

Dobre samopoczucie i radzenie sobie w przypadku klęski żywiołowej.

W okolicznościach w jakich znaleźli się mieszkańcy Grindaviku gdzie miała miejsce sytuacja nadzwyczajna co doprowadziło do ewakuacji ludności zdarza się iż ludzie mogą odczuwać różnego rodzaju negatywne emocje - takich jak poczucie bezsilności wobec natury. Ogólnie rozumiane dobro i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa jest szczególnie ważne w takich okolicznościach.

Kiedy doświadczysz klęski żywiołowej, możesz:

- Czuć się wyczerpany fizycznie i psychicznie.
- Mieć trudności z podejmowaniem decyzji lub koncentracją.
- Łatwo ulegać irytacji lub nerwowości.
- Mieć poczucie zmęczenia, smutku, odrętwienia, samotności lub zmartwienia.
- Mogą wystąpić zmiany w apetycie lub wzorcach snu.
- Każda osoba jest inna i każda osoba może reagować inaczej na sytuacje stresowe

Co możesz zrobić:

- Spróbuj skupić się na kontrolowaniu tego, co jest możliwe do kontrolowania w danej sytuacji.
- Pomyśl o odżywianiu, odpoczynku i ćwiczeniach, w ten sposób gromadzisz energię.
- Pozostań w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi. Otrzymywanie ale również udzielanie wsparcia to najważniejsza rzecz, jaką możesz teraz zrobić.
- Bądź cierpliwy wobec siebie i otaczających Cię osób. Wydarzenia jak trzęsienia ziemi czy ewakuacja mogą mieć różny wpływ na różnych ludzi, wiele osób może potrzebować trochę czasu, aby ubrać swoje uczucia w słowa i oswoić się z nimi.
- Bądź wyrozumiały, to normalne, że w tej sytuacji odczuwasz wszelkiego rodzaju emocje. Spróbuj ustalić priorytety tego, co należy zrobić, i staraj się rozwiązywać te zadania małymi krokami.

Jeśli poczujesz że stres i negatywne emocje towarzyszą ci przez dłuższy czas i nie potrafisz sobie z nimi poradzić możesz zwrócić się o pomoc do systemu opieki zdrowotnej..

#### DZIECI A KATASTROFA NATURALNA

Dzieci przeżywają trudne wydarzenia inaczej niż dorośli. Doświadczenie zagrożenia katastrofa naturalna może spowodować u dzieci :

wystraszenie, dezorientowanie i poczucie niepewności, odczucia te mogą się nasilać jeśli zaistniała sytuacja miała już miejsce w przeszłości. Dzieci nie zawsze potrafią rozmawiać o swoich uczuciach/zmartwieniach, dlatego ważnym jest aby obserwować zachowanie dziecka.

Niektóre dzieci reagują natychmiast i zaobserwowanie zmiany w ich zachowaniu jest proste, natomiast u innych dzieci objawy stresu i zaniepokojenia mogą występować kilka tygodni lub miesięcy później.

Co może pomóc rodzicom rozpoznawać te znaki (zachowania) i jak sobie z nimi radzić.

- Dziecko może być bardziej pobudzone lub wykazywać inną zmianę w zachowaniu.
- Dziecko może być wobec nas niegrzeczne, nadwrażliwe lub często płakać.
- Dziecko może potrzebować więcej uwagi ze strony dorosłych, którym ufa, jest to bardzo ważne gdyż poprzez obserwowanie zachowania dorosłych, dzieci wnioskuje o niebezpieczeństwie.

Oto kilka wskazówek, jak rozmawiać z dziećmi:

- Daj dzieciom szansę na rozmowę.
- Pozwól dzieciom wyrazić swoje obawy i zmartwienia.

- Zapytaj je, co chcą wiedzieć czy mają jakieś pytanie odnośnie zaistniałej sytuacji.
- Bądź szczery, nie bój się przyznać, że nie znasz odpowiedzi na wszystkie pytania.
- Odpowiadaj na pytania odpowiednio do wieku dziecka i uczciwie
- Przypomnij sobie i wszystkim dookoła, że nasz kraj i systemy Obrony Cywilnej pracują nad tym aby nas chronić i dbać o nasze bezpieczeństwo. Wspólnie uczymy się reagować i radzić sobie z zaistniałą sytuacją.

Infolinia Czerwonego Krzyża 1717 i czat online są zawsze otwarte pod adresem 1717.is

Jesli czujesz niepokoj lub nie potrafisz sobie poradzić z zaistniałą sytuacją skontaktuj się z nami.