

SMJERNICE ZA RODITELJE: Potres – kako si možemo pomoći?

 poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/smjernice-za-roditelje-potres-kako-si-mozemo-pomoci/

Potres



I ovo će proći...



Što se dogodilo?

Traumatsko iskustvo jer osjećamo da je ugrožen život, zdravlje i dobrobit nas, nama bližnjih i ostalih građana s kojima se možemo poistovjetiti.



Zašto nam je jako teško?

Osim samog traumatskog događaja (potresa), nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, tjeskobni smo kao zajednica. Upute za samozaštitu od potresa i virusa su se činile kontradiktornima i to je stvorilo dodatnu konfuziju.



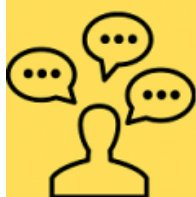
Koje su normalne reakcije?

Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je "dati si dozvolu" da ih proživimo.



Kako si možemo pomoći?

Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu - dijeljenjem emocija s bližnjima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima, onim što nas inače opušta, pravovremenim informiranjem i praćenjem uputa institucija



Što može odmoći?

Pregledavanje i širenje lažnih i/ili senzacionalističkih informacija iz neprovjerenih izvora, validiranje "normalnosti" svojih i tuđih emocija i reakcija na "nenormalne" uvjete i okolnosti, zagovarivanje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore (to su pokušaji umanjivanja vlastite bespomoćnosti koja nam je svima teška)



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

INFOGRAFIKA ZA MLADE:

POTRES: I OVO ĆE PROĆI...



ŠTO SE DOGODILO?

Teško nam je jer smo osjetili da je ugrožen život i zdravlje nas, naše obitelji i prijatelja, ali i drugih ljudi s kojima se možemo povezati.



ZAŠTO JE JOŠ TEŽE?

Osim samog potresa, nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, većina ljudi osjeća nesigurnost i strah. Zbunilo nas je što činiti - štititi se vani od potresa ili unutra od virusa. I odrasli su bili zbunjeni i uznemireni.



KOJE SU NORMALNE REAKCIJE?



Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je "dati si dozvolu" da nam dođu. Nekima će biti kao da se ništa nije dogodilo, neke će biti strah, neki će biti ljuti, tužni, razdražljivi, plakat će, imat će potrebu biti sami ili spavati s mamom/tatom u krevetu... Sve je O.K. Nema pravog ni krivog osjećaja ili reakcije.



KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?

Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu - dijeljenjem emocija s drugima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima (društvene igre, dopisivanje, gledanje filma...), onim što nas inače opušta, informiranjem i praćenjem uputa preko vijesti, razgovorom s odraslima, vjerom da će i odrasli ubrzo biti bolje, i dalje tu za djecu i mlade.



ŠTO MOŽE ODMOĆI?

Pregledavanje i širenje lažnih i/ili "bombastičnih" vijesti, informacije s društvenih mreža, određivanje "normalnosti" svojih i tuđih emocija i reakcija na "nenormalne" uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore - nitko nije kriv i moramo se usmjeriti na podršku umjesto okrivljavanje.



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

#OSTANIDOMA JER SMO I
DALJE #TUJEDNIZADRUGE

Autori: Krešimir Prijatelj, mag. psych. i Mia Roje Đapić, mag. psych.