

## Normalne reakcje na nietypowe zdarzenia

Kłęski żywiołowe mogą mieć duży wpływ na ludzi, i wpływać na nich na bardzo różne sposoby. Poniżej znajduje się lista normalnych reakcji na niestandardowe sytuacje. Rozpoznanie tych reakcji może być pierwszym krokiem w radzeniu sobie i dojściu do siebie.



### Reakcje fizyczne

- Wyczerpanie lub zmęczenie: uczucie ciągłego zmęczenia pomimo odpoczynku.
- Zaburzenia snu: Trudności w zasypianiu lub koszmary senne.
- Dolegliwości fizyczne: bóle głowy, problemy żołądkowe lub napięcie mięśni.
- Zmiany w apetycie : Brak apetytu lub nadmierny apetyt.

### Reakcje poznawcze



- Trudności z koncentracją: Problem ze skupieniem się na zadaniach lub w podejmowaniu decyzji.
- Dezorientacja: uczucie dezorientacji lub trudności z zapamiętaniem rzeczy.
- Obawy: Ciągłe myślenie o katastrofie i jej konsekwencjach.
- Kwestionowanie przekonań: ponowna ocena osobistych, filozoficznych lub duchowych przekonań.



### Reakcje emocjonalne

- Niepokój i strach: Ciągła obawa o bezpieczeństwo i przyszłość.
- Smutek lub żal: głęboki smutek z powodu poniesionych strat.
- Drażliwość lub złość: Łatwo się denerwujesz lub wpadasz w złość, (czasami zupełnie bez powodu).
- Poczucie bezradności: Przytłaczające poczucie, że nie można zmienić sytuacji w której się znalazłeś



### Reakcje behawioralne

- Wycofanie się: wycofywanie się z interakcji społecznych, chęć bycia samemu.
- Zwiększone korzystanie z ekranów i gier wideo w celu rozproszenia uwagi.
- Zmiana poziomu aktywności: albo nadmierna aktywność, lub znaczne ograniczenie aktywności.
- Unikanie: Unikanie miejsc, ludzi lub czynności, które przypominają o traumie.

## WSPIERANIE DZIECI W CZASACH KRYZYSU

W chwilach kryzysu dzieci często doświadczają poczucia chaosu, strachu i niepewności.

Poniżej znajduje się kilka kluczowych strategii, które sprawią że dzieci poczują się otoczone opieką, bezpiecznie, oraz zrozumiane.

- **Zapewnij bliskość fizyczną i emocjonalną:** Postaraj się aby dziecko było otoczone rodziną i przyjaciółmi. Dołóż starań aby zapewnić bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne.
- **Stwórz bezpieczne środowisko:** Utrzymuj w swoim otoczeniu jak najwięcej spokoju i stabilności, to sprawi że dzieci będą czuły się bezpiecznie.
- **Promuj aktywność fizyczna:** Zapewnij dzieciom odpowiedni odpoczynek, odżywianie i ćwiczenia fizyczne, ponieważ są one podstawą radzenia sobie ze stresem.
- **Angażuj się w zajęcia które sprawiają przyjemność :** Spędzaj czas z dziećmi, robiąc rzeczy które lubią, jak granie w gry, rysowanie lub przebywanie na świeżym powietrzu.
- **Stosuj prosta i szczerą komunikację:** Omawiając sytuacje kryzysowe, używaj prostego i odpowiedniego do wieku dziecka języka . Bądź szczerzy, jednak unikaj przytłaczających i przerażających szczegółów.
- **Ogranicz wyeksponowanie dziecka na media:** Zminimalizuj narażenie dzieci na potencjalnie niepokojące treści telewizyjne lub te w mediach społecznościowych.
- **Rutyna i struktura:** Staraj się utrzymywać pewien rodzaj rutyny, pewien stopień przewidywalności działań uspokajająco na dzieci w sytuacjach stresujących.
- **Zachęcaj do wyrażania emocji:** Daj dzieciom możliwość wyrażenia swoich uczuć poprzez rozmowę, rysowanie lub inne kreatywne zajęcia. Postaraj się zrozumieć ich emocje.
- **Słuchaj i uspokajaj:** Bądź aktywnym słuchaczem, wysłuchaj ich obaw i lęków.

*Jako opiekunowie wspierający dzieci w sytuacjach kryzysowych powinniśmy pamiętać, że my także przeżywamy trudne chwile. Zaakceptowanie faktu, że nie zawsze jesteśmy w najlepszej formie, pomaga nam dbać o własne zdrowie, a to następnie pomaga troszczyć się o innych.*

## Kiedy szukać profesjonalnej pomocy dla dzieci w czasach kryzysu?

Choć wiele dzieci może otrząsnąć się ze stresu związanego z kryzysem przy pomocy wsparcia troskliwych dorosłych, to niektóre z nich potrzebują pomocy specjalisty od zdrowia psychicznego. Poniżej znajdują się znaki wskazujące na potrzebę profesjonalnej interwencji.

- **Znaczące zmiany w zachowaniu:** Zachowanie takie jak zwiększona agresja, wycofanie się z integracji (społeczne) lub regresja do wcześniejszych zachowań rozwojowych (takich jak moczenie się w łóżku u dziecka, które wcześniej korzystało z toalety).
- **Ciągły niepokój lub strach:** Jeśli dziecko pozostaje nadmiernie niespokojne, przestraszone lub nie odstępuje dorosłych na krok po upływie dłuższego czasu od zdarzenia kryzysowego do stopnia w którym zachowanie to zaburza normalne, codzienne funkcjonowanie dziecka.
- **Zmiany w nawykach żywieniowych oraz zaburzenia snu:** Jeśli dziecko wykazuje zauważalne i trwałe zmiany w apetycie, np: takich jak odmowa jedzenia lub występują zaburzenia snu, np: doświadczanie koszmarów sennych.
- **Obniżenie wyników w nauce:** Jeśli występuje znaczne obniżenie ocen lub zaistniała utrata zainteresowania zajęciami szkolnymi lub pozaszkolnymi, które wcześniej sprawiały dziecku przyjemność.
- **Objawy fizyczne:** Jeśli występują objawy fizyczne bez widocznej przyczyny medycznej, takie jak bóle głowy, bóle brzucha lub ogólne skurcze i bóle.
- **Huśtawka nastroju lub wybuchy emocji:** Ekstremalne wahania nastroju lub nieproporcjonalne do sytuacji reakcje o podłożu emocjonalnym ,jak również ciągłe odczuwanie smutku lub depresji.
- **Wspominanie o samookaleczeniu lub poczuciu beznadziei:** Wyrażanie myśli o samookaleczeniu, śmierci lub wyrażanie poczucia beznadziei co do przyszłości.

*To normalne, że dzieci wykazują niektóre z powyższych zachowań wkrótce po kryzysie jaki przeżyły, aczkolwiek jeśli te zachowania utrzymują się przez kilka tygodni lub z czasem ulegają pogorszeniu może to sygnalizować że dziecko ma trudności w radzeniu sobie z tym doświadczeniem.*