

Draga djeco,

u nastavku možete pronaći neke informacije o tome kako si možemo pomoći i što vam/nam može odmoći. Informirajte se i dopustite sebi da osjetite vaše emocije. Ukoliko se osjećate preplavljeno i želite s nekim popričati donosim vam i informacije o telefonskim linijama koje možete nazvati i mail adrese na koje možete pisati. Naravno, uvijek se možete javiti i na moj mail: mirna.filkovic@skole.hr.

Potres I ovo će proći...

Što se dogodilo?

 Traumatsko iskustvo jer osjećamo da je ugrožen život, zdravlje i dobrobit nas, nama bližnjih i ostalih građana s kojima se možemo poistovjetiti. 

Zašto nam je jako teško?

 Osim samog traumatskog događaja (potresa), nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, tjeskobni smo kao zajednica. Upute za samozaštitu od potresa i virusa su se činile kontradiktornima i to je stvorilo dodatnu konfuziju. 


Koje su normalne reakcije?

 Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je "dati si dozvolu" da ih proživimo. 


Kako si možemo pomoći?

 Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu - dijeljenjem emocija s bližnjima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima, onim što nas inače opušta, pravovremenim informiranjem i praćenjem uputa institucija. 

Što može odmoći?

 Pregledavanje i širenje lažnih i/ili senzacionalističkih informacija iz neprovjerenih izvora, validiranje "normalnosti" svojih i tuđih emocija i reakcija na "nenormalne" uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore (to su pokušaji umanjivanja vlastite bespomoćnosti koja nam je svima teška) 

POTRES: I OVO ĆE PROĆI...



ŠTO SE DOGODILO?

Teško nam je jer smo osjetili da je ugrožen život i zdravlje nas, naše obitelji i prijatelja, ali i drugih ljudi s kojima se možemo povezati.



ZAŠTO JE JOŠ TEŽE?

Osim samog potresa, nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, većina ljudi osjeća nesigurnost i strah. Zbunilo nas je što činiti - štititi se vani od potresa ili unutra od virusa. I odrasli su bili zbunjeni i uznemireni.



KOJE SU NORMALNE REAKCIJE?



Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je "dati si dozvolu" da nam dođu. Nekima će biti kao da se ništa nije dogodilo, neke će biti strah, neki će biti ljuti, tužni, razdražljivi, plakat će, imat će potrebu biti sami ili spavati s mamom/tatom u krevetu... Sve je O.K. Nema pravog ni krivog osjećaja ili reakcije.



KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?



Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu - dijeljenjem emocija s drugima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima (društvene igre, dopisivanje, gledanje filma...), onim što nas inače opušta, informiranjem i praćenjem uputa preko vijesti, razgovorom s odraslima, vjerom da će i odrasli ubrzo biti bolje, i dalje tu za djecu i mlade.



ŠTO MOŽE ODMOĆI?

Pregledavanje i širenje lažnih i/ili "bombastičnih" vijesti, informacije s društvenih mreža, određivanje "normalnosti" svojih i tuđih emocija i reakcija na "nenormalne" uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore - nitko nije kriv i moramo se usmjeriti na podršku umjesto okrivljavanje.



Gdje možete potražiti pomoć?

Djeco, preporučujemo vam linije Hrabrog telefona i Plavog telefona.

Hrabri telefon

Telefonskim pozivom svaki radni dan od 9 do 20 sati.

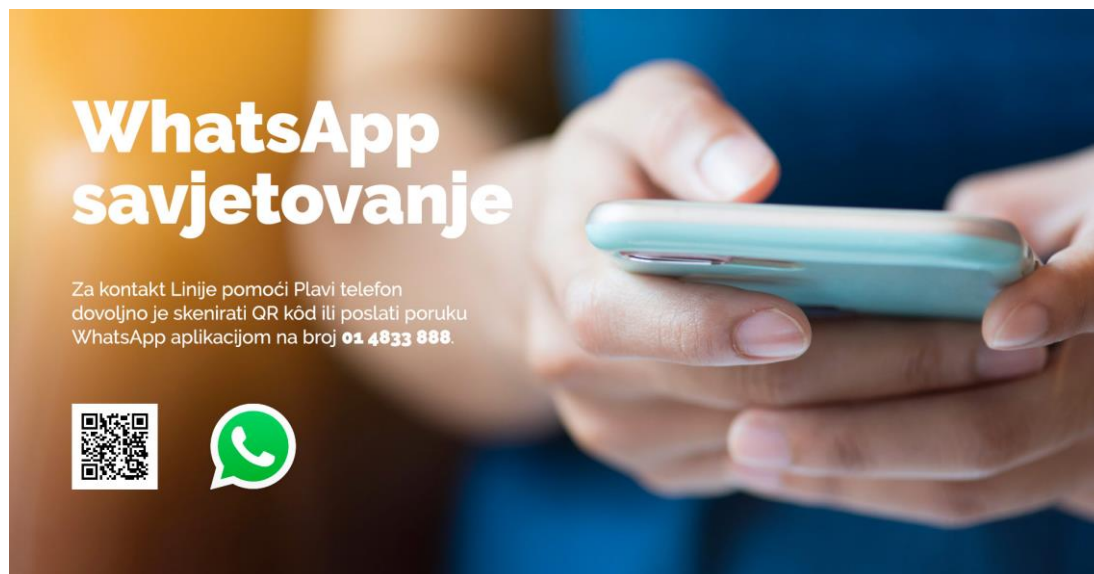
Besplatna linija za djecu – broj **116 111**

Chat: <https://hrabritelefon.hr/>

mail: savjet@hrabritelefon.hr

hrabrisa@hrabritelefon.hr

Plavi telefon

A banner for WhatsApp consultation. It features a background image of hands holding a smartphone. The text is in white and black. The main heading is 'WhatsApp savjetovanje'. Below it, there is a QR code and the WhatsApp logo. The text explains that for contact with the Blue Line, scanning the QR code or sending a message via WhatsApp is sufficient, and provides the number 01 4833 888.

WhatsApp savjetovanje

Za kontakt Linije pomoći Plavi telefon dovoljno je skenirati QR kôd ili poslati poruku WhatsApp aplikacijom na broj **01 4833 888**.

Radno vrijeme Linije **Plavog telefona (01/4833-888)**: ponedjeljak-nedjelja, 09:00-21:00 h

Možeš pisati i psiholozima na
mail: kakosi@ffzg.hr

O sebi, o tome što ti treba, što bi
htio čuti, čitati. O lijepom i
ružnom.

Također, veoma korisne sadržaje za nošenje s ovom situacijom i
za jačanje kapaciteta suočavanja sa stresom možete pronaći i na
stranici:

<https://zagreb.hr/podrska-nadlanu/158212>

Još jednom vas potičem da se slobodno javite ukoliko imate potrebu s nekim popričati o
svemu što se dogodilo!

Pedagoginja Mirna