da prebrode sve teškoće. Međutim posljedice stresa se mogu pojaviti kasnije, nakon što se počnu prisjećati potresnih prizora.

Roditelji i staratelji mogu djeci pomoći ako im otvoreno odgovore na njihova pitanja, potvrde da su njihova zabrinutost i strah osnovani i pomognu im da se osjećaju zaštićenim.

Prekomjerno izlaganje šokantnim slikama može izazvati potresenost, posebno kod djece mlađeg uzrasta. Roditelji i staratelji mogu djeci pomoći na taj način da ograniče gledanje televizije, a posebno da izbjegavaju učestalo gledanje prizora prirodnih katastrofa.

Kada zatražiti dodatnu pomoć:

Stresne reakcije nakon prirodnih katastrofa mogu ponekad duže potrajati i ugroziti vaše fizičko i duševno zdravlje i dobrobit.

Potrebno je zatražiti pomoć:

- ako je vaše spavanje znatno poremećeno
- ako se veći dio vremena osjećate potreseno, razdražljivo, na rubu živaca i uznemireno
- ako se osjećate bespomoćno, očajno, jadno i kao da “ne možete dalje ovako”
- ako se teško koncentrirate, rastreseni ste i ne možete obavljati svakodnevne poslove
- ako osjećate da vam zdravlje nije baš najbolje
- ako imate učestale noćne more ili opsesivne misli o kriznim situacijama
- ako imate nove simptome ili izgleda da vam se vraćaju stari problemi, kao npr. problemi s disanjem, srcem ili stomakom.

Kod djece, pokazatelji da im je potrebna pomoć su slijedeći: povlačenje u sebe, agresivno ponašanje, poteškoće u školi, smetnje u spavanju i problemi kod odvajanja od roditelja.

Gdje potražiti pomoć:

- Možete se obratiti svom liječniku opće prakse, jer su oni obično najbolje upućeni da vam pomognu sa tekućim problemima.
- The Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC) can give advice and assist with referral to mental health professionals or support groups.

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi and Tagalog.

Ostale brošure i informativne knjižice:

- Kako se suočiti s posljedicama prirodnih katastrofa (Coping with a disaster - information for times of stress)
- Kako pomoći djeci djeci i mladeži da se suoče sa posljedicama prirodnih katastrofa (Coping with a disaster - helping children and young people)

(Možete zatražiti prijevode ovih brošura)

For more information:

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Acknowledgements:

Zahvaljujemo se Ministarstvu za zdravstvo NSW (NSW Department of Health, 2005) za sadržaj ove brošure

Cairns Integrated Mental Health Service, Queensland Health, 2006