

# NORMALNE REAKCJE NA NIETYPOWE ZDARZENIA

## Zrozumienie swoich reakcji na klęski żywiołowe

Klęski 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.

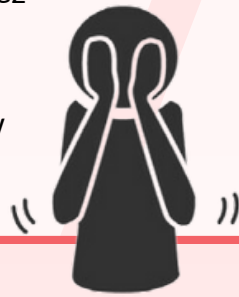
### Reakcje poznawcze

**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.



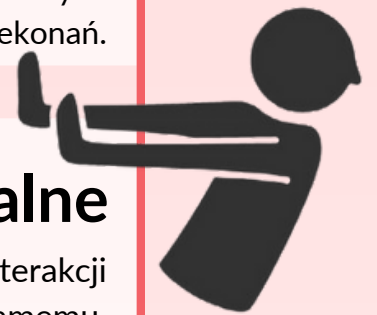
### Reakcje emocjonalne

**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 używanie substancji psychoaktywnych:** sięganie po alkohol, tytoń lub narkotyki do osiągnięcia lepszego samopoczucia.  
**Zmiana poziomu aktywności:** albo nadmierna aktywność, lub znaczne ograniczenie aktywności.  
**Unikanie:** Unikanie miejsc, ludzi lub czynności, które przypominają o traumie.



## Kiedy szukać profesjonalnej pomocy?

To normalne że doświadczamy różnych emocji po klęsce żywiołowej, aczkolwiek są pewne znaki wskazujące na to że potrzebujemy profesjonalnej pomocy:

**Trwały stres:** Jeśli intensywne objawy psychiczne lub fizyczne utrzymują się przez kilka tygodni.

**Zakłócenia w życiu codziennym:** Gdy przytłaczają nas myśli lub objawy fizyczne oraz gdy zakłócają one codzienne czynności, takie jak praca, relacje z innymi ludźmi czy dbałość o swoje zdrowie.

**Negatywne lub szkodliwe myśli i zachowania:** Jeśli nachodzą Cię myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub innym, lub jeśli jako mechanizm radzenia sobie ze stresem angażujesz się w szkodliwe zachowania, takie jak nadużywanie substancji psychoaktywnych.

**Trudności w radzeniu sobie z sytuacjami które przypominają nam o traumie lub do niej w jakimś stopniu nawiązują:** Jeśli nie potrafisz poradzić sobie ze stresem który jest wywołany przez przypomnienia o wydarzeniu, np: takie jak doniesienia prasowe.

**Emocjonalne odrętwienie lub oderwanie:** Jeśli czujesz się emocjonalnie odrętwiały lub odłączony od innych. Jeśli stwierdzisz, że nie jesteś w stanie odczuwać przyjemności wykonując czynności, które wcześniej sprawiały Ci tą przyjemność.

*Pamiętaj, że szukanie pomocy jest oznaką siły, a nie słabości.*

