

PRIPREMA ZA IZVANREDNE SITUACIJE - POTRES

Ublažavanje ljudske patnje u kriznim situacijama je jedan od glavnih pokretača međunarodnog pokreta Crvenog križa i tema od posebnog značaja za Hrvatski Crveni križ. Hrvatski Crveni križ u svom djelovanju stavlja poseban naglasak na aktivnosti vezane za pripremu i djelovanje u kriznim situacijama te pomaganje pogođenim zajednicama u oporavku.



Cilj

Razumjeti važnost pripremljenosti na izvanredne situacije te naučiti pravilno postupati prije, za vrijeme i nakon s ciljem smanjenja negativnih posljedica.

- Djece starija od tri godine mogu razumjeti što je potres i kako se pripremiti.
- Jezikom koji razumiju objasnite djeci što izaziva potres i kako se pripremiti za potres.
- Potaknite djecu da o potresu i pripremi za potres razgovaraju u obitelji.
- Organizirajte vježbe i ponašanja u slučaju potresa (u zatvorenom/na otvorenom) i redovito ih ponavljajte.

Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija:

- iznenadan i/ili rijedak događaj
- izvan uobičajenog ljudskog iskustva
- izrazito uznemirujući i stresan većini ljudi
- uzrokuje narušavanje ranije uspješnih mehanizama
- suočavanja sa stresom pojedinaca ili grupa uobičajeno funkcioniranje je otežano ili nemoguće
- dolazi do gubitka autonomije i osjećaja kontrole nad životom
- izaziva osjećaj bespomoćnosti, straha i beznađa



REAKCIJE DJECE NA IZVANREDNE SITUACIJE

Imajte na umu da djeca mogu reagirati na različite načine ovisno o individualnim karakteristikama i prijašnjim iskustvima, budite puni razumijevanja i podrške iako, možda imate i vlastite reakcije i poteškoće. Općenito, djeca se puno bolje nose sa stresom ako imaju stabilne i smirene odrasle osobe oko sebe.

Reakcije djece predškolske dobi:

0 - 3 godine starosti

- Držanje za roditelje
- Briga da će se nešto loše dogoditi
- Regresija na mlađu dob (npr. sisanje palca)
- Promjene u spavanju i hranjenju
- Intenzivno plakanje i razdražljivost
- Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
- Strah od stvari koji prije nije postojao
- Hiperaktivnost i slaba koncentracija

4 - 6 godina starosti

- Izraženi nedostatak samostalnosti ili pretjerana samostalnost
- Anksioznost, strah od različitih stvari i situacija
- Regresija na mlađu dob
- Promjene u spavanju i hranjenju
- Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
- Zbunjenost ili smanjena koncentracija
- Preuzimanje uloge odrasle osobe ("starimali")
- Mutizam - nemogućnost govorenja
- Somatizacije (npr. bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka)

Reakcije djece školske dobi:

Emocionalne reakcije

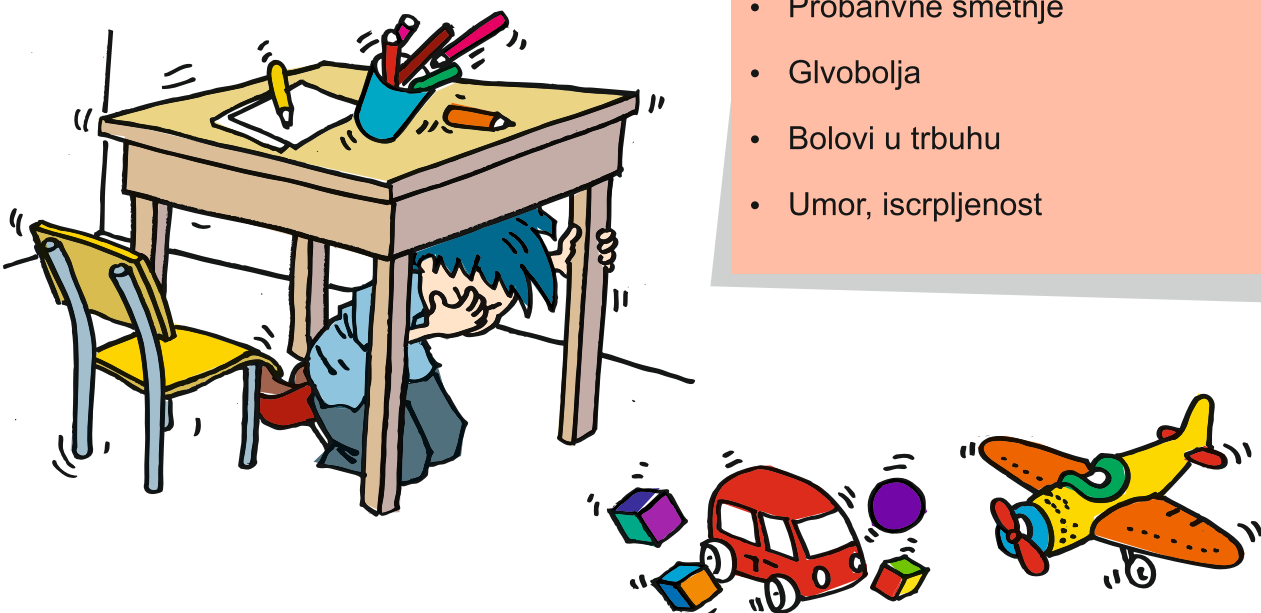
- Depresija
- Tjeskoba
- Strah (od ponavljanja događaja, od novih situacija, strah od mraka, životinja (kod mlađe djece))
- Ljutnja
- Razdražljivost
- Uzrujanost i apatija
- Tuga
- Bezvoljnost
- Stid
- Osjećaj bespomoćnosti
- Osjećaj krivnje
- Emocionalna otupljenost (npr. nepokazivanje nikakvih osjećaja vezanih uz potres)

Kognitivne reakcije

- Pretjerana zabrinutost oko sigurnosti
- Smanjena koncentracija i pažnja
- Poteškoće s pamćenjem
- Zbunjenost
- Preokupiranost kriznim događajem (stalno priča o potresu, stalno ima potrebu nekoga spašavati, "igra" se potresa)
- Ponavljajuće misli i komentari o smrti i umiranju
- Flashback-ovi.

Tjelesne reakcije

- Problemi sa spavanjem (nesanica, noćne more)
- Promjene apetita
- Mučnina
- Probanvne smetnje
- Glvobolja
- Bolovi u truhu
- Umor, iscrpljenost



PROMJENE U PONAŠANJU

- nekontrolirano plakanje
- pojačana/smanjena aktivnost
- regresivna ponašanja (tepanje, mokrenje u krevet, tantrumi) – kod manje djece
- izbjegavanje specifičnih situacija ili okruženja koja mogu i ne moraju imati direktnu vezu s događajem
- socijalno povlačenje
- izbjegavajuća ponašanja (npr. odbijanje odlaska na mjesta koja ga podsjećaju na potres)
- agresija i testiranje autoriteta
- emocionalni izljevi
- izbjegavanje škole, nedostatak interesa za učenje

Djeca moraju shvatiti da su njihove reakcije i emocije na potres normalne i da i druge osobe proživljavaju slične emocije.

Ako djetetovi emocionalni odgovori traju duže od 2 do 4 mjeseca i ako se primjećuju značajne poteškoće u normalnom funkcioniranju, ako je dijete većinu vremena tjeskobno ili mu se stanje pogoršava, potrebno je potražiti stručnu psihološku pomoć.

Nakon potresa djeca se najviše boje:

- da će se događaj ponoviti
- da će netko biti ozlijeđen ili ubijen
- da će biti odvojeni od obitelji
- da će biti ostavljeni sami



Jednako kao što je važno znati sigurnosni postupak za slučaj potresa, psihološka priprema prije pojave kritičnog događaja i učenje pozitivnih načina nošenja sa stresom nakon događaja mogu uvelike pomoći ljudima da se osjećaju sigurnijima, da im se čini da imaju više kontrole nad situacijom i da naprave učinkovit plan za izvanredne situacije. Osim toga, psihološka priprema može pomoći sprečavanju razvoja ozbiljnih psiholoških poremećaja nakon kritičnih događaja te omogućuje osobi da se brže oporavi i uključi u svakodnevni život.



ŠTO MOŽETE UČINITI?

Prije potresa

Prikažite djeci koje su normalne, očekivane reakcije na potres.

Zajednički identificirajte fizičke osjećaje (lupanje srca, ubrzano disanje, vrtoglavica, umor i iscrpljenost, mučnina, glavobolja, stezanje u prsima, bolovi u mišićima) i misli (Ne mogu se nositi sa situacijom, Tako se bojim, Ne znam što učiniti) koje se mogu pojaviti u situacijama kada je prisutan strah.

Pokušajte naučiti djecu kako da što bolje vladaju svojim emocijama. Mogu se koristiti i vježbe disanja tako da djeca nauče kako da uspire i prodube disanje s ciljem smanjivanja simptoma fizičkog uzbuđenja i naučiti ih da koriste smirujuće rečenice (Smiri se, Opusti se, U redu je, Mogu se nositi sa situacijom). Potrebno je naglasiti da se ne usmjeravaju na loše stvari koje se mogu dogoditi, nego pokušaju ostati smireni kako bi učinili sve što treba i stekli osjećaj kontrole.

Tijekom potresa

Budite mirni i poduzmite sve potrebne akcije kako bi sva djeca zauzela siguran položaj.

Neposredno nakon potresa

- ostanite smireni, budite nježni, ne povišajte ton glasa
- posvetite im vaše vrijeme i pažnju
- podsjetite ih da su sada sigurni
- objasnite im što se dogodilo i kako ćete dalje postupati
- dopustite im da budu tužni, nemojte očekivati da budu čvrsti
- dopustite im da budu blizu vas ako su jako uplašeni
- ohrabrujte ih i uključujte u aktivnosti u kojima mogu biti korisni
- ne izlažite ih uznemirujućim scenama (kao što su ozlijeđeni ljudi, ruševine) i pričama o događaju

Kako pomoći djeci u vrtiću/školi/kod kuće

- Stvoriti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti (razgovor, potvrda da ih se trudite zaštititi)
- Vratiti se u rutinu što je prije moguće (poruka da je sigurno i da nastavljamo sa životom)
- Održavajte dnevni raspored obveza (sačuvajte, koliko god je to moguće, predvidljiv, strukturiran školski raspored s jasnim pravilima kako biste pružili podršku učenicima)
- Prilagodite program
- Razgovarajte s djecom (upoznajte se s osjećajima i iskustvima)
- Potičite toleranciju unutar skupine
- Uključiti djecu u aktivnosti koje pomažu oporavku zajednice (zadaci=korisnost)
- Smanjiti podsjetnike na krizni događaj
- Objasniti djeci da oni nisu krivi za pojavu kriznog događaja
- Pružiti podršku roditeljima/osobama koje brinu o djeci

Što učiniti tijekom potresa

Ostanite mirni!

Ako ste na otvorenom

- Ostanite tamo.
- Udaljite se od zgrada, drveća, ulične rasvjete, prozora, svih staklenih površina i svega što može pasti na vas.

Ako ste u zatvorenom prostoru

- Ostanite unutra! Većina ozljeda tijekom potresa dogodi se prilikom ulaska ili izlaska iz zgrada.
- Ako trebate pomoć, nazovite žurne službe (112) i slijedite njihove upute.
- Pronađite najsigurnije mjesto za sebe i druge.
- Stanite u zaklon; pod čvrsti stol, klupu ili uza nosivi zid i ostanite u tom položaju mirno do kraja potresa
- Ako se sklonite ispod klupe, jednom rukom pokrijte glavu, a drugom se čvrsto držite za nogu stola.
- Ako u blizini nema stola, pokrijte svoje lice i glavu rukama i ostanite skupljeni u kutu prostorije.
- Držite se podalje od stakla, prozora, pregradnih zidova, visokih komada namještaja i svega drugoga što bi moglo pasti (kao što je npr. luster).
- Budite svjesni da se alarmi mogu uključiti te se nemojte preplašiti zvuka.
- Ne koristite stepenice.
- Ne skačite kroz prozor.
- Ne koristite dizala
- Ako vas potres probudi iz sna, pokušajte ostati mirni i krenite prema najbližem sigurnom mjestu.
- Ako ste u krevetu za vrijeme potresa, ostanite tamo, osim ako se iznad vas nalazi teški luster koji bi mogao pasti. U tom slučaju, premjestite se na najbliže sigurno mjesto. Zaštitite svoje lice jastukom.
- Slušajte lokalnu radijsku posatju i slijedite sigurnosne upute.
- Ako unutar objekta nije sigurno, izađite i ostanite vani.
- Ako to možete učiniti brzo i ako je sigurno, sa sobom uzmite komplet za izvanredne situacije i kućne ljubimce.