

Dragi roditelji,

prije par dana smo jedni drugima zaželjeli mirne i ugodne blagdane. No želje su jedno, a novi potresi nešto sasvim drugo.

Naš trud da oblikujemo svoje živote u pandemijskim uvjetima - i u vrijeme blagdana, omogućuje nam da živimo najbolje kako možemo pri čemu se nosimo i oporavljamo od stalnih izazova vezanih uz virus ali i od ne tako davnog jakog potresa koji nas je zadesio u ožujku. Na njega smo sve manje pomišljali, neki su ga već polagano i zaboravili. No mnogi i nisu - posebno oni kojima su životi toliko izmijenjeni da ne mogu živjeti u svojim domovima kao i svi koji nisu uspostavili svoj unutarnji mir i stabilnost koju je potres narušio. A onda su se potresi ponovili.

Budući da su mnogi odrasli i djeca jako uznemireni te da noć i odlazak na spavanje može izazvati nelagodu želimo vas, kao i kod potresa u ožujku, barem malo podržati i osnažiti - pružiti malu "PRVU POMOĆ", koliko je to moguće na ovaj način:

- Moguće je da smo se od događaja do sada malo umirili, no moguće je i da s malo ili puno nelagode ulazimo u noć.

Neugodne i teške emocije i reakcije koje se mogu javiti nakon ovakve prirodne katastrofe su normalne i očekivane - važno je da znate da je s vama i vašom djecom sve u redu - koji god se osjećaji i ponašanja javili kao posljedica današnjeg događaja.

- Svoje reakcije (misaone, emocionalne, fiziološke) kao i svoja ponašanja nema smisla kritizirati, skrivati niti ih se sramiti - naše tijelo i naša psiha na traumatičan događaj reagira na svakome svojstven način. Mnogi od tih načina su u stvari vrlo slični - u pravilu kod ovakvog iskustva **većina ljudi će doživjeti intenzivan osjećaj šoka, straha, nevjerice i bespomoćnosti**. U nekim reakcijama se i razlikujemo (netko će se rasplakati, netko drugi će tijekom dana prasnuti u intenzivan smijeh, neko će u trenu osjetiti nevjerojatno jak umor i brzo zaspati, netko će imati poteškoća s usnivanjem)...

Također je moguće da ista osoba iskusi niz različitih, naoko oprečnih reakcija tijekom dana.

- Normalno je i očekivano da ćemo narednih dana biti u "malo drukčijem" psihičkom i emocionalnom stanju u usporedbi s onim kako smo u uobičajenom svakodnevnom životu - životu koji smo do sada uspjeli prilagoditi da nam barem do neke mjere bude izvjestan, siguran i predvidiv.

- Polaganim prihvaćanjem uznemirenosti, straha, tjeskobe, ljutnje, nelagode, ili bilo kojih drugih osjećaja koji su se pojavili tijekom dana ili će se pojaviti narednih dana, ali i prihvaćanjem iskustva poput "zaleđenosti" (kao da ništa ne osjećamo) lakše ćemo izaći na kraj s tim stanjima i osjećajima. Oni nam nisu neprijatelji.

S njima se, dakle sada, kao niti inače u životu, ne treba boriti.

- Prihvaćanje, između ostalog, znači i pronaći riječi kojima svoja iskustva i osjećaje možemo izraziti - svatko na svoj način, govoreći ono što nam dolazi, vezano uz naš unutarnji život ili sam događaj koji se desio.

- Dobro je, ako želimo i možemo, **prepričati kako smo doživjeli potres** - gdje smo bili, što smo vidjeli, pomislili, što smo išli prvo napraviti, kako smo se osjećali, kako su djeca reagirala, kako smo sada...

Primijetit ćete da ljudi ovo rade spontano nakon ovakvog jakog događaja i vjerojatno kada ste se čuli sa svojim bližnjima upravo i pričali na sličan način.

Na taj način mislima i razmišljanjima koja nam prolaze kroz glavu dajemo sebi mogućnost da "uokvirimo" i povežemo neugodne osjećaje i iskustva, čime oni mogu početi gubiti na intenzitetu. Također time pomažemo sebi da se barem malo rasteretimo ponavljajućih misli i slika koje nam dolaze mimo naše volje - ovo je očekivana i normalna reakcija s obzirom na događaj.

- Kod djece, ovisno o dobi i samom djetetu, izražavanje može i ne mora biti kroz riječi. To može biti kroz sve ono što djeca žele i mogu činiti tijekom večeri i dana - neka djeca mogu težiti više fizičkoj aktivnosti, te na taj način prazniti napetost, druga djeca mogu htjeti na mirniji način provoditi vrijeme - u kontaktu s omiljenom igračkom koja im daje sigurnost, u igri s ljubimcem, maženju s roditeljima i sl.

- I odraslima i djeci u ovim danima treba dati što je više poznatog - rutine, okoline, navika, ljudi - ako je moguće bez velikih promjena.

- Od velike važnosti u prihvaćanju i suočavanju s ovim teškim iskustvom je mogućnost da sebe izrazimo, da opišemo kako nam je, kako smo - dakle da razgovaramo s nekim. To može biti stručna osoba, no to mogu biti i ljudi s kojima živimo, prijatelji, druge osobe kojima vjerujemo.

- Razgovor u kojem slušamo jedni druge znači da smo otvoreni prema sugovorniku. Važno je da slušamo bez osuđivanja, kritike i namjere da riješimo problem i da učinimo da "sve bude dobro". Također i bez garancije da ćemo nekoga, ili da će netko nas zasigurno utješiti ili naći rješenje.

Sam proces u kojem dijelimo svoje iskustvo s nekim tko iskreno i zainteresirano sluša je ljekovit.

Ovo vrijedi i za velike i za male.

Želimo vama i vašim obiteljima mirne dane i noći!

(Prema Familylab.hr)

Korisni linkovi:

KAKO SE PONAŠATI ZA VRIJEME I NAKON POTRESA: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/kako-se-ponasati-za-vrijeme-i-nakon-potresa-video-letak-i-smjernice-za-djecu-i-roditelje/>

SMJERNICE ZA RODITELJE: POTRES – KAKO SI MOŽEMO POMOĆI? : <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/smjernice-za-roditelje-potres-kako-si-mozemo-pomoci/>

TRAUMA: <https://vimeo.com/419631268?ref=fb-share&fbclid=IwAR0GVzaoVNE4rkznjZrAR6eR2jgZNLN7ojKy-SMd6zUGSBB9XxAduMpegA4>