

SAMOZAŠTITA ZA ODRASLE

Kada ozbiljan događaj pogodi zajednicu, stvara se atmosfera velike emotivnosti koja utiče kako na pojedinca tako i na zajednicu. Sam kritični događaj može izazvati posebno intenzivne emocionalne reakcije, koje mogu ometati sposobnosti funkcionisanja za vreme i nakon izlaganja događaju.

Od trenutka izlaganja do sadašnjosti moguće su sljedeće faze:

- Faza šoka (osećaj otuđenosti, nestvarnosti, da nismo kakvi smo obično, ne osećati vlastito telo, konfuzije, prostorne ili vremenske dezorijentacije). Šok je deo fiziološke akutne reakcije na stres i predstavlja mehanizam koji vam omogućuje da održite određenu odvojenost od događaja, potrebnu da ublažite njegov uticaja i možda da biste udovoljili potrebama u prvom periodu.
- Faza emocionalnog uticaja: može se doživeti širok raspon emocija, kao što su tuga, krivica, bes, strah, zbunjenost i anksioznost. Takođe se mogu razviti somatske reakcije poput fizičkih tegoba (glavobolja, gastrointestinalni poremećaji itd.), poteškoće u pronalasku stanja smirenosti.
- Faza coping-a: počinjemo se pitati što se dogodilo, tražimo objašnjenja, koristeći sva naša sredstva ("*Zašto se to događa? Što mogu učiniti? Zašto sada?....*")

Evo najčešćih reakcija koje mogu trajati od nekoliko dana i/ili nekoliko tjedana:

- o Intruzivnost: ponavljajuće slike, nenamerna i nametljiva sjećanja (flashback)
- o Izbjegavanje: uzaludni pokušaj izbjegavanja misli ili emocija vezanih za događaj. Nemogućnost da se približi onome što podseća na događaj.
- o depresivno raspoloženje i/ili uporne i negativne misli. Negativna uverenja i očekivanja o sebi ili o svetu (na primjer, negativne misli o sebi i / ili svetu, „*svet je potpuno opasan*“)
- o Trajni i iracionalni osjećaj krivice prema sebi ili prema drugima zbog „uzrokovanja“ traumatičnog događaja ili zbog njegovih posljedica nakon što smo imali direktno iskustvo kontakta ili zaraze
- o Krivica zbog toga što smo preživeli
- o Trajne negativne emocije povezane s traumom (na primer, dugo osećati strah, užas, bes, krivicu, sram i kad se čini da se situacija poboljšava)
- o Poteškoće sa spavanjem i / ili poteškoće sa ishranom: poteškoće u snu, česta buđenja i noćne more ili hipersomnija (prekomjerno spavanje)
- o Znatno je smanjen interes za prijatne aktivnosti

Postoje izražene individualne razlike u pojavljivanju, trajanju i intenzitetu tih reakcija.

ŠTA MOŽETE UČINITI

- Znati da prepoznate svoje emocionalne reakcije i poteškoće koje možete imati
- Ne negirajte svoja osećanja, već se setite da su normalni i da svako može imati emocionalne reakcije zbog takvog neočekivanog i tragičnog događaja
- Znati pratiti svoje fizičke i emocionalne reakcije
- Zapamtite da niste sami, nego deo jednog sistema i u organizaciji koja može dati podršku i pomoć, emocionalno i psihološki

- Razgovarajte o kritičnim događajima jer se tako oslobađate emocionalne napetosti
- Poštujte emocionalne reakcije drugih, čak i kad su potpuno različite i teško ih je razumeti sa vašeg gledišta
- Pokušajte biti u kontaktu čak i virtualnim kanalima sa ljudima iz života i uvedite malo dnevne, predvidljive rutine
- Potražite pomoć od pouzdanih ljudi, po mogućnosti birajte osobe koje vam pružaju veći osećaj bliskosti i sigurnosti
- Odvojite vrijeme za oporavak, slušajte potrebe i distancirajte se od događaja ili od za njega vezanih aktivnosti (spavati, odmarati, razmišljati, plakati, biti s voljenim osobama, itd.)
- Zaštitite svoju emocionalnu ravnotežu pristupom ponuđenim sistemima podrške.
- Pristupite, kad god je to moguće i psihološkoj podršci orijentiranom na elaboraciju traumatičkih reakcija nakon događaja
- Ograničite upotrebu medija na jedan kraći period tokom dana. Izloženi ljudi imaju prirodnu potrebu da daju smisao onome što se dogodilo i za to provode puno vremena u potrazi za vestima, međutim, morate se zaštititi od preteranog izlaganja.
- Dajte prednost izvorima informacija, posebice službenim kanalima poput Ministarstva Zdravlja
- Pridržavajte se higijenskih pravila koja je preporučilo Ministarstvo zdravlja
- Ne zaboravite da pozitivan stav pomaže vama i zajednici.