

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, zagovaranje 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)

