

DJEČJI VRTIĆ JARUN
Zagreb, Bartolići 39A
30.12.2020.

Poštovani roditelji!

Jučerašnji potres vjerojatno Vas je jako uplašio. Vjerojatno još i danas trzate na zvukove i na ponovna podrhtavanja.

Potres je krizni događaj, što znači da je izvan uobičajenog iskustva i da je izrazito uznemirujući i stresan za sve ljude. Krizni događaji uključuju prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti važnih za osobu ili skupinu. Ljudi imaju osjećaj da ne mogu sami svladati (izaći iz krize) koristeći uobičajene mehanizme suočavanja. Krizni događaji ugrožavaju ljude na način da dovode do gubitka i uzrokuju osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole i unutarnje ravnoteže.

Važno je reći, mogu se javiti razne reakcije, koje nisu ugodne. Većinom su to normalne i prolazne reakcije na jednu nenormalnu situaciju. Većinom te reakcije imaju pozitivni krajnji ishod. Manji broj ljudi može imati intenzivne i dugotrajne reakcije i ponekad treba stručna psihološka i medicinska pomoć.

Većina ljudi se nakon krize relativno brzo oporavi i funkcionira kao i prije, ili čak kvalitetnije.

POSEBNO ZA DJECU ISTIČEMO – važna im je prisutnost bliskih osoba (roditelji, bake, djedovi) i da osjete da su njima važni odrasli sigurni i da su tu za njih, koliko god je to moguće. Važan je nastavak uobičajenih aktivnosti i njegovanje obiteljskih rituala. Moguće da se navedene reakcije javljaju i kod djece, a posebno bismo istaknuli „ljepljivost“ za roditelje, strah od odvajanja, regresije u ponašanju (vraćanje na neka ponašanja koja su već „prerasli“, npr ponovno mokrenje u gaće, ponovo traže dudu ili više traže svojeg medu-plišanca, ili žele spavati s roditeljima u krevetu). Pružite im sigurnost koja im je sada potrebna! Nemojte brinuti da ćete ih time razmaziti!

I mi ljudi smo različiti, pa neki ljudi ovo razdoblje podnose teže, iz raznih razloga (tip osobe inače, prijašnja životna iskustva, mogućnost trenutne podrške). Nemojte ih osuđivati, pokušajte pomoći koliko možete.

Ljudi koji su prošli rat ili dr. teške situacije, mogu imati sjećanja na ta razdoblja i imati neke izraženije reakcije.

Važno je da znate, **NORMALNO** je da ste u ovom vremenu rastrgani i da se na tren pitate, kako ćemo sve to...

I isto tako, život ide dalje, pomozite se si kroz podršku s drugima, okupirajte se nekom aktivnošću, napravite neku strukturu u danu, ograničite izloženost vijestima (i pratite provjerene izvore).

Potres ne možemo predvidjeti, ali se možemo informirati i pripremiti potrebne stvari, kako bi nam bilo lakše kada se dogodi.

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.



Moguće reakcije:

Emocionalne reakcije

- Stanje "zaleđenosti" (stanje bez osjećaja) – svijest nam omogućuje da postanemo svjesni svojih osjećaja malo po malo. Događaj nam izgleda nestvaran kao san, kao nešto što se zapravo nije ni dogodilo. Čini nam se kao da smo bez osjećaja i to se često krivo tumači kao stanje jakosti ili bezosjećajnosti.
- Strah, užas, briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bližnjih – da ćemo stradati mi ili oni koje volimo/za koje smo odgovorni, da ćemo se "slomiti" ili "izgubiti kontrolu" nad sobom ili da će se sličan događaj ponoviti
- Osjećaj nemoći, beznadnosti i bespomoćnosti – uobičajeno u stanjima izloženosti ugrožavajućem i opasnom događaju.
- Tuga – radi gubitaka koje smo pretrpjeli mi sami ili naši bližnji.
- Stid - zbog bespomoćnosti, ranjivosti, jer smo pokazali jake emocije i potrebu za tuđom pomoći, što se nismo ponašali onako "kako je trebalo" ili kako su drugi očekivali od nas.
- Krivnja – radi toga što se dogodilo, što nismo zaštitili sebe/bližnje, na primjeren način, što nismo prepoznali i reagirali na znakove približavanja katastrofe i nismo učinili sve što smo mogli, ili krivnja što smo „bolje prošli” od drugih, ili radi agresivnih impulsa koje smo osjetili.
- Ljutnja/agresivnost – zbog samog događaja, ljudi koji nisu spriječili, ili su bolje prošli, zbog besmisla i nepravde, jer nas drugi ne razumiju, ne čine što bi trebali, jer se pitamo „zašto baš ja”
- Obeshrabrenost, čežnja - čežnja za onim što je bilo, te razočaranje i obeshrabrenost zbog gubitka

Misaone reakcije

- teškoće u koncentraciji, prisjećanju i pamćenju
- teškoće pri donošenju odluka
- zbunjenost
- previše misli odjednom
- često sjećanje na događaj ili čak nametanje, vraćanje slika i zvukova vezanih uz događaj mimo naše volje i bez mogućnosti kontrole
- iskrivljen doživljaj vremena
- doživljaj besmisla, beznada, gubitak interesa, praznovjerje

Tjelesne reakcije

- umor, nemir, razdražljivost
- vrtoglavice, drhtanje, teškoće u disanju, stezanje ili gušenje u grlu i plućima, pritisak u grudima
- česte prehlade ili gripe
- poremećaj apetita, mučnina, proljev, bolovi u želucu
- mišićna napetost do bola, na primjer glavobolje, boli u vratu i leđima
- poremećaji menstrualnog ciklusa, promjene u seksualnom ponašanju i željama

Reakcije na planu ponašanja

- snažne reakcije na male promjene u okolini (trzanje na svaki zvuk)

- povećana upotreba alkohola, cigareta, tableta i si.
- narušavanje dnevne rutine i nemogućnost obavljanja zadataka koje smo ranije obavljali bez poteškoća
- povlačenje od ljudi ili pretjerana ovisnost o drugima

Važno je zapamtiti, sve ove reakcije su normalne reakcije na ovako jedan nenormalni događaj.

Ukoliko imate potrebe, možete se javiti psiholozima vrtića na mail:

psiholog@vrtic-jarun.hr

Priripemili psiholozi vrtića Jarun

Šaljemo nekoliko korisnih linkova:

- 1) **sa stranice Poliklinike Grada Zagreba - Kako se ponašati za vrijeme i nakon potresa: VIDEO, LETAK I SMJERNICE ZA DJECU I RODITELJE**

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/kako-se-ponasati-za-vrijeme-i-nakon-potresa-video-letak-i-smjernice-za-djecu-i-roditelje/>

- 2) **sa Unicefove stranice – upute za obitelji s djecom u slučaju potresa**

<https://wcmprod.unicef.org/croatia/upute-za-obitelji-s-djecom-u-slucaju-potresa?fbclid=IwAR3A3SLQh0AXkZgrHuAZLmNHfjme8X07dY-MB0cAoXZc J 4Pvgv OsCF 4>

- 3) **civilna zaštita – ponašanje u slučaju potresa**

https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%20C5%A0TITA/PDF_ZA%20WEB/SafeQuake%20BROSURA_strana10.pdf