

## Kako se lakše nositi sa strahom nakon potresa

*Blog Gabrijele Papec (16), mlade ambasadorice za prava djece i mladih Europske unije*

Cijeli dan slušaš vijesti, pospremaš doma i gledaš slike štete nastale u cijelom gradu u potresu. Kreneš leći, ali kad legneš se prisjetiš užasnog wake-up calla uoči potresa. Možeš ti to, kažeš si pa pokušaš zaspati. Ne možeš se namjestiti, vani puše jak vjetar i stvara buku koja te podsjeća na jutro, a ti osjećaš da se krevet i tlo pod tobom tresu. Možda je stvarno jedan od manjih potresa koji prirodno slijede veliki potres od jutra, možda i umišljaš i osjećaš tzv. fantomski potres. Te i niz drugih pojava i osjećaja koje proživljavamo svi, potpuno su normalne s obzirom na šok i stres koji smo proživjeli u potresu i satima koji su uslijedili. Međutim, stvaraju nam nelagodu i ometaju mirno funkcioniranje. Zato s vama dijelim svoju listu načina nošenja sa stresom i strahom radi potresa u nadi da ćete pronaći mehanizam ili dva kojima si možete olakšati.

### 1. Izbjegavajte spavanje na krevetu na kat

Meni osobno je jedno od najgorih iskustava tijekom potresa bilo vidjeti kako se moj krevet na kat svom svojom visinom od 1.8 metara njiše te uz to osjećati nesigurnost oko spuštanja ili skakanja s njega. Uz to, matematika je jednostavna. Što ste više, u slučaju potresa se sve jače njiše pa su vam i manji potresi, poput meni onog u 1 sat u noći s nedjelje na ponedjeljak iznimno zastrašujući. Ako je moguće, pokušajte spavati na kauču ili čak podu kako biste se osjećali sigurnije.

### 2. Promijenite mjesto spavanja

Ako vam lijeganje u vaš krevet budi previše uznemirujućih uspomena, razmislite o promjeni mjesta spavanja u nekoliko nadolazećih noći. To može značiti zamjenu kreveta s bratom ili sestrom, spavanje na kauču ili podu, što god vam najviše odgovara. Ključ je u promjeni. Također, spavanje u prostoriji s ostatkom obitelji moglo bi vam pomoći da se osjećate sigurnije.

### 3. Pokušajte nove tehnike uspavlivanja

Postoji mnogo različitih tehnika koje vam mogu olakšati padanje u san. Ja bih vam savjetovala slaganje playliste omiljenih mirnijih pjesama. Glazba se uvijek preporučuje kao sredstvo terapije, a sada je posebice korisna jer vam već poznata glazba ulijeva osjećaj sigurnosti i normale. Tako kada legnete u krevet, možete preslušavati omiljene pjesme pažljivo prateći tekst i u glavi ih pjevati jednu za drugom sve dok vas napokon ne umire i zaspete.

### 4. Suzdržite se od čitanja vijesti

Imati potrebu za aktualnim informacijama nakon stresnih situacija i kriza je prirodno. Međutim, prevelika izloženost lošim vijestima može vas dodatno opteretiti ili probuditi loša sjećanja. Upravo se iz tog razloga npr. vojnicima s dijagnosticiranim PTSP-om (posttraumatskim stresnim poremećajem) preporučuje da ne gledaju u većim količinama ratne filmove. Većina ljudi nakon prirodne katastrofe osjeća bar neke od simptoma PTSP-a pa bi se trebali pokušati zaštititi od dodatnog pogoršavanja istih.

### 5. Čitajte provjerene vijesti i informacije

Sad kad smo zaključili da prevelika izloženost negativnim vijestima i reportažama ne može biti dobra za nas, pogledajmo kakve vijesti treba konzumirati kada želimo dobiti informacije. Radi se o službenim informacijama nadležnih tijela RH kao što je krizni stožer, provjerenim člancima potkrepljenima citatima i dokazima velikih medijskih kuća i novina. U suprotnom, postoji velika šansa da ćete dobiti krive informacije koje će vam dodatno prouzročiti strah ili vas pak staviti u opasnost radi neadekvatnih uputa o nošenju s potresom. Primjeri lažnih vijesti su npr. priča o sigurnom, većem nadolazećem potresu koja je cirkulirala u nedjelju ujutro i druge.

### 6. Dozvolite si ne biti okej

Svi mi osjećamo potrebu ili čak pritisak biti snažni u kriznim situacijama kako bi pomogli onima koji su teže pogođeni od nas ili kako ne bismo bili na teret svojim bližnjima. Međutim, potrebno je prihvatiti strah, tugu, šok, ljutnju i sve ostale emocije

koje možemo osjećati radi situacije kako bi se s vremenom mogli lakše nositi s njima. Inače akumuliramo stres koji šteti našem mentalnom zdravlju, a vjerojatno je da ćemo ga ipak morati negdje usmjeriti i izbaciti.

#### 7. Radite stvari koje vas inače smiruju

Gledanje serija, slušanje glazbe, igranje društvenih igara s obitelji ili videopozivi s prijateljima samo su neke od stvari koje možemo raditi kako bismo se smirili ali i premjestili pažnju sa straha i negativnih emocija radi potresa. Ja primjerice volim kuhati i očigledno, pisati. Bitno je pronaći ono što vam najbolje odgovara.

#### 8. Prakticirajte zdrav životni stil

Higijena, tjelovježba, zdrava prehrana, samo su neke od navika koje su nužne za očuvanje zdravlja. Ono je naročito potrebno sad za održavanje imuniteta uoči epidemije koronavirusom te za održavanje zdravog psihičkog stanja kako bi se mogli nositi sa stresom koji proživljavamo.

#### 9. Vratite se starim ili stvorite nove rutine

Vraćanje starim navikama i običajima nam pruža osjećaj sigurnosti jer čini naš dan normalnijim. Kava ujutro, rutina osobne higijene i njege kože, učenje, šetnja psa (molim vas, sami) sve su stvari koje bi radili svakim ponedjeljkom ili utorkom ujutro. Također, uvođenje novih rutina bilo u vidu učenja novog stranog jezika na Duolingu, tjelovježbe ili gledanja nove serije dodatno vam pomaže dovesti svoju svakodnevicu u vama prirodnije stanje. Navike nam daju osjećaj kontrole nad svojim životom što je posebice bitno u situaciji kada je toliko stvari izvan naše kontrole - potresi, koronavirus, mjere izolacije,... Nadam se da će vam nešto od ovoga pomoći. Čuvajte se, ne odustajte i molim vas, držite se propisanih mjera prevencije koronavirusa.

Autor glazbe i teksta odriče se autorskih prava u korist gradova Petrinje, Siska i Gline, pogođenih potresom 29.12.2020. Ivan Zak i Prijatelji – Svi smo uz vas

<https://www.youtube.com/watch?v=SgJMnEdtTXA>

za sat razrednika odabrala razrednica Hedviga Borjanić, prof.mentor