



Vremenske neprilike i njihov utjecaj na mentalno zdravlje

Vremenske neprilike kojima smo nedavno bili izloženi prouzročile su nekima od nas velike emocionalne i materijalne gubitke. Ponekad nam je teško razmišljati o onome što se dogodilo i u neizvjesnosti smo oko onoga što bi moglo uslijediti. Važno je zapamtiti da je strah prirodna i normalna reakcija u ovakvim situacijama jer nam je narušen osjećaj sigurnosti i brinemo se da bi se olujno nevrijeme moglo ponoviti.

Osim straha, ovakvi uznemirujući događaji mogu izazvati i druge reakcije koje, u većoj ili manjoj mjeri, utječu na naše tijelo, misli, osjećaje i ponašanje. Reakcije koje se mogu javiti:

TIJELO: umor, mučnina, grč u želucu (npr. na spomen loše vremenske prognoze), gubitak apetita, pretjerana pobuđenost, teškoće sa spavanjem, povišeni tlak i ubrzano disanje

MISLI: stalno razmišljanje o nevremenu; problemi s pamćenjem i koncentracijom; osjećaj da ono što se događa nije stvarno, kao da gledamo usporeni film ili da je sve samo ružan san

OSJEĆAJI: tjeskoba i strah radi ponavljanja događaja; osjećaj gubitka kontrole i bespomoćnost; tuga radi ljudskih i materijalnih gubitaka; ljutnja, razdražljivost, preplavljenost svim osjećajima ili nam se čini da ne osjećamo ništa; zahvalnost jer smo preživjeli ili sram i krivnja zbog nekih reakcija/događaja (što nismo spasili nekoga ili nešto, što smo preživjeli, a netko drugi nije; što nismo ozlijeđeni, što nismo izgubili kuću, a netko drugi jest)

PONAŠANJE: stalno smo na oprezu i trzamo se na glasnije zvukove; stalno provjeravanje vremenske prognoze; povlačenje u sebe ili pak pretjerano pričanje o događaju; lakše se uznemirimo, razljutimo ili rasplačemo radi naizgled banalnog razloga.

Kako si olakšati?

Ne postoji čarobna formula koju možemo upotrijebiti kada smo pod stresom ili kada se osjećamo loše. Svatko od nas će se drugačije nositi sa situacijom koja se dogodila. Ipak, u takvim trenucima postoje smjernice o onome što nam obično pomaže:

- Prisjetimo se prijašnjih situacija i što nam je tada pomagalo. To može biti razgovor s prijateljima, obitelji, šetnja prirodom, molitva, fizička aktivnost ili nešto drugo.
- Pomoć drugima, posebno starijim članovima zajednice ili onima koji su posebno ranjivi
- Puno toga u ovoj situaciji ne možemo kontrolirati, ali se možemo usmjeriti na one stvari koje jesu pod našom kontrolom, primjerice, način na koji ćemo provoditi svoje (slobodno) vrijeme
- Pratiti provjerene izvore informacija (poput objava Državnog hidrometeorološkog zavoda, Ravnateljstva civilne zaštite, lokalnih stožera civilne zaštite, službenih stranica u vašem mjestu stanovanja, itd.)

Zapamtite: neugodne misli, osjećaji i ponašanje normalne su reakcije na neugodne događaje te se mogu javiti neposredno nakon uznemirujućeg događaja ili kasnije, kada se sve smiri i šteta već bude sanirana.

Ukoliko vas reakcije koje imate toliko ometaju da ne možete svakodnevno funkcionirati, razgovarajte s osobom od povjerenja ili se obratite vašem obiteljskom liječniku. Za podršku i informacije o dostupnim uslugama Crvenog križa možete se obratiti vama najbližem društvu ili na e-mail psp@hck.hr

