

## Prva psihološka pomoč

Na hude in nevarne situacije se človek, če želi preživeti, ne more odzvati na običajen način. Zato ne mislite, da je z vami kaj narobe, če doživljate močna, prej neznana čustva in občutke, ali pa sploh ničesar ne občutite, če se vedete drugače in podobno. To je normalen odziv vašega organizma na nenormalne razmere, na nesrečo ali z njo povezane izgube.

Pri sebi ali pri drugih boste lahko prepoznali znake takega stanja, pravimo mu stresni odziv, če vam jih bomo najprej opisali. Lahko se pojavijo takoj ali pa pozneje, tudi nekaj mesecev po nesreči bodisi v mili bodisi v močni obliki.

Normalna počutja in čustva, ki jih ljudje vedno doživijo ob nesreči

**tesnoba** je neprijeten občutek napetosti in zaskrbljenosti

**depresivnost** je bedno razpoloženje, izguba zanimanja za zunanji svet, občutek utrujenosti in apatije, prevladujoč negativni pogled na sebe in druge

**strah**, da se bo kaj pripetilo nam ali našim bližnjim, da bomo ostali sami ali da bomo morali zapustiti bližnje, da bomo odpovedali, da se bo nesreča ponovila

**nemoč**, saj krize pokažejo tako našo moč kot nemoč

**žalost** zaradi mrtvih, ranjenih in vseh drugih izgub

**občutek krivde**, ker smo boljše preživeli nesrečo kot drugi, to je ostali živi, nepoškodovani, z imetjem, obžalovanje nečesa, česar nismo storili

**sram**, ker smo se pokazali kot nemočni, čustveni, ranljivi in ker smo potrebovali pomoč, ker se nismo vedli tako, kot bi si želeli

**jeza** na tisto, kar se je zgodilo, na tisto (tistega), ki je povzročil(o) nesrečo ali dopustil(o), da se je zgodila, na krivičnost in nesmiselnost vsega, na sram in ponižanje, na pomanjkanje pravega razumevanja pri drugih, na učinkovitost

**spomini** na čustva, na izgubo ali ljubezen do drugih ljudi, ki so bili ranjeni ali so umrli

**razočaranja**, ki se izmenjujejo z **upanjem** na prihodnost, na boljše čase

Naštete izkušnje so posebej hude, če je v nesreči:

- umrlo veliko ljudi
- če je bila njihova smrt nenadna, nasilna ali pa se je pojavila v strahotnih okoliščinah
- če trupel niso odkrili
- če je bila povezanost z umrlim zelo tesna
- če smo pred tem imeli slabe odnose z umrlim
- če se je pred dogodkom zvrstilo veliko drugih stresov.

Narava zdravi tako, da omogoči čustvom, da se pojavijo. Ta čustva ne povzročijo zmedenosti; ravno njihovo potlačevanje lahko povzroči duševne in telesne težave. Jok prinaša olajšanje.

### Telesni in duševni odzivi

Ob opisanih čustvih ali pa brez njih boste lahko občutili utrujenost, nespečnost, neprijetne sanje, motnje mišljenja (npr. izgubo spomina in koncentracije), omotico, razbivanje srca, tresenje, težave z dihanjem, dušitev v grlu in prsah, slabost, drisko, napetost v mišicah, ki lahko povzroči bolečine (npr. glavoboli, bolečine v vratu in prsah, krči v maternici), menstrualne motnje, spremembe v spolnih odnosih.

### Družinski in socialni odnosi

Pojavijo se lahko tako nova prijateljstva in skupinske vezi kot napetosti v odnosih. Dobre odnose v dajanju in sprejemanju lahko zamenja navzkrižje. Zdi se vam, da vam drugi ne dajejo dovolj, da vam ponujajo napačne stvari, ali da vi ne morete dati toliko, kot se pričakuje od vas.

Lahko se pojavijo hiperaktivnost, težave v sporazumevanju, manjša učinkovitost, izbruhi jeze in prepiri, opustitev prej privlačnih dejavnosti, nezmožnost sprostitve, obdobja jokanja, zvečano uživanje alkohola, tobaka in drugih drog itd.

**Pomnite, da ste ista oseba kot pred nesrečo. Vedite: če preveč ali predolgo trpite, obstaja pomoč. Psihološka pomoč omogoča ljudem boljše razumevanje situacije in njih samih ter jim pomaga, da sami rešijo svoje težave**

### Premagovanje težav

Premagovanje težav olajšajo:

- **Otopelost**, saj se nesreče zavemo le postopno. Dogodek se nam zdi nestvaren, podoben sanjam. Ljudje to pogosto napačno označijo kot ?moč? ali kot ?nezainteresiranost?. Izogibamo se razmišljanju ali pogovorom o nesreči. Bežimo pred resničnostjo.
- **Vsiljene misli** o nesreči se izmenjujejo z izogibanjem. Pojavlja se mentalna prezaposlenost z virom stresa. Znova in znova podoživljamo nesrečo (predvsem med spanjem in počitkom), kar deluje vznemirjujoče, je pa nujni del osmišljanja dogodka. Ni začetek zloma, ampak znak, da poskušamo dogodek povezati s prejšnjimi izkušnjami.
- **Aktivnost**, npr. pomoč drugim, lahko prinese nekaj olajšanja. Škodljiva je pretirana aktivnost, ko preusmerimo pozornost k drugim, zanemarimo pa sebe, čeprav prav tako potrebujemo pomoč.
- **Soočanje s stvarnostjo**, npr. obiskovanje pogrebov, pregled izgub, vrnitev na prizorišče, vam bo pomagalo pri osmišljanju dogodka.
- **Opora** je čustvena in druga pomoč drugih ljudi, prinaša olajšanje. Ne zavračajte je. Dobro dene druženje s tistimi, ki so imeli podobne izkušnje.

- **Zasebnost**, je možnost nadzora nad druženjem z drugimi, je nujna, da bi obvladali čustva. Včasih boste želeli biti sami ali samo z družino in tesnimi prijatelji.
- **Pretirana aktivnost ali otopelost** (blokiranje čustev) lahko odložita okrevanje.

Okrevanje

Ne skrivajte čustev. Izražajte jih in vaši otroci naj sodelujejo v žalosti.

Ne izogibajte se pogovorom o dogodku. Izkoristite vsako priložnost za pregled izkušnje, bodisi v sebi bodisi z drugimi. Postanite del skupine ljudi, ki jim ni vseeno.

Med krizo in po njej potrebujete okoli sebe ljudi.

Ne dopustite, da bi vaša stiska preprečila drugim možnost za pogovor z vami.

Ne pričakujte, da bodo spomini izginili. Čustva bodo ostala z vami še dolgo časa.

Ne pričakujte, da bodo vaši otroci čustvovali podobno kot vi.

Vzemite si čas za spanje, počitek, razmišljanje in druženje z družino in prijatelji.

Ne uživajte pomiril oz. uspaval, alkohola ali drugih drog.

Jasno in pošteno izrazite svoje želje družini, prijateljem in uradnim osebam.

Živite čim bolj normalno.

Otroci naj se pogovarjajo z vami in drugimi o svojih čustvih in naj se izražajo v igrah in risbah.

Otroci naj normalno hodijo v šolo in nadaljujejo svoje dejavnosti.

Vozite bolj previdno.

### **Opozorila:**

Po hudih stresih se pogosteje zgodi nesreča. Pomnite: bolečina vodi v ozdravitev. Postanete lahko modrejši in močnejši.

Kdaj je treba poiskati strokovno pomoč?

- Če menite, da ne morete obvladati močnih čustev ali telesnih občutkov.
- Če se vam zdi, da se vaša čustva predolgo niso vrnila v običajno stanje.
- Če čutite kronično napetost, zmedo, praznino ali izčrpanost.
- Če imate stalne telesne simptome.
- Če se po mesecu dni še vedno počutite otopeli in prazni in ne čustvujete ustrezno.
- Če morate biti aktivni, da ne bi čutili.
- Če imate še vedno nočne more in slabo spite.
- Če nimate nikogar, s komer bi lahko delili svoja čustva, pa menite, da je to potrebno.

- Če zelo trpijo vaši zakonski odnosi ali so se pojavile spolne težave.
- Če doživljate nesreče.
- Če po dogodku še naprej preveč kadite, pijete ali jemljete droge.
- Če trpi vaša delovna učinkovitost.
- Če menite, da so vaši bližnji posebno ranljivi ali da ne okrevajo ustrezno.
- Če ste kot dajalec pomoči izčrpani.