

Jak pomóc sobie i innym po katastrofie

Po klęsce żywiołowej lub innej tragedii bardzo trudno jest zdecydować, co zrobić i możemy nie wiedzieć, czego się spodziewać. Niezależnie od tego, czy aktywnie uczestniczyłeś(-aś) w takim wydarzeniu, czy po prostu byłeś(-aś) jego świadkiem, prawie niemożliwe jest pozostanie obojętnym wobec takiego doświadczenia.



Jak pomóc sobie

Dochodzenie do siebie po traumatycznym doświadczeniu, takim jak katastrofa, często może być procesem stopniowym i ciągłym. Może to zająć więcej czasu, niż się spodziewamy lub oczekujemy, ale są pewne wskazówki i procedury, które mogą pomóc na drodze powrotu do zdrowia.

- Unikaj czytania doniesień prasowych i komentarzy na temat wydarzenia w mediach społecznościowych, jeśli wywołuje to negatywne emocje.
- Zaakceptuj fakt, że Twoje uczucia i emocje są niezbędną częścią procesu gojenia.
- Nie oceniaj siebie po swoich reakcjach.
- Nie spiesz się. Pozwól, aby proces gojenia przebiegał w swoim tempie.
- Unikaj stresujących sytuacji.
- Kiedy poczujesz, że jesteś na to gotowy(-a), wróć do znanej Ci rutyny małymi, ale pozytywnymi krokami.
- Jeśli czujesz, że to pomoże, skontaktuj się z innymi, którzy przeżyli podobne doświadczenia.
- Unikaj nadmiernego używania narkotyków i alkoholu.
- Skoncentruj się na dbaniu o siebie. Dbaj o odpowiednią ilość odpoczynku, ćwiczeń i dobre odżywianie.



Objawy związane z traumą

Może pojawić się chęć samodzielnego powrotu do zdrowia, aby udowodnić, że jest się na to wystarczająco silnym(-ą). Ale szukanie pomocy u najbliższych może być oznaką siły. Oprzyj się na osobach, którym ufasz. Podziel się z nimi swoimi uczuciami. Możesz nawet znaleźć pocieszenie w zorganizowanej grupie wsparcia.

W ciągu pierwszego tygodnia lub dwóch po zdarzeniu możesz doświadczyć szeregu reakcji fizycznych i emocjonalnych lub objawów związanych z traumą. Objawy te mogą obejmować trudności w oddychaniu, zmianę apetytu, zaburzenia snu, brak koncentracji, złość, strach, poczucie winy, emocjonalne odrętwienie oraz poczucie izolacji i opuszczenia.

Objawy te nie są czymś, co należy ukrywać lub ignorować. Są normalną reakcją na nietypowe zdarzenia.

Z biegiem czasu objawy często ustępują. Jeśli jednak czujesz, że nic się nie zmienia, że objawy utrudniają Ci radzenie sobie z codziennym życiem lub nadmiernie uzależniasz się od narkotyków lub alkoholu, możesz cierpieć na powikłaną/żałobę po stresie traumatycznym lub zespół stresu pourazowego (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). W takich przypadkach wskazane jest zwrócenie się o pomoc do specjalisty ds. zdrowia psychicznego.

Do tej pory skupialiśmy się wyłącznie na tym, jak zachęcać dorosłych do powrotu do zdrowia po katastrofie. Należy podkreślić, że może być konieczne zachowanie szczególnej ostrożności, jeśli w grę wchodzi także osoby starsze lub dzieci. W takich przypadkach wskazane może być skorzystanie z profesjonalnej pomocy.



Jak pomóc innym

Bezpośrednio po katastrofie pierwsza pomoc psychologiczna (Psychological First Aid, PFA) to sposób na zapewnienie wsparcia i pomocy osobom, które były zaangażowane w zdarzenie lub były jego świadkami.

Biorąc pod uwagę, że osoby, które przeżyły katastrofę, często doświadczają szerokiego zakresu reakcji fizycznych, psychicznych, behawioralnych i duchowych, pierwsza pomoc psychologiczna ma na celu zmniejszenie początkowego stresu, a następnie pomoc w rozwinięciu skutecznych umiejętności radzenia sobie.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.