

Coping with a disaster: Information for times of stress (Croatian)

Kako se suočiti s posljedicama prirodnih katastrofa pomoć u stresnim vremenima

Prirodne katastrofe mogu različito djelovati na različite ljude. Ova knjižica vam pruža osnovne obavijesti o tome kakav utjecaj prirodne katastrofe mogu imati na vaše razmišljanje, osjećaje i ponašanje. U njoj možete naći korisne savjete koji će vam pomoći da prebrodite teškoće uzrokovane prirodnom katastrofom.

kako se suočiti s posljedicama prirodnih katastrofa

Ljudi su obično iznenađeni time kako na njih može djelovati prirodna katastrofa ili krizna situacija. Stresni događaji često mijenjaju njihov način razmišljanja, vrijednosti, navike, osjećaje i ponašanje. Promjene se mogu očitovati u gotovo svim dijelovima njihovog života.

Čak i kad je opasnost prošla, postoji mogućnost da prije ili kasnije proživite jake emocionalne ili fizičke reakcije na traumatski događaj. Vrlo je uobičajeno i zapravo normalno da ljudi pretrpe emocionalni stres i šok nakon što su se suočili sa užasnim događajem.

Ponekad se emocionalni šok i stresne reakcije javljaju odmah nakon traumatskog doživljaja, ili nakon nekoliko sati ili nekoliko dana. U određenim slučajevima mogu proći tjedni ili mjeseci prije nego li se očituju znaci stresa.

Znaci i simptomi stresa mogu potrajati nekoliko dana, nekoliko tjedana ili nekoliko mjeseci, pa čak i duže ovisno o težini traumatskog doživljaja. Stresne reakcije obično kraće traju ako imate podršku i razumijevanje vaših bližnjih. Ako je traumatski doživljaj težak i bolan, potrebno je potražiti stručnu pomoć i savjetovanje. Potreba za stručnom pomoći nije znak slabosti ili ludila, nego pokazuje da se traumatski doživljaj ne može savladati bez pomoći drugih.

što vam može pomoći

Postoji nekoliko jednostavnih stvari koje mogu pomoći obiteljima da se oporave od posljedica prirodnih katastrofa:

Nastavite sa komunikacijom. Razgovarajte o onome što se događa, kako se članovi obitelji osjećaju i što žele jedni od drugih. Na taj način ćete izbjeći osjećaj osamljenosti, izoliranosti i neshvaćenosti. Razgovarajte s tinejdžerima, djecom i mališanima, jer oni znaju da se nešto dešava. Uvijek je lakše podnijeti stvarnost nego se suočiti s nepoznatim.

Budite zajedno u svemu što radite. Pobrinite se da uvijek nađete dovoljno vremena za razonodu, uživanje i sve one stvari koje vam pružaju zadovoljstvo. Zajedničko uživanje pomaže obiteljima da lakše savladaju teškoće. Osigurajte da svaki član obitelji ima jasnu ulogu. Nemojte dozvoliti da djeca predugo snose previše odgovornosti, čak i kada sami žele da se brinu za ugroženog roditelja. Pomozite članovima obitelji zadržati njihov položaj u obitelji i pružite im punu podršku. Nemojte pretjerivati u zaštitničkom ponašanju prema djeci i odraslima. Pokažite razumijevanje ako član obitelji privremeno ne može ispunjavati svoju ulogu i razjasnite da će on ili ona tu ulogu preuzeti kada se za to osjeća sposobnim.

Budite aktivni. Pokušajte rješavati probleme, zatražite pomoć, pitajte za više informacija, nemojte dopustiti da se nagomilaju sitni problemi. Dopustite djeci i odraslima da izraze svoje osjećaje. Podržite ugroženog člana obitelji i dajte mu dovoljno vremena da se oporavi.

Koristite pomoć drugih ljudi. Budite u vezi s grupama za podršku, s rodbinom, prijateljima, susjedima i poslovnim kolegama. Pobrinite se da vam se obitelj ne izolira i postane preopterećena sama sa sobom. Povjerite se ljudima kojima vjerujete.

U informativnom listiću Helping children and young people cope with disasters ("Kako pomoći djeci i mladeži da se suoče sa posljedicama prirodnih katastrofa") možete pronaći više informacija o utjecaju prirodnih katastrofa na djecu i tinejdžere.

prirodne katastrofe i vaša obitelj

Postoje razni načini na koje ljudi opisuju svoju obitelj. Oni obično ne očekuju da će njihova krizna situacija utjecati na cijelu obitelj. Međutim, katastrofa ili kriza u životu pojedinca uvijek utječe i na njegovu obitelj. Iako je obitelj sastavljena od pojedinaca, oni su svi međusobno povezani. Ono što utječe na jednog člana, utječe i na ostale članove.

Krize ili prirodne katastrofe mogu imati pozitivan utjecaj na obitelj i dovesti do boljeg razumijevanja, veće bliskosti i uvažavanja između članova.

Ali one ponekad uzrokuju i teškoće i nerazumijevanje, naročito ako članovima obitelji nije jasno zašto je neophodno pronaći nove načine uzajamnog prilagođavanja.

Većina obitelji može prevazići krizu, ali je potrebno da razumiju koje su posljedice krize. Ako ste zabrinuti za sebe ili za zdravlje svog supružnika, djece ili roditelja, ne oklijevajte da potražite pomoć stručne osobe koja vas može posavjetovati nakon procjene situacije. Mala pomoć stručne osobe, ako je pružena na vrijeme, može spriječiti dugoročne probleme i članovima obitelji povratiti vjeru i samopouzdanje.

Na poleđini ove knjižice se nalaze obavijesti o tome gdje se možete obratiti za savjet ili pomoć.

normalni osjećaji i emotivna stanja

Možete ispoljiti neke od slijedećih reakcija:

Šok i nevjerica. Ono što ste proživjeli se čini nestvarnim, kao u filmu ili u snu.

- **Obamrlost.** Izgubili ste vezu sa svojim osjećajima.
- **Strah:**
 - od smrti ili od ozljede, bilo vlastite ili svojih bližnjih
 - da ćete ostati sami ili da ćete morati ostaviti svoje bližnje
 - od potpunog sloma ili gubljenja kontrole
 - da će vas zadesiti slična situacija
- **Bespomoćnost.** Osjećaj preplavljenosti.

Čežnja za svime što ste izgubili i što se ne može vratiti.

Krivnja:

- zato što niste pomogli ili spasili druge ljude
 - zato što ste preživjeli ili što niste ozlijeđeni
 - zato što imate više ili bolje stvari nego ostali
- Žaljenje za stvarima koje niste učinili

Stid:

- zato što se niste osjećali ili niste reagirali onako kako ste željeli
 - zato što ste se osjećali bespomoćno, emotivno i što su vam trebali drugi
- Tuga zbog smrti, ozljeda i gubitaka svake vrste

Euforija. Radost zato što ste preživjeli, zanos, uzbuđenost, osjećaj bliskosti sa svim ljudima.

Ljutnja i frustracija:

- zbog svega što se desilo, bez obzira na to čija je krivnja
- zbog nepravde i besmislenosti
- zbog stida i poniženja
- "Zašto ja?"

Nezadovoljstvo. Razočaranja koja zamjenjuje...

Nada za budućnost, za bolja vremena.

Ovi osjećaji su uobičajeni i normalni, i njihovo prirodno izražavanje će potaknuti zacjeljenje. Izražavanje osjećaja i emotivnih stanja ne znači gubitak kontrole ili slom živaca. Intenzivni osjećaji kratko traju i mogu se prevladati ili odgoditi ako je to potrebno.

Vi, kao i ostali oko vas, mogu potisnuti osjećaje jer je njihovo ispoljavanje previše bolno. Najuobičajeni način potiskivanja osjećaja je njihovo blokiranje i okupiranost drugim stvarima.

Ponekad ne možete odmah ispoljiti ono što osjećate ili prebroditi emotivna stanja, pa se reakcija može očitovati mjesecima ili čak godinama nakon stresnog događaja. Što prije se suočite sa svojim osjećajima, prije ćete pokrenuti proces zacjeljenja. Produženo blokiranje osjećaja može dovesti do poteškoća.

tjelesne reakcije

Tjelesne reakcije se, kao i duševne, mogu ispoljiti trenutno, a ponekad čak mjesecima nakon stresnog događaja.

Uobičajene reakcije su:

- Umor, drhtanje, vrtoglavica, ubrzan rad srca
- Poteškoće u disanju, gušenje u grlu i bolovi u grudima
- Mučnina, proljev, povraćanje
- Napetost i bolovi u mišićima, glavobolje, bolovi u vratu i leđima
- Poremećaj menstrualnog ciklusa
- Poremećaj seksualne želje i aktivnosti

Ako ste iscrpljeni postoji mogućnost čestih infekcija. Zbog povećane napetosti može porasti vaša upotreba alkohola, kave i droga. U slučajevima teškog stresa povećana je učestalost nesreća.

što možete učiniti da pomognete sami sebi

- Dajte si dozvolu i VRIJEME za žaljenje.
- Ne potiskujte osjećaje.
- Usmjerite pažnju na svoje jake strane i razvijte strategije savladavanja teškoća.
- Tražite pomoć i podršku obitelji, prijatelja, društvenih grupa ili vaše zajednice. Učlanite se ili sami pokrenite grupu za podršku.
- Odlučite koje su vam stvari najvažnije i usmjerite na njih svu svoju energiju i sredstva.
- Zadajte si niz manjih izvedljivih zadataka koji će vam pomoći da prebrodite teškoće. Na primjer, nastavite s ustaljenim navikama i uvedite rutinu u život obitelji.
- Razjasnite pretpostavke i vaše osjećaje prema supružniku. Ne zaboravite da ljudi različito reaguju. Neki žele da vode brigu o svemu i stavljaju druge na prvo mjesto. Nekima je teško izražavati osjećaje bespomoćnosti i žalosti i vjeruju da su "neslomljivi".
- Vježbajte i ispravno se hranite.
- Redovno se odmarajte da bi povećali rezerve energije.
- Priznajte da postoje neriješeni problemi i dopustite da vas vaša bol motivira da uvedete promjene i krenete putem oporavka.
- Nastavite da širite svoja saznanja o normalnim reakcijama na katastrofu.
- Razgovarajte s djecom. Pružite podršku. Ne plašite se da pokažete svoje osjećaje.
- Ne zaboravite da niste sami.

Zapamtite: mnoge reakcije su NORMALNE kada se javljaju u ABNORMALNIM okolnostima.

potražite pomoć ako:

- imate stalne noćne more ili stalno razmišljate o onome što ste proživjeli.
- imate poremećaj spavanja i promjene apetita.
- osjećate strah i tjeskobu, posebno u situacijama koje vas podsjećaju na traumatski događaj.
- ste na rubu živaca, lako se uplašite ili ste pretjerano oprezni.
- se osjećate depresivno, tužno i patite od pomanjkanja energije.
- imate probleme s memorijom, te vam je teško prisjetiti se dijelova traumatskog događaja.
- se osjećate "rastrojeno" i ne možete usmjeriti pažnju na posao ili svakodnevne aktivnosti. Teško vam je donositi odluke.
- se osjećate razdražljivo, uznemireno, ili ljuto i ogorčeno.
- se povlačite u sebe, osjećate emocionalno mrtvilo i nepovezanost s drugim osobama.
- plačete bez razloga, preplavljeni ste osjećajem očaja i beznadnosti.
- se pretjerano zaštitnički ponašate prema bližnjima i brinete se za njihovu sigurnost.
- se ne možete suočiti s određenim dijelovima traumatskog događaja, te izbjegavate aktivnosti, mjesta, pa čak i ljude koji vas na to podsjećaju.

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

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

Tekst adaptiran prema publikaciji Crvenog križa Australije.
Autori: E. Berah, J. Hill, J. Jones, P.Valent i R Wraith.