

Polskie Towarzystwo Badań nad Stresem Traumatycznym wyraża swoją solidarność z wszystkimi mieszkańcami obszarów naszego kraju i regionu Europy, które dotknęła powódź.

Trwająca obecnie klęska żywiołowa spowodowała ofiary śmiertelne, ogromne zniszczenia i utratę bezpieczeństwa wielu ludzi. Przekazujemy wyrazy współczucia osobom, które ucierpiały w wyniku powodzi i nadal doświadczają jej skutków.

Emocjonalny koszt takich doświadczeń jak powódź może być bardzo dotkliwy, a czasem także długotrwały. W celu zapobiegania negatywnym skutkom dla zdrowia psychicznego zalecamy jak najszybsze poszukiwanie i skorzystanie z dostępnej pomocy praktycznej. Sprawą priorytetową jest zapewnienie bezpieczeństwa sobie i swoim bliskim, a także zadbanie o swój stan fizyczny.

W związku z takimi ekstremalnymi doświadczeniami mogą pojawić się takie objawy jak problemy ze snem, silny niepokój, lęk, problemy z koncentracją, skłonność do płaczu, poczucie odrealnienia lub przeciążenia czy poczucie paraliżującej bezradności. Zdarza się, że ludzie są wyczuleni na różnego rodzaju sygnały, które kojarzą się im z tragicznym doświadczeniem, np. informacje o silnych opadach deszczu, dźwięk płynącej wody, zapach szlamu, trzeszczenie w budynkach etc. Najczęściej utrzymują się one 2-4 tygodnie po stresującym wydarzeniu. W sytuacji ich nasilenia lub utrzymywania się dłużej niż miesiąc, zalecamy kontakt ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Jakie sposoby radzenia sobie w związku z klęskami żywiołowymi są korzystne dla zdrowia psychicznego?

FAZA OSTRZEGAWCZA – WIELKA FALA NADCHODZI

- Wyrzuć z głowy myśl, że żywioł Cię ominie, przygotuj się do ewakuacji (pamiętaj o lekach, jeśli je zażywasz).
- Polegaj tylko na rzetelnych informacjach - rządowych, gminnych itd.
- Używaj telefonu tylko wtedy, gdy jest to bezwzględnie konieczne - może Ci się przydać później, gdyby ustały dostawy prądu. Jeśli masz ładowarki słoneczne lub mechaniczne zabierz je ze sobą.
- Podporządkuj się poleceniom służb, nawet jeśli wydaje Ci się, że jesteś w stanie sam_sama sobie poradzić.
- Jeśli masz zwierzęta gospodarskie, zapewnij im możliwość wyjścia z obory czy innych pomieszczeń - niestety to wszystko co możesz dla nich zrobić, kiedy wielka fala jest blisko.
- Skup się na tym by ocalić siebie i swoich bliskich.
- Gdy przebywasz w miejscu ewakuacji, staraj się znaleźć chwilę na to by odciąć się od informacji i odpocząć.

- Spróbuj zająć uwagę dzieci prostymi zabawami i opowiadanymi bajkami.
- Bądź dla siebie wyrozumiały/a - nie wyrzucaj sobie ani łez, ani złości,
- Jeśli czujesz, że nie możesz usiedzieć w miejscu, chodź.
- Staraj się utrzymać kontakt z bliskimi...

FAZA UDERZENIOWA – KIEDY WODA ZABIERA WSZYSTKO....

- Skup się na działaniu, nie na emocjach.
- Choć możesz pragnąć uciec od wszystkiego i wszystkich, pograć się w swojej rozpacz, staraj się działać, być z innymi, wspólnie pracować nad usunięciem szkód.
- Proś o pomoc i przyjmuj ją bez wstydu.
- Jeśli ogarnia cię złość - wykorzystaj jej energię do pracy fizycznej.
- Niezależnie od tego, ile jest jeszcze roboty - musisz spać. Jeśli o to nie zadbasz, od samego początku - trudniej Ci będzie poradzić sobie z tym co jeszcze Cię czeka- usuwanie skutków powodzi to praca na miesiące, nie dni....

FAZA ODDALENIA- KIEDY RZĘKA WRÓCIŁA DO SWOJEGO KORYTA I JUŻ CI NIE ZAGRAŻA

- Poszukuj lub poproś członka rodziny by poszukiwał informacji na temat możliwości uzyskania pomocy finansowej i rzeczowej.
- Wymieniaj się informacjami z sąsiadami i innymi ludźmi w podobnej sytuacji.
- Aktywnie domagaj się tego, co jest Twoim prawem (np. zasiłku).
- Określ działania, które są na ten moment najważniejsze i konsekwentnie wprowadzaj je w życie. Pamiętaj jednak, że nie wszystko będzie szło tak jak tego oczekujesz. Czasem trzeba będzie na coś poczekać...
- Jeśli masz możliwość, spędzaj czas z osobami, które są Tobie bliskie i które Cię wspierają.
- Rozmawiaj z innymi o tym, jak się czujesz, jeśli jesteś na to gotowy/gotowa.
- Wykonuj ćwiczenia oddechowe: 1. Weź zwyczajny, najlepiej nieco pogłębiony wdech do dołu brzucha. 2. Po krótkiej pauzie, zacznij powoli wypuszczać powietrze nosem. Niech faza wydechu będzie dłuższa od fazy wdechu. 3. Skup się na odczuciach z ciała związanych z wdechem i wydechem, pozwalając sobie po prostu oddychać i rozluźniać w ten rytmiczny ruch wdechu i wydechu w swoim ciele. 4. Wykonuj te ćwiczenie co najmniej raz dziennie, najlepiej robiąc parę (5-8 lub więcej) cykli oddechowych. Skuteczność tego ćwiczenia będzie rosła z jego praktyką. Na początku najlepiej wykonywać je w sytuacji spokoju, ponieważ w chwili odczuwania silnego lęku i niepokoju dla osób dopiero rozpoczynających te ćwiczenie, może one nie być skuteczne.
- Wsłuchaj się we własne ciało i reaguj na jego potrzeby, np. przez odpowiednie wysypianie się, jedzenie, nawodnienie.
- Wykorzystaj swoje dotychczasowe zasoby, dzięki którym radziłeś/radziłaś sobie w trudnych chwilach.

FAZA OCALENIA - KIEDY WSZYSTKO CO MASZ SKURCZYŁO SIĘ DO DWÓCH REKLAMÓWEK A ODBUDOWANIE CODZIENNEGO ŻYCIA WYDAJE SIĘ TRUDNE

Bezradność, rozpacz, czasem wściekłość są charakterystycznymi odczuciami w tej fazie. Trudno pozbierać myśli, trudno wyobrazić sobie co będzie dalej.... Ponieważ te odczucia stają się silniejsze, kiedy narasta zmęczenie, to:

- Dbaj o sen i odpowiednie odżywianie się.
- Dbaj o odpoczynek w ciągu dnia.
- Unikaj stosowania używek (np. alkoholu, papierosów, kofeiny) w celu radzenia sobie z niepokojem i innymi objawami.
- Rozmiary strat mogą cię przytłaczać - jeśli tak się dzieje - staraj się nie myśleć o wszystkim na raz - podziel pracę na etapy i staraj się skupić na konkretnym celu np. dzisiaj zrywam zgniłe podłogi i szukam osuszacza.
- Dostrzegaj i podkreślaj to co już udało Ci się zrobić - takie podejście zwiększa poczucie radzenia sobie i daje motywację do dalszego działania.
- Angażuj w działania wszystkich członków rodziny, nawet dzieci mogą wykonywać proste czynności. Działanie łagodzi strach i rozpacz, daje nadzieję.

FAZA POTRAUMATYCZNA- CO DALEJ?

Zmęczenie, niecierpliwość i pośpiech by wrócić do domu, by przestać się tułać, znów mieć swój dach nad głową i odzyskać swoją dawną codzienność będą Ci teraz towarzyszyć.

- Jeśli doświadczasz stałego poirytowania, dokuczają Ci intensywne emocje, tracisz cierpliwość wobec innych ludzi co niszczy Twoje relacje - zadbaj o to by mieć trochę czasu dla siebie. Jeśli to nie pomaga postaraj się omówić swój stan z lekarzem rodzinnym/interwentem kryzysowym/ psychologiem/ psychiatrą.
- Doceniaj to, co już udało Ci się zrobić, wspieraj siebie i bliskich podkreślając to, czego do tej pory dokonaliście - każdy krok, nawet mały, jest ważny i zbliża was do celu.
- Staraj się być w kontakcie z bliskimi osobami, dzielić się z nimi swoimi przemyśleniami i odczuciami - wzajemna troska jest ważna.
- Wybaczaj sobie i innym trudne emocje.
- Bądź dla siebie dobra/y.
- Jeśli masz poczucie, że tracisz nadzieję i siły potrzebne do rozwiązania Twoich problemów - porozmawiaj z przyjacielem, sąsiadem w podobnej sytuacji. Być może ta rozmowa pozwoli Ci spojrzeć inaczej na sytuację, znaleźć nowy sposób działania przybliżający Cię do realizacji celów.
- W dalszym ciągu szukaj informacji o możliwych formach pomocy dla osób w Twojej sytuacji.
- Staraj się podchodzić ze spokojem do formalnych procedur - one z reguły trwają, jednak, gdy zauważasz, że trwają one dłużej niż przewidziany prawem okres, interweniuj lub proś innych o interwencję.
- Jeśli masz problem ze zrozumieniem przepisów, reguł, języka urzędowego - domagaj się wyjaśnień od urzędników. Możesz też poprosić znajomych o przedyskutowanie Twoich wątpliwości,
- Dbaj o "małą codzienność", wróć do starych rytuałów (np. wspólny posiłek z rodziną, czytanie dziecku przed snem, itd.). Pielęgnuj marzenia i twórz plany na przyszłość. Np. Jak już się z tym wszystkim uporamy, to....
- Dbaj o swoje zdrowie, unikaj stosowania używek (alkoholu i innych substancji psychoaktywnych).
- Jeśli masz utrzymujące się poczucie, że nie jesteś już sobą, że wariujesz i masz dosyć życia, **bezwzględnie** zgłoś się do psychoterapeuty/psychiatry/ośrodka interwencji kryzysowej i powiedz o tym choć jednej osobie z Twojego najbliższego otoczenia.

Doświadczenie powodzi jest także trudne dla dzieci i nastolatków. Najczęstszymi reakcjami wskazującymi na problemy psychiczne po tego rodzaju traumie jaką jest powódź są: trudności z zasypianiem i snem, odczuwanie smutku, przygnębienia, nadpobudliwość, rozdrażnienie, złość, odrętwienie, brak jakichkolwiek emocji, poczucie wyczerpania i braku energii, trudności w koncentracji, bóle głowy, bóle brzucha lub bóle w innych obszarach ciała. Bardzo małe dzieci mogą zabiegać o opiekę ze strony swoich opiekunów, być lękliwe, mogą pojawić się wybuchy złości. U niektórych dzieci może nastąpić nawrót takich zachowań jak moczenie łóżka czy ssanie kciuka.

W jaki sposób pomóc dzieciom i nastolatkom poradzić sobie z powodzią?

- Wyłumacz dzieciom, że są ludzie, którzy pomagają innym poradzić sobie z tą sytuacją. Mogą to być strażacy, policjanci lub zwykli ludzie próbujący pomóc innym.
- Staraj się ograniczyć przekaz w mediach społecznościowych/telewizji zawierających krzykliwe nagłówki mogące wywoływać niepokój i lęk.
- Staraj się utrzymywać codzienną rutynę w domu i szkole.
- Spędzaj czas z dziećmi - rodzina powinna tworzyć atmosferę bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia, a także promować możliwość rozmowy o własnych emocjach.
- Tłumacząc dzieciom staraj się zawsze używać takiego języka, żeby było to przez nie zrozumiałe, możesz np. używać porównań, które pomogą dziecku zrozumieć sytuację. Używaj prostego języka dostosowanego do wieku dziecka. Bądź cierpliwy, jeśli jakies pytanie będzie zadawane wielokrotnie.
- Daj swoim dzieciom przestrzeń do zadawania pytań oraz wyrażania własnych emocji. Upewnij je w tym, że wszystko czym się dzielą jest dla Ciebie ważne.
- Dostrzeż emocje u innych.
- Przynosz ukojenie, uspokajaj, ale nie składaj nierealnych obietnic.
- Bądź świadomy/świadoma własnych emocji i tego, w jaki sposób się komunikujesz. Dzieci uczą się wielu reakcji od rodziców czy nauczycieli.
- Wyłumacz, że wiele osób może czuć się tak jak one - nie są same w emocjach, które odczuwają. Zapewnij, że emocje, które odczuwają w takiej sytuacji są normalne i zrozumiałe.

Europejska Sieć ds. Stresu Traumatycznego (TENTS) opublikowała także **rekomendacje dla specjalistów zdrowia psychicznego udzielających pomocy osobom poszkodowanym przez powódź**. Zostały one zebrane w ulotce – [link](#).

Rekomendujemy, aby:

- specjaliści zdrowia psychicznego współpracowali z organizacjami i instytucjami w celu holistycznego podejścia do planu pomocy zapewniając m.in. wsparcie psychologiczne, pomoc socjalną i prawną;
- nie proponować metod, których skuteczność nie została potwierdzona w badaniach naukowych, np. dowody naukowe nie potwierdzają, aby debriefing w formie spotkań po trudnym doświadczeniu był skutecznym i pomocnym;
- oferować przede wszystkim wsparcie emocjonalne zapewniające poczucie bezpieczeństwa, uwzględniające potrzeby osoby w zakresie dzielenia się swoimi przeżyciami;
- psychoterapia była zalecana tym osobom, które otrzymały diagnozę ostrej reakcji na stres lub PTSD.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli odczuwasz trudności, masz myśli samobójcze lub martwisz się o bliską osobę, możesz uzyskać bezpłatną pomoc pod jednym z poniższych numerów. Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy lub wiesz, że czyjeś życie jest zagrożone, zadzwoń na **numer alarmowy 112**.

Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123. Poradnia Telefoniczna 116 123 udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, która bezpłatnie pomaga dzieciom doświadczającym kryzysu i trudności. Telefon jest anonimowy, bezpłatny, całodobowy i dyskretny. Do dyspozycji dzieci i młodzieży jest także [czat](#) internetowy.

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Infolinia oferuje pomoc dla rodziców i nauczycieli szukających wsparcia i informacji.

800 121 212 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka oferuje bezpłatną i anonimową pomoc dzieciom i młodzieży. Telefon jest czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Do dyspozycji dzieci i młodzieży jest także [czat](#) internetowy.

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego 800 70 22 22. Bezpłatny telefon jest czynny całą dobę. Centrum oferuje też wsparcie prawnika, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień i asystenta zdrowienia.

Znajdź bezpłatną pomoc w najbliższym **Centrum Zdrowia Psychicznego**. Oferta kierowana jest do osób pełnoletnich, lista placówek jest dostępna na stronie internetowej - <https://czp.org.pl/mapa/>