



POTRES

|

*Kako (psihološki)  
preživjeti?*

@ZAMisli

# UVOD

Dragi naš čitatelju, situacija u kojoj se nalazimo potpuno je nepredvidiva i svatko od nas na nju reagira na svoj način. Da bismo ti olakšale nošenje sa situacijom donosimo ti nekoliko savjeta kako pomoći sebi i drugima.

Važno je napomenuti da je ovaj eBook namijenjen svima, no prvenstveno onima koji nisu materijalno oštećeni u potresu, ali su potreseni, anksiozni i u strahu. Naravno, ovi savjeti mogu pomoći i osobama kojima je kuća nastradala, no za njih je trenutno najvažnije omogućiti osnovne životne potrebe.

Svi mi koji nismo toliko ugroženi trebamo ojačati da bismo bili još spremniji pružiti pomoć drugima.

UVOD

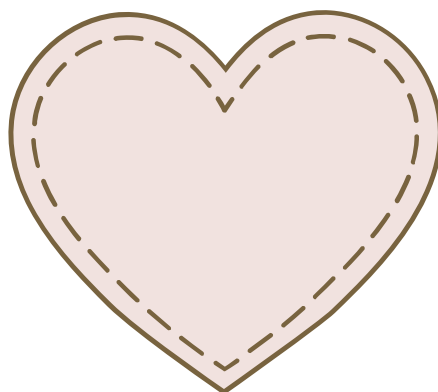
Ovdje možeš pronaći savjete:

Kako pomoći sebi?

Što nam ne pomaže?

Kako razmišljati drugačije?

Kako pomoći drugome?



# Kako si pomoći?

*Ovo su postupci koje možeš primijeniti u trenutcima stresa da bi si olakšao/la akutni (trenutni) stres.*

01

Isplaniraj "što ako" -  
vrati kontrolu

02

Vrati se u sadašnji  
trenutak

03

Prihvati svoje  
emocije

04

Umiri svoje  
tijelo

# Kako si pomoći?

## ***Isplaniraj "što ako" - vrati kontrolu***

Potres ne možeš predvidjeti, ali možeš osmisliti što ćeš učiniti ako se ponovi.

**Pripremi torbu s osnovnim stvarima** - pored vrata pripremi torbu koju možeš brzo uzeti. U nju možeš staviti svoje dokumente, bocu vode, nešto za jelo (npr. energetska pločicu) i neku dodatnu odjeću.

**Razmisli o planu kretanja** - pronadi mjesto u stanu ili kući gdje ćeš biti siguran u trenutku potresa te put kojim ćeš izaći kada potres prestane.

# Kako si pomoći?

## *Vrati se u sadašnji trenutak*

Misli koje nam se javljaju kada opasnost prođe često su usmjerene na prošlost ili budućnost i mogu nas preplaviti.

Da te emocije ne bi preplavile trebaš se vratiti u sadašnji trenutak.

Usmjeri se na ono što je oko tebe u ovom trenutku.

Što možeš **vidjeti**?

Što možeš **čuti**?

Što možeš **dodirnuti**?

Što možeš **pomirisati**?

Što možeš **okusiti**?

# Kako si pomoći?

## *Vrati se u sadašnji trenutak*

Osvijesti svoje disanje.

**Udiši 3 sekunde na nos, a izdiši 6 sekundi na usta.**

Usmjeri se na to kako ti tijelo radi tijekom disanja.



Dok dišeš, razmišljaj da ste **SADA** ti i tvoji najmiliji dobro.

Ne znaš što slijedi, ali važno je da si posvijestiš da ste sada dobro.

# Kako si pomoći?

## *Prihvati svoje emocije*

Emocije su sastavni dio tvog života, bile one ugodne ili neugodne.

Od njih ne trebaš bježati, već ih osvijesti i prihvati.

Normalno je da osjećaš strah, neugodu, tugu, ljutnju, posebno u trenutcima kada nemaš osjećaj kontrole nad onime što se događa.

**Dopusti si da osjetiš emociju**, koja god ona bila, no ne dopusti da te ona preplavi.

Ako osjećaš da te neka emocija počinje preplavljivati, pokušaj se vratiti u sadašnjost i trenutak u kojem se nalaziš.



# Kako si pomoći?

## Umiri svoje tijelo

Tijelo i misli su međusobno povezani. Kada su ti misli u nemiru, bit će ti takvo i tijelo, ali i kada ti je tijelo u nemiru, bit će ti i misli. Umirivanje tijela važno je radi umirivanja misli.



Usmjeri svoju pažnju na mišiće vrata, ramena i vilice.

**Opusti te mišiće** i odvoji jezik od nepca.

Često grčimo upravo te mišiće kada osjećamo nemir.

# Kako si pomoći?

## *Umiri svoje tijelo*

Kada legneš, "**skeniraj**" svoje tijelo. Kreni od stopala prema glavi. Osvijesti mišiće u svakom dijelu tijela i sa svakim izdahom zamisli da otpuštaš napetost iz tog dijela tijela.

Možeš instalirati i neku aplikaciju koja će ti pomoći u umirivanju tijela.

Neke od njih su:  
*Paced Breathing,*  
*Nature Sounds,*  
*Sleepea.*

Ili pokreni YouTube, upiši "*Progresivna mišićna relaksacija*" i odaberi što ti odgovara. Ove stvari mogu ti pomoći i da lakše zaspiš, jer će te opustiti.

# Što nam odmaže?

*Koje stvari nam u ovakvim situacijama ne pomažu:*

## **Pregledavanje i širenje dramatičnih i lažnih vijesti**

01

Pregledavanjem i širenjem dramatičnih vijesti, kao i senzacionalističkih naslova, potičeš razmišljanje o onome što je bilo i što bi se moglo dogoditi. Drugim riječima, time si usmjeren na prošlost i budućnost, a ne na ono što je sada.

02

## **Okrivljavanje Boga, svijeta, drugoga**

Iako često tražiš krivca za događaje koji su izvan tvoje kontrole, okrivljavanje je samo način umanjivanja osjećaja bespomoćnosti u tim situacijama.

03

## **Određivanje "normalnosti" reakcija**

Ono što ti smatraš normalnim, ne mora biti normalno za drugoga. Svatko od nas se nosi s "nenormalnim" situacijama na svoj način i nije na tebi da sudiš jesu li tuđi načini "normalni" ili ne.

04

## **Panika**

Iako je u pozadini panike reakcija "fight or flight", paničarenje sužava tvoje razmišljanje i mogućnost reakcije. Kada osjetiš paniku, važno je da umiriš disanje i usmjeriš se na sadašnji trenutak.

# Kako razmišljati drugačije?

*U trenutcima kada te preplave negativne misli, zapiši svoje misli te odgovori na sljedeća pitanja:*

## 1. Koje misli mi prolaze glavom?

*Zapiši svoje trenutne misli. Koliko god one bile (ne)racionalne, zapiši ih. Nemoj ih evaluirati ni osuđivati.*

*Na primjer: Bojim se da će mi se kuća srušiti.*

*Pripazi da ne navodiš emocije i kako se osjećaš, već ono o čemu razmišljaš. Izaberi jednu, najsnažniju misao.*

## 2. Koje emocije doživljam u trenutcima kada imam te misli?

*Zapiši sve emocije koje doživljavaš u tim trenutcima, bez ustručavanja. Kako bi označio njihov intenzitet, svakoj od njih pridruži broj od 1 do 100, gdje 1 označava najniži intenzitet, a 100 najviši intenzitet.*

# Kako razmišljati drugačije?

*U trenucima kada te preplave negativne misli, zapiši svoje misli te odgovori na sljedeća pitanja:*

## **3. Koje činjenice potvrđuju moje negativne misli?**

*Navedi argumente koji ti ukazuju na to da je tvoja misao točna i da će se upravo to dogoditi.*

## **4. Što je najbolje što se može dogoditi?**

*Razmisli i zapiši koji je najbolji scenarij koji se može dogoditi. Neka bude realan, ali optimističan. Kolika je vjerojatnost da će tako i biti?*

# Kako razmišljati drugačije?

*U trenutcima kada te preplave negativne misli, zapiši svoje misli te odgovori na sljedeća pitanja:*

## **5. Koje činjenice ukazuju na to da će se najbolji scenarij ostvariti?**

*Razmisli i zapiši. Na primjer: mala je vjerojatnost da će opet biti jaki potres.*

## **6. Što ja mogu učiniti da se ostvari najbolji scenarij?**

*Nažalost, na ponovnu pojavu potresa ne možeš utjecati. Jedino što je u tvom krugu utjecaja je tvoje ponašanje i razmišljanje. Što je to što ti možeš učiniti da ti bude lakše?*

# Kako razmišljati drugačije?

*U trenucima kada te preplave negativne misli, zapiši svoje misli te odgovori na sljedeća pitanja:*

## **7. Koje emocije sada doživljavaš? Koliko su sada snažne emocije koje si naveo u drugom pitanju?**

*Uzmi trenutak i zapiši koje emocije sada osjećaš te im dodijeli intenzitete na isti način kao i u drugom pitanju (od 1 do 100).*

*Nakon toga, vrati se na drugo pitanje te ponovno dodijeli brojčanu vrijednost svakoj od emocija koje si tamo naveo. Je li sada njihov intenzitet drugačiji?*

*Ovaj postupak možeš ponoviti nekoliko puta za različite misli.*

# Kako pomoći drugima?

*Svi želimo biti uključeni i osjećati se korisno u ovakvim trenutcima. Ovo je nekoliko načina kako to možeš učiniti:*

01

## **Pobrini se za osnovne životne potrebe**

Pobrini se da ljudi u tvojoj okolini imaju sve potrebno za život. Ako poznaješ nekoga s područja pogođenih potresom, probaj im pomoći u pronalasku smještaja i dostavljanju potrepština.

02

## **Doniraj**

Iznimno je važno da osluškuješ što im je potrebno i gdje im je potrebno. Možda ćeš više napraviti jednim paketom pelena, nego cijelom vrećom odjeće. Također, razvrstaj stvari, zapakiraj u vrećice i napiši što je u njima.

03

## **Pruži podršku**

Tek nakon što osobe imaju osigurane osnovne uvjete za život, možeš im pružiti psihološku podršku. Nemoj savjetovati, budi tu, razgovaraj s drugima i zajedno isplanirajte daljnje korake.

04

## **Podijeli korisne informacije**

Iskoristi svoje društvene mreže i podijeli na njima sve korisne informacije na koje naiđeš. Na primjer: brojeve za podršku, ponude smještaja, informacije s terena u vezi stvari koje su im tamo potrebne...



# THE END

Dragi naš čitatelju, nadamo se da ti je ovaj eBook barem malo pomogao u ovim teškim trenutcima.

Nemamo neku univerzalnu utjehu i recept kojim odjednom možemo biti dobro. Ponekad si jednostavno moramo dopustiti proživjeti i ovakve emocije. One su normalne u ovakvim situacijama.

**Također, reakcije koje proživljavaš su normalne.**

Ako imaš potrebu spavati u čizmama

- **znaj da nisi jedini.**

Ako misliš da će se potres dogoditi čim zaklopiš oči

- **znaj da nisi jedini.**

*Daj si, dajmo si, vremena.*

# THE END

Na kraju i najvažnije, stojimo ti na raspolaganju!  
Javi nam se na:



Instagram (@zam.isli),



Facebook (ZAMisli),



E-mail (zamisli.psihologija@gmail.com)

te ćemo te kontaktirati u najkraćem mogućem roku.

**ZAMisli da će sve ovo proći - jer zbilja hoće.**



*Vaše Zrinka, Ana, Maria*

@ZAMisli