

ŠTO KADA NAS OSJEĆAJI PREPLAVE?

- Ako u nekom trenutku osjetimo da smo previše uznemireni i da nas osjećaji preplavljaju, 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 trbuhu 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 jako 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 oklijevajte 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.



kako si?



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, beznade, 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 usporeni 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.
- Premda 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).