

**TANÁCSOK TRAUMÁT ÁTÉLT SZEMÉLYEKNEK ÉS SEGÍTŐIKNEK**  
**Kapcsolat másokkal<sup>1</sup> (2.rész)**

<b>Tippek szülőknek, hogyan segítsenek egy 0-3 éves gyermeknek a katasztrófa után</b>		
<b>Ha a gyermeked(nek)..</b>	<b>Ami a viselkedése mögött van</b>	<b>Hogyan segíthetsz...</b>
...problémái vannak az alvással, nem akar esete ágyba bújni, nem akar egyedül aludni, kiáltozva ébred éjjel	> Amikor egy gyermek rémült, olyanokkal akar lenni akik mellett biztonságban érzi magát, és aggódik amikor nincs veled. > Ha nem voltatok együtt a katasztrófa idején, az egyedül-lefekvés erre a külön-létre emlékezteti őt. > Az alvási időszak alkalmas az emlékezésre, mert az elménket nem kötik le más dolgok. Gyakran álmodunk olyasmiről, amiktől félünk. Lehet, hogy a gyermekek emiatt félnek lefeküdni és elaludni.	Ha akarsz, engedd meg neki, hogy veled aludjon. De tudasd vele, hogy ez csak most van így. > Legyen a lefekvésnek koreográfiája: egy mese, ima, ölelés. Mondd el neki, hogy ez minden este így lesz, hogy tudja, mire számíton. > Tartsd a karodban, és mondd is, hogy biztonságban van, hogy vele vagy, és nem mész el. Tudd, hogy ő nem készakarva “problémás”. Időbe fog telni, de amikorra biztonságban érzi magát, akkor jobban fog aludni.
...aggódik, hogy valami szörnyű történik veled (te hasonlóképpen aggódhatsz)	Természetes a félelme, hiszen veszélyben voltál. > Ezek a félelmek még erősebbek lehetnek, ha külön volt a szeretteitől a katasztrófa idején.	Emlékeztessd őt, és magadat is, hogy minden rendben van, biztonságban vagytok. > Ha nem vagytok biztonságban, mondd el, hogyan teszel azért, hogy biztonságban legyetek. > Tervezd meg előre, ki fog törődni a gyermekeddel, ha veled történne valami. Ez segít, hogy kevésbé aggódj. > Pozitív dolgokat csináljatok együtt, ez segít elterelni a figyelmét.
...sír vagy panaszkodik, akármikor elmész, még ha csak a fürdőszobába mész is. ...nem bír téled messze lenni.	Azok a gyermekek, akik még nem tudnak beszélni, vagy nem tudják elmondani mit éreznek, félelmükben beléd kapaszkodnak, vagy sírnak. > A búcsúzkodás a katasztrófa idején külön töltött időre emlékeztetheti a gyermekedet. > A gyermek teste is reagál a különválásra (a gyomrával, gyors szívveréssel) Valami belül azt mondja: 'Ó, nem veszíthetem el'. > A gyermek nem próbál manipulálni vagy kontrollálni téged. Rémült. Megrémült, ha valaki elhagyja (nemcsak, ha Te). Az elkészítés megrémíti.	Próbáld meg rá koncentrálni és próbáld kerülni a különlétet. > Hogy csökkentsd a szeparációtól való félelmét, fogalmazd meg az érzéseit és kösd össze azzal, min meg most keresztül. Tudasd vele, hogy szereted, és ez az elválás most más, hiszen hamarosan visszajössz. “Te most félsz. Nem akarsz elengedni, mert legutóbb nem tudtad, hol vagyok. Ez most más, hamarosan itt leszek.” > Ha hosszabban lesztek külön, bízd egy családtagra, mondd el, hova mész és meddig leszel távol! Tudasd vele, hogy gondolsz majd rá! Hagyj magadról fotót vagy valami tárgyat, és amint lehet, hívd fel telefon! Amikor visszatérsz, mondd el, mennyire hiányzott, gondoltál rá, és lám, vissza is jöttél. Ezt újra-és újra ismételned kell.
...evési zavarai vannak, túl sokat eszik vagy elutasítja az ételt.	A stressz különböző hatással van a gyermekre, így az étvágyára is. > Egészségesen étkezni nagyon fontos, de túl sokat törődni az étkezéssel feszültséget okozhat a kapcsolatokban.	Nyugodj meg! Általában, ha a stressz csökken, az evési szokásai normalizálódnak. Ne erőltess az evést. > Egyetek együtt, legyen az evéssel töltött idő vidám és nyugodt. > Tarts otthon egészséges rágcslálnivalót! Kisgyermek gyakran eszegetnek menet közben. > Ha mégis aggódsz, vagy gyermeked jelentős

<sup>1</sup> Az anyag a PFA/E Függelék nyomán készült az MPT Katasztrófapszichológiai Szekció számára  
 Nyers fordítás: Kovács Szilvia és Mlinkó Renáta. Javította, az adaptációt elvégezte és a szövegért felelős: dr. V. Komlósi Annamária

		súlyt veszít, konzultálj szakorvossal!
...elfelejt (csinálni) dolgokat, amiket korábban már tudott (például bilit használni) ...nem úgy beszél, mint korábban	Amikor a gyermeked stresszes vagy rémült, ideiglenesen elfelejt dolgokat, amiket korábban már megtanult. > A kisgyermekek így jelzik, hogy valami nincs rendben, vagy segítségre van szükségük. > Egy képességet elveszíteni, miután már megszerezte azt, szégyennel vagy aggódással töltheti el a gyermeket. Megértőnek és segítőkésznek kell lenni vele. > A gyermeked ezt nem szándékosan csinálja.	Kerüld a kritikát! Aggodalmat válthat ki belőle, hogy sosem fogja újra megtanulni. > Ne erőltesd a dolgokat! Erős ellenkezést szülhet. > Ahelyett, hogy a hiányzó tudásra koncentrálsz (pl. nem használja a bilit), segíts neki azzal, hogy megérted, elfogadod és segíted! > Amint jobban (biztonságban) érzi magát, hamar visszanyeri az elvesztett képességet.
...felelőtlen, veszélyes dolgokat csinál.	Furcsának tűnhet, de a gyermekek gyakran veszélyesen viselkednek, amikor nem érzik biztonságban magukat. > Ez egy mód annak kifejezésére, hogy: "Szükségem van rád! Helyezz biztonságba, így mutasd ki, hogy fontos vagyok!"	Tartsd biztonságban! Nyugodtan menj oda, vedd föl és tartsd vissza, ha szükséges! > Tudasd vele, hogy amit csinál az veszélyes, hogy ő fontos (neked), és nem szeretnéd, ha baja esne. > Mutass neki más pozitív megoldásmódokat, amivel felkeltheti a figyelmedet!
...fél olyan dolgoktól, amiktől korábban nem	A kisgyermekek hisznek benne, hogy szüleik mindenhatóak, és mindentől megvédik őket. Ez a hit segít a biztonságérzet fenntartásában. > A történetek miatt ez a hit sérül, és e nélkül a világ ijesztő hely. > Számos dolog eszükbe tudja idézni a katasztrófát (eső, mennydörgés, sziréna, ordítózás, egy ijedt kifejezés az arcodon) és ezek megrémisztik őket. > Ez nem a te hibád - ezt a katasztrófa okozta.	Amikor a gyermeked fél, beszélj vele arról, hogyan biztosítod számára a biztonságot! > Ha valami emlékezteti őt, segíts megérteni, mi is történik (pl. eső vagy mennydörgés), és ez más mint a katasztrófa (amit átélt). Ha szörnyekről beszél, csatlakozz hozzá, hogy elűzzétek. "Menj innen szörny! Ne bántsd az én kicsim! Eljleszttem, ha azt mondom "bú", megijed és elszalad. „Bú!” > A gyermeked kicsi még, hogy megértse, miképpen véded meg őt, de emlékszik a jó dolgokra, amiket teszel.
...”hiper”-nek (hiperaktívnak/ túlmozgásosnak) tűnik, nem bír nyugton maradni, nem tud koncentrálni	A félelem idegi energiákat tud kelteni a testünkben. > A felnőttek néha topognak, ha aggódnak. A gyermekek ugrálnak, futnak, rohagnak. > Ha az elménk leragad a rossz dolgoknál, nehezen tudunk másra figyelni. > Néhány gyermek természeténél fogva is aktívabb.	Segíts gyermekednek felismerni az érzéseket (félelem, aggodás) és nyugtasd meg, biztonságban van! > Segíts neki lekötni a fölös energiáit: tornával, futással, sportokkal, légyőgyakorlatokkal! > Ül le vele és csináljatok valamit, amit mindketten élveztek: gurítsatok labdát, olvassatok könyveket, játszatok, rajzoljatok! Még ha nem is állítja meg a futkosásban, segít neki. > Ha a gyermeked természeténél fogva aktív, a pozitív dolgokra koncentrálj! Találj neki a szükségleteinek megfelelő mozgást!
...erőszakosan játszik. ...folyton a katasztrófáról beszél és a rossz dolgokról, amiket látott.	A kisgyermekek gyakran beszélnek játék közben. Az agresszív játék lehet az a mód, amin keresztül elmondja nekünk, hogyan is érez legbelül. > Amikor gyermeked az átélt traumáról beszél, erős érzelmek törhetnek fel mindkettőtökben (félelem, szomorúság, düh).	Ha képes vagy tolerálni az erőszakos játékát, hallgasd mit "mond"! > Ahogy játszik, ismerd fel az érzéseit, és megnevezve azokat segítsd őt (öllelgesd, nyugtatgasd)! > Ha túlságosan zaklatott, mindig ugyanazt a feldúlt jelenetet játssza el, segíts neki lenyugodni, segíts neki biztonságba érezni magát, és fontold meg egy szakember segítségének igénybevételét!
...most nagyon követelőző és kontrolláló. ...folyton makacskodik, ragaszkodik, hogy a	18 hónapos és 3 éves koruk között a gyermekek gyakran "kontrollálóknak", a dolgokat irányítani akaróknak tűnnek.> Ez zavaró lehet, de ez normális része a fejlődésének, segít megtanulniuk, hogy fontosak, és hogy tudnak hatni a dolgokra. > Amikor nem érzik magukat biztonságban, még	Emlékezz, a gyermeked nem uralkodó vagy rossz. Ez most normális, de rosszabb, mint általában, mert nem érzik magukat biztonságban. > Hagyd, hogy kisebb dolgokban ő irányítson!. Választhasson, mit vesz fel, mit eszik, mit játszik, mit olvassatok. Ha csak kis dolgokat is irányít, már jobban érzi magát. Próbálj egyensúlyt tartani az elképzelt és valódi igényei között a rutinok alkalmazásával!

dolgok csakis az ő elképzelése szerint történjenek.	inkább kontrollálóvá válnak, mint általában. Ez egy módja a félelemekkel való megküzdésnek. Azt fejezik ki ezzel: “a dolgok olyan örültek. Legalább <u>valamit</u> nekem kell irányítanom!”	Akkor is elveszítheti a biztonságérzését, ha teljesen ő „irányít”. > Gratulálj, ha új dolgokat próbál ki! Olyan egyszerű dolgok által is több kontrollt élhet át, ha pl. egyedül veszi fel a cipőjét, kirak egy puzzle-t, gyümölcsöt facsar.
...hisztis és házsártos. ...sokat kiabál - többet mint általában	A katasztrófa előtt is lehetett hisztis. Ez normális, hiszen még kicsi. Frustráló, amikor az ember nem tud megtenni dolgokat, nincsenek szavai arra, amit akar, vagy amire szüksége van. > Most a gyermeked sokkal feldúltabb (akárcsak te) és lehet, hogy tényleg sírnia vagy kiabálnia kell.	Tudasd vele, hogy tudod, milyen nehéz most neki! “A dolgok most tényleg rosszak. Ez ijesztő. Most nincs itt a játékod / a TV, te meg örült módjára viselkedsz.” > Viseld el a hisztit jobban, mint általában, és inkább szeretettel közeledj, mint fenyegetéssel! Lehet, hogy nem ez a szokott mód, de a dolgok sem normálisak most. Ha sír vagy kiabál, mondd, hogy vele vagy! Ésszerű határokat kell felállítani, ha a hiszti rendszeressé, vagy gyakorivá válik.
..megüt téged.	Gyermekeknél az ütés egy mód a düh kifejezésére. > Amikor egy gyermek megüthet egy felnőttet, nem érzi biztonságban magát. Ijesztő, ha bánthat olyasvalakit, akinek megvédenie kéne őt. > Az ütés következhet abból, hogy lát ilyet másoktól, olyanoktól, akik egymást ütik.	Bármikor megüt téged, tudasd, hogy ez nincs rendben! Fogd meg a karját, így nem tud megütni, kényszerítsd, hogy üljön le! Mondj valami ilyesmit “Nincs rendben, hogy meg akarsz ütni, ez nem biztonságos! Ha megütsz, muszáj lesz leülnöd, és ülve maradnod!” > Ha már elég idős, próbáld beszéltetni! Mondd neki: “mondd el saját szavaiddal, mondd, hogy akarom azt a játékot.” > Mutass neki más módod, hogy a haragját kimutathassa, játékkal, beszéddel, rajzzal!> Ha konfliktusod van más felnőttel, lehetőleg privátban intézzétek, hogy ne lásson, ne halljon benneteket! Ha szükséges, beszélj szakemberrel az érzéseidről!
...azt mondja: „menj innen, utállak!” ...azt mondja: „, az egész a te hibád!”.	A valódi probléma a katasztrófa, és ami utána jött, de túl kicsi még hozzá hogy ezt teljesen megértse. > Amikor a dolgok rosszra fordulnak, a kisgyermek gyakran a szüleikre irányítja a dühüket, mert azt hiszik nekik kellett volna az egészet megállítani. > Nem kell magadat hibáztatnod, és védekezned sem kell. A gyermekednek szüksége van rád.	Emlékezz, a gyermekednek min kellett keresztülmennie! Nem gondolja komolyan, amit mond, dühös, és nem tud megküzdeni a sokféle különböző érzelmével. > Támogasd őt a dühében, de finoman tereld a haragját a katasztrófa felé! “Dühös vagy. Nagyon sok rossz dolog történt. Én is dühös vagyok. Én is azt kívánom, bárcsak meg se történt volna, de még az anyák sem akadályozhatnak meg egy ilyen hirtelen bekövetkező rossz eseményt (földrengést, balesetet, stb.). Ez nagyon nehéz mindkettőnknek.”
...nem akar játszani, vagy bármit is csinálni. ...érzelemmentesnek tűnik (nem boldog vagy szomorú)	A gyermekednek szüksége van rád. Annyi minden történt, és biztosan szomorú és túlterhelt. > Amikor a gyermekek stresszesek, néhányan kiabálnak, néhányan csendben vannak. Mindannyiuknak szüksége van a szeretteikre.	Ültesd le a gyermekedet magadhoz közel! Mutasd, hogy törődsz vele! > Ha tudod, nevezd meg az érzéseit! Mondd neki, hogy rendben van, hogy szomorú, dühös, vagy aggódik. “Úgy tűnik, semmit nem akarsz csinálni. Nem csodálkozom, hogy szomorú vagy. Oké, hogy szomorú vagy. Veled vagyok.” > Próbáld vele együtt csinálni valamit: olvasni, énekelni, játszani együtt!
...sokat sír	A családot talán túl sok negatív változást élt meg a katasztrófa miatt, így természetes, hogy a gyermeked szomorú. > Még ha hagyod is, hogy szomorú maradjon, ám gondoskods róla, ezzel segítesz neki, még ha szomorú marad is. > Ha te vagy mély szomorúságban, talán jó lenne segítségét kérned. Veled együtt a gyermeked is jobban lesz!	Engedd, hadd mutassa ki az érzelmeit! > Segíts neki “megnevezni” az érzéseit, és megértetni vele miért érzi azt, amit. “Azt hiszem szomorú vagy. Egy csomó rossz dolog történt, pl. ...”> Segítsd azzal, hogy extra figyelmet szentelsz neki. Töltsetek értékes időt együtt! > Segíts a gyermekednek, hogy pozitívan láthassa a jövőt! Nagyon fontos hogy együtt gondolkodjatok, beszéljetek róla, milyen jó dolgokat fogtok együtt csinálni, mint pl. séta együtt, elmenni az állatkertbe, barátokkal játszani. > És te is törődj magaddal!

<p>...hiányolja azokat, akiket a katasztrófa miatt nem láthat többé</p>	<p>Még ha a gyermeked nem is tudja kimutatni, hogyan érez, vedd figyelembe milyen nehéz lehet neki elveszíteni a kapcsolatot számára fontos emberekkel. &gt; Ha valaki olyan hal meg, aki közel állt hozzá, a gyermeked erősebb reakciókat mutathat. Ha a reakciók nagyon erősek, és két hétnél is tovább tartanak, hasznos lehet, ha professzionális segítséget keresel. &gt; A kisgyermek nem fogják fel a halált, és azt hiszik, hogy az elhunyt még visszatér.</p>	<p>Segítsd a kapcsolattartást azokkal, akik elmentek, valamilyen módon (pl. fotók, telefon). &gt; Segíts gyermekednek beszélni ezekről az emberekről! Még ha távol élnek is, maradhatnak pozitív érzések velük kapcsolatban úgy, hogy emlékezünk rájuk, beszélünk róluk. &gt; Ismerjük el, nagyon nehéz nem látni a távol került szeretteinket. Szomorú. &gt; Ha valaki meghalt, a kérdéseire egyszerűen és őszintén felelj!</p>
<p>...olyan dolgokat hiányol, amik elvesztek a katasztrófa miatt</p>	<p>Amikor egy családi katasztrófa bekövetkezik, az nagy veszteség lehet a család és a közösség számára, könnyű szem elől veszíteni, milyen sokat jelenthet egy egyszerű tárgy is a gyermekeknek (pl. egy takaró). &gt; Gyászolni egy elveszett tárgyat az olyan, mint gyászolni azt, ami a katasztrófa miatt elveszett.</p>	<p>Engedd a gyermekednek, hogy kimutassa a szomorúságát! Igenis szomorú dolog, ha a gyermeked elveszti a játékát vagy takaróját! &gt; Ha lehetséges, keress valamit, ami helyettesítheti az elveszett játékot, olyat, ami elfogadható számára. &gt; Tereld el a figyelmét!</p>

## Tipppek szülőknek, hogyan segítsenek a 4-6 éves korú gyermeküknek a katasztrófa után

A megjelenő viselkedés	Válasz-cselekvések	Konkrét ötletek, mit tégy és mondj
<p><u>Tehetlenség és passzivitás:</u> az ilyen korú gyermekek tudják, hogy nem védhetik meg magukat. Egy katasztrófa idején még tehetetlenebbnek érzik magukat. Azt akarják, hogy a szüleik megvédjék őt. Ezt szokatlanul csendes vagy agított viselkedéssel mutathatják ki.</p>	<p>&gt;Biztosíts neki kényelmet, pihenést, ételt, vizet, és játék- ill. rajzolási lehetőséget! &gt; Próbáld olyan helyzetet teremteni, hogy spontán módon lerajzolhassa vagy eljátszhassa amit a katasztrófa során átélt, hogy abba beleépíthessen valamit, amitől jobban- és biztonságban érezheti magát! &gt;Nyugtasd meg, hogy te, és a többi felnőtt megvédi őt!</p>	<p>&gt;Kapjon több ölelést, tartsd többet a karjaidban! &gt;Gondolkozz róla, hogy legyen megfelelő hely a játékra, megfelelő felügyelettel. &gt;Példa: kockákkal játszik, falat épít, amit ledönt a vihar. Megkérdezed: "Egy ilyen fal megvédene minket a vihartól?" gyorsan épít egy dupla falat és azt mondja "A vihar már nem ér el minket". A szülő válaszolhat így: "Ez a fal valóban erős!" és elmagyarázhatja, "mindent megteszünk, hogy biztonságban legyünk."</p>
<p><u>Általános féltékenység:</u> az ilyen korú gyermekek jobban félhetnek egyedül maradni, fürdőszobában, hálószobában, vagy bárhol, külön a szüleiktől. A gyermekek hinni akarnak benne, hogy szüleik minden helyzetben megvédik őket, valamint a többi felnőtt pl. tanárok, rendőrök is ott vannak segítségnek.</p>	<p>&gt;Amennyire csak lehet, legyél vele nyugodt! Próbáld ne hangot adni a saját féltelmeidnek, amikor együtt vagytok! &gt; &gt;Segíts visszanyernie a bizalmát azzal kapcsolatban, hogy nem fogod elhagyni, és meg tudod védeni őt! &gt; Emlékeztess rá, hogy vannak emberek, akik azért dolgoznak, hogy a családok biztonságosabban élhessenek, és a ti családotokon is segítenek, ha szükséges! &gt;Ha elmész, nyugtasd meg, hogy visszajössz! Mondj neki egy reális időpontot, amikor visszaérsz, és tartsd is be azt! &gt;Adj neki lehetőséget, hogy beszélhessen neked a féltelmeiről!</p>	<p>&gt;Légy óvatos, amikor telefonon beszélsz (másokkal), ne halljon ki féltelmet a hangodból! &gt; Mondj olyanokat, hogy "biztonságban vagyunk az áradástól (alesettől, stb.), és emberek dolgoznak rajta, hogy ez így is maradjon"! &gt;Mondd, "Ha kezdesz félni, fogd meg a kezem. Akkor tudni fogom, hogy valamit mondani akarsz."</p>
<p><u>Zavar odottság a fennálló veszéllyel kapcsolatban:</u> a gyermekek hallhatnak felnőttektől vagy más gyermekektől dolgokat, láthatnak TV-ben valamit, amiről azt képzelik újra meg fog történni. Azt hiszik, a veszély közel van az otthonukhoz, pedig az messze tőlük történik.</p>	<p>&gt;Adj egyszerű magyarázatot, ismételd akár minden nap! &gt;Győződj meg róla, hogy érti minden szavadat! &gt;Találd ki, milyen szavakkal vagy magyarázattal tudnád elősegíteni a megértést! &gt; Ha a veszély valóban távoli, fontos, hogy ez tudatosuljon is benne!</p>	<p>&gt;Folyamatosan magyarázd, hogy a veszély elmúlt, és ti messze vagytok az elöntött területektől (a balesettől)! &gt;Rajzolj, vagy mutass térképet, milyen messze van a katasztrófa sújtott terület, és ahol vagytok az egy biztonságos hely. "Látod? A áradás ott vonul (a baleset ott történt), mi meg itt vagyunk, biztonságban."</p>
<p><u>Nem beszél:</u> Szótlán, vagy nehezen tudja elmondani mi bántja.</p>	<p>&gt;Fogalmazd meg a gyermek általános érzéseit, mint düh, szomorúság, vagy aggodás a szülők, barátok, testvérek biztonsága miatt. &gt;Ne erőltess, hogy beszéljen, de tudasd vele, hogy ő bármikor beszélhet hozzád.</p>	<p>&gt;Rajzolj különböző érzelmeket kifejező egyszerű arccsúkat egy papírtányérra. &gt;Mondj egy rövid történetet mindegyikhez, mint „Emlékszel amikor a víz betört a házba(megtörtént a baleset) ilyen aggodó arcod volt, mint ez? &gt;Mondj valami ilyesmit: „A gyermekek nagyon szomorúak lesznek, amikor az otthonuk (járművük) megsérül. &gt;Biztosíts művészeti, vagy játék anyagokat, hogy segítse az önkifejezésüket. .Azután használj érzelme szavakat, hogy ellenőrizd hogyan érezték magukat.” Ez egy nagyon ijesztő kép. Meg voltál rémülve amikor beáradt a víz (megtörtént a baleset)?”</p>

<u>Fél, hogy a katasztrófa megismétlődik:</u> Amikor valami arra emlékezteti – lát, hall, vagy máshogyan érzékel valamit, ami a katasztrófát eszébe juttatja.	Magyarázd el a különbséget az esemény, és az eseményre emlékeztető dolgok között. > Amennyire csak tudod, óvd a gyermeket az emlékeztető dolgoktól.	„Annak ellenére, hogy esik, ez nem jelenti azt, hogy árvíz jön (megcsúszik a kocsi, stb.) megint. A zivatar kisebb, és nem képes felduzzasztani a folyót .” >Tartsd távol a gyermeket a katasztrófa képeit közvetítő tv-től, rádiótól, számítógéptől, mert előidézhetik az „ismét megtörténik”- félelmét.
<u>Alvási problémák:</u> Félelem attól, hogy egyedül töltsd az éjszakát, egyedül aludjon, felriadások, rossz álmok.	>Biztosítsd a gyermeket arról, hogy ő biztonságban van. Tölts vele több nyugalmas időt lefekvéskor. >Engedd, hogy a gyermek halvány fény mellett, vagy veled aludjon egy meghatározott ideig. >Néhányan megérthetik, ha elmagyarázod az álom és valóság közti különbséget.	>Gondoskodj megnyugtató tevékenységekről lefekvés előtt. Mondd el a kedvenc meséjét. >Lefekvéskor mondd azt: „Ma este velünk alhatsz, de holnap már a saját ágyadban alszol”, „A rossz álmok abból származnak, hogy rémisztő dolgokon gondolkodunk, nem valóságos történekekből.”
<u>Korábbi viselkedésformák visszatérése:</u> Ujjszopás, ágybavizelés, baba-nyelv, ölben-lét igénye.	Maradj tárgyilagos, érzelemmentes amennyire lehetséges (ne bosszankodj ezen), mivel ezek a katasztrófát követően csak egy ideig tartanak.	>Ha a gyermeked bepisil éjszaka, cseréld le a ruháit és az ágyneműt, mindenféle komment nélkül. >Ne hagyd, hogy bárki kritizálja, vagy szégyenbe hozza a gyermeket azzal, hogy: „Olyan vagy, mint egy kisbaba!”
<u>Nem értik a halál fogalmát:</u> Kisgyermekkorban a gyermekek nem értik, hogy a halál nem visszafordítható. Mágikus gondolkodásuk miatt azt hihetik ők okozták a halált. Ezért egy háziállat elvesztése is nagyon nehéz lehet egy gyermek számára.	>Adj egy korának megfelelő – hiú reményeket nem keltő – következetes magyarázatot a halál valóságosságáról. >Ne kicsinyeld le egy háziállat, vagy egy kedves játékának vesztesége feletti érzéseit. >Abból indulj ki, amit úgy tűnik, gyermeked tudni szeretne. Válaszolj egyszerűen, és kérdezd meg van-e még kérdése.	Engedd meg, hogy a gyermekek részt vegyenek a hagyományos és vallásos gyászszertartásokon. >Segítsd őket, hogy saját módjukon búcsúzzanak el, egy emlékrajzzal, egy gyertya-gyújtással, vagy egy elhunytakért mondott imával. >„Nem, Csibész nem jön vissza, de gondolhatunk rá, beszélhetünk róla, és emlékezhetünk rá milyen jámbor kuttyus volt. >„A tűzoltók azt mondták senki sem tudta volna megmenteni Csibészt, és nem a te hibád volt. Tudom, hogy nagyon hiányzik!”

### Tippek szülőknek, hogyan segítsenek az iskoláskorú gyermeküknek a katasztrófa után

A megjelenő viselkedés	Válasz-cselekvések	Konkrét ötletek, mit tégy és mondj
<u>Zavarodottság azzal kapcsolatban ami történt</u>	>Amikor csak kérdezi, adj egyértelmű magyarázatot arról, hogy mi történt. Kerüld azokat a részleteket, amik megijeszthetik a gyermeket. Pontosítsd azokat az információkat, amelyek a jelen veszéllyel kapcsolatosan nem egyértelműek, és zavarosak a gyermek számára. >Emlékeztess a gyermeket, hogy vannak emberek, akik a családok biztonságáért dolgoznak, és hogy család még több segítséget kaphat, ha szükséges. >Tudasd a gyermekkel, hogy mi fog történni, mire számíthat.	>Tudom, hogy más gyermekek azt mondják, hogy jön még árvíz, de mi most olyan helyen vagyunk, ami megvéd a áradástól. >Folyamatosan válaszolj a gyermekek kérdéseire, bosszúság nélkül, és nyugtasd meg őket, hogy a család biztonságban van. >Mondd el nekik mi is történik, különös tekintettel olyan témákra, mint az iskola, és hogy hol fognak élni.

<p><u>Felelősségérzés:</u> Az iskoláskorú gyermekeknek lehetnek aggodalmaik, hogy valamilyen módon hibásak, vagy képesek lehettek volna megakadályozni, ami történt. De alighanem bizonytalanok abban, hogy ezt mások előtt elmondják.</p>	<p>&gt;Adj lehetőséget a gyermeknek, hogy kifejezhesse aggodalmait. &gt;Állítsd helyre a gyermek önbizalmát, és mondd el neki miért nem az ő hibája.</p>	<p>&gt;Hívd félre a gyermeket, és magyarázd el : „Egy ilyen katasztrófa után sok gyermek, - és a szülei is - folyton azon gondolkodnak, hogy : 'Mit csinálhattam volna másként?' vagy 'Tennem kellett volna valamit'. Ez nem jelenti azt, hogy hibásak. &gt;„Emlékszel? A tűzoltó azt mondta, hogy Csibészt senki sem tudta volna megmenteni.”</p>
<p><u>Félelem az esemény visszatérésétől, és az emlékeztetőkre adott reakcióiktól</u></p>	<p>&gt;Segítsd a gyermeket az emlékeztetők azonosításában (emberek, helyek, hangok, szagok, érzések, napszakok), és az esemény, valamint az utána megjelenő emlékeztetők közötti különbség tisztázásában. &gt; Ahányszor csak szükséges, nyugtasd meg a gyermeket, hogy biztonságban van &gt;Óvd a gyermekedet az eseményt bemutató média tudósítások nézésétől, mert előidézhetik az „ismét megtörténik”- félelmét.</p>	<p>&gt;Amikor felismered, hogy valami emlékezteti őt, mondd azt, hogy:”Gondold magadban, hogy ' zaklatott vagyok, mert az eső az árvízre emlékeztet, de most nincs árvíz, és én biztonságban vagyok'.” &gt;Szerintem most kicsit szüneteltetnünk kell a Tv nézést.</p>
<p><u>Az esemény elmesélése, és eljátszása újra meg újra</u></p>	<p>&gt;Engedd meg a gyermeknek, hogy eljátssza, elmondja ezeket a reakcióit. Tudasd vele, hogy ez normális. &gt;Bátorítsd a rajz-, és játékbeli pozitív probléma megoldásokat.</p>	<p>&gt; „Észrevettem, hogy sok képet rajzoltál arról, ami történt. Tudod, hogy sok gyermek csinálja ugyanezt?” &gt;„Lehet, hogy az segít, ha lerajzolod, hogyan szeretnéd az iskolát újjáépíteni, hogy biztonságosabb legyen.”</p>
<p><u>Félelem attól, hogy elárasztják őket érzéseik</u></p>	<p>&gt;Gondoskodj számukra egy biztonságos helyről, ahol kifejezhetik a félelmüket, dühüket, szomorúságukat. &gt;Engedd a gyermekeknek, hogy sírjanak, vagy szomorúak legyenek, ne várd el tőlük a bátorságot, vagy keménységet.</p>	<p>„Amikor félelmetes dolgok történnek, az embereknek erős érzelmeik vannak, például haragszanak mindenkire, vagy nagyon szomorúak lesznek. Szeretnél itt üldögélni egy kicsit a takarón, amíg jobban leszel?”</p>
<p><u>Alvási problémák,</u> beleértve a rossz álmokat, a félelmet attól, hogy egyedül aludjon, annak követelését, hogy a szülőkkel aludjon.</p>	<p>Beszélted a gyermeket a rossz álmairól. Magyarázd el, hogy a rossz álom normális, és majd elmúlik. Ne menj bele a rossz álom részletezésébe. &gt;Rendben van, ha megállapodtok az alvási szokások időszakos megváltoztatásáról. Készítsetek tervet a gyermekkel együtt arról, hogy hogyan tértek vissza a normális alvási szokásokhoz.</p>	<p>„Ez egy ijesztő álom volt. Gondoljunk valami jó dologra, amiről álmodhatsz, és közben simogatom a hátadat, amíg elalszol” &gt;„A következő néhány éjszakát a hálószobánkban töltheted. Utána több időt fogunk tölteni veled a saját szobádban, amíg elalszol. Ha ismét felriadsz, azt majd megbeszéljük.”</p>
<p><u>Nyugtalanság saját-maguk, és mások biztonsága miatt</u></p>	<p>Segítsd őket, hogy osszák meg az aggodalmaikat, és nyújts valóságos információkat.</p>	<p>Készítsetek egy „ Gondok Doboz”-t amelybe a gyermekek beledobhatják, a leírt aggodalmaikat. Bizonyos időközönként nézd át ezeket, oldjátok meg a problémákat, és hozakodj elő konkrét válaszokkal, javaslatokkal.</p>
<p><u>Megváltozott viselkedés:</u> Szokatlanul agresszív, vagy nyugtalan viselkedés</p>	<p>Bátorítsd a gyermeket, hogy foglalja el magát olyan szórakoztató, és mozgásos tevékenységekkel, amik levezetik az érzéseket, és afrusztrációt.</p>	<p>„Tudom, hogy nem akartad becsapni az ajtót, nagyon nehéz lehet ilyen mérgesnek lenni” &gt;„Mit szólnál hozzá, ha sétálnánk egyet? Néha ha megmozgatjuk a testünket, segít levezetni az erős érzelmeinket.”</p>
<p><u>Testi panaszok:</u> Fejfájás, gyomorfájás, izomfájdalom, melyeknek úgy tűnik, nincs oka.</p>	<p>Derítsd ki, hogy van-e testi oka. Ha nincs, vigasztald és nyugtasd meg, hogy ez normális. &gt;Maradj tárgyilagos a gyermekeddel; ha túl nagy figyelmet fordítasz ezekre a nem testi eredetű tünetekre, felerősítheti őket.</p>	<p>Győződj meg róla, hogy a gyermek eleget alszik, megfelelően étkezik, elegendő vizet iszik, és megfelelő mennyiségű testmozgást végez. &gt;„Mi lenne, ha leülnél oda? Szólj, ha jobban vagy, és akkor kártyázunk.”</p>

<u>Közletről látja a szülők reakcióit és felépülését:</u> nem akarja megzavarni a szüleit a saját aggodásával	Adj a gyermeknek lehetőséget, hogy beszélhessen a saját érzéseiről, ahogyan te is a sajátodról. >Maradj nyugodt amennyire lehetséges, hogy ne fokozd a gyermek aggodalmát.	„Igen a bokám eltört, de már jobban van amióta a mentősök bekötötték. Fogadok, hogy nagyon ijesztő volt látni engem megsérülni, ugye?”
<u>Aggodás</u> más áldozatok, és családok miatt	Bátorítsd a mások érdekében végzett konstruktív tevékenységeket, de ne terheld szükségtelen felelősségvállalással.	Segítsd a gyermeket a korának megfelelő, értelmes projektek megtalálásában (pl. törmelékeltakarítás az iskola udvaron, pénz, vagy adománygyűjtés a rászorulóknak)

### Tippek szülőknek, hogyan segítsenek serdülőknek a katasztrófa után

A megjelenő viselkedés	Válasz-cselekvések	Konkrét ötletek, mit tégy és mondj
<u>Elkülönülés, szégyen, bűnösség-érzés</u>	Biztosíts rá időt, hogy kamasz gyermekeddel megbeszélhessék az eseményeket, és az ő érzéseit > Hangsúlyozd, hogy ezek az érzések általánosak, és korigáld a túlzó önvádat valóságghú magyarázatokkal arról, ami valójában lehetett volna.	„Sok gyermek – és felnőtt – érez úgy, mint te: dühös, és vádolja magát, de senki sem tud többet tenni.” Nem vagy bűnös – emlékezz vissza, még a tűzoltók is azt mondták, hogy nem tehetünk volna többet.”
<u>Feszélyeztettség</u> a félelmek miatt, sebezhetőség érzékelése, attól való félelem, hogy abnormalisnak címkézik	Segítsd megértenie a kamasznak, hogy ezek az érzések általánosak. >Bátorítsd a kapcsolatot a családdal, és a kortársakkal a szükséges támogatás érdekében a felépülési időszak alatt.	„Én ugyanezt éreztem. Félelmet, és tehetetlenséget. A legtöbb ember ezt érzi katasztrófa esetén, még akkor is, ha kívülről nyugodtnak látszik. >Az én mobilom már működik, miért nem nézed meg, hogy fel tudod-e hívni Petit, hogy megtudd, hogy van. >És köszönöm, hogy játszottál a kishúgoddal, már sokkal jobban van.
<u>Acting out viselkedés:</u> alkohol vagy drog használat, szexuális túlkapások, baleseti hajlam	Segítsd a kamaszt megérteni, hogy az acting out viselkedés veszélyes módja a történet nyomán keletkező érzések (mint pl.adüh) kifejezésének. >Korlátozd az alkoholhoz vagy droghoz jutás lehetőségeit. >Időkorlátos alapon tudassák veled, hogy hova mennek, és mit fognak csinálni.	„Sok tinédzser, és néhány felnőtt úgy érzi elveszti a kontrollt, és dühös lesz egy ilyen katasztrófa után. Azt gondolják, hogy az alkohol, vagy drog majd segít valahogy. Teljesen normális ezt érezni, de egyáltalán nem jó ötlet meg is tenni.” >„Ebben az időszakban fontos hogy tudjam hol vagy, és hogyan tudlak elérni.” Nyugtasd meg őket, hogy ez az ellenőrzési mód csak időszakos, de mindaddig tart, míg a dolgok rendeződnek.
<u>Félelem a megismétlődéstől, és az emlékeztetőkre adott reakciók</u>	Segítsd az emlékeztetők azonosításában (emberek, helyek, hangok, szagok, érzések, napszakok), és hogy tiszta legyen számára az esemény, valamint az utána megjelenő emlékeztetők közötti különbség. >Magyarázd el a kamasznak, hogy a katasztrófáról szóló média összefoglalók fokozhatják annak félelmét, hogy az esemény újra megtörténhet.	Amikor valami a katasztrófára emlékeztet, megpróbálhatod azt mondani magadnak: „ Azért vagyok zaklatott, mert valami arra emlékeztet, de ez most más, mert nincs baleset (földrengés, stb.) és én biztonságban vagyok.” >Javasold: „A hírek nézésétől csak rosszabb lehet, mert ugyanazokat a képeket játsszák újra és újra. Mit szólnál hozzá, ha most kikapcsolnám a TV-t?”



<p><u>Hirtelen változások az emberi kapcsolatokban:</u> A kamaszok elhúzódhatnak a szüleiktől, a családtól, sőt, a társaktól is; erősen reagálhatnak a szülők krízisre adott reakcióira</p>	<p>Magyarázd el, hogy kívánatos a kapcsolatok megváltoztatása. Hangsúlyozd, hogy szükségünk van a család és a barátok támogatására a felépülési időszakban. &gt;Bátorítsd, hogy legyenek toleránsak a különböző családtagok gyógyulási módszerei iránt. &gt;Vállalj felelősséget a saját érzéseidért.</p>	<p>„Gyakrabban kérdezték meg egymástól, hogy ki hogy van. Mondd, „Tudod az a tény, hogy morcosak vagyunk egymással, teljesen normális, azok után amin keresztül mentünk. Szerintem csodálatosan kezeljük a dolgokat. Nagyon jó, hogy vagyunk egymásnak.” &gt;Mondhatod azt is: „Nagyra becsülöm, hogy nyugodt maradtál múlt éjjel, amikor az öcséd kiabált. Tudom, hogy téged is felébresztett.” &gt;„Szeretnék bocsánatot kérni, hogy ingerült voltam tegnap. Jobban fogok igyekezni azon, hogy nyugodt maradjak.”</p>
<p><u>A viselkedés radikális megváltozása</u></p>	<p>Magyarázd el, hogy egy katasztrófa után az emberek viselkedésének megváltozása általános, de egy idő után visszatérnek a normális működésükre.</p>	<p>„Mindannyian nagy stressz alatt vagyunk. Amikor az emberek élete ilyen módon összedől, mindannyian több félelmet, dühöt – sőt még bosszúvágyat is – érzünk. Lehet, hogy most még nem úgy tűnik, de mindannyian jobban fogjuk érezni magunkat, ha visszatérhetünk a megszokott napi rutinhoz.”</p>
<p><u>A felnőtté válás túl korai elérésének vágya:</u> (pl. elhagyja az iskolát, megnősül)</p>	<p>Támogasd a nagyobb döntések elhalasztását. Találj más módot arra, hogy a kamasz érezhesse a befolyását a döntésekben.</p>	<p>„Tudom, hogy azon gondolkodsz, hogy otthagyd az iskolát, és munkát találsz, hogy segíthess. De nagyon fontos, hogy ne pont most hozd nagy döntéseket. A krízis nem a legjobb időszak a nagy változtatásokhoz.”</p>
<p><u>Nyugtalanág</u> más áldozatok, és családok miatt</p>	<p>Bátorítsd a mások érdekében végzett segítő tevékenységeket, de ne terheld szükségtelen felelősségvállalással.</p>	<p>Segítsd a kamaszt a korának megfelelő, értelmes feladatok megtalálásában (pl. pénz, vagy adománygyűjtés a rászorulóknak, emlékhely kialakítása, stb.)</p>

<b>Tippek felnőtteknek katasztrófa után</b>		
<b>Reakciók/viselkedés</b>	<b>Válasz-cselekvések</b>	<b>Konkrét példák, mit tégy és mondj</b>
<p><u>Magas arousal/ szorongás</u> A feszültség és szorongás általánosak katasztrófa után. A felnőttek túlságosan aggódhatnak a jövő miatt, alvás problémáik, koncentrációs problémáik lehetnek, izgatottságot, idegességet érezhetnek. Ezek a tünetek erős szívdobogással és verejtékezéssel társulhatnak.</p>	<p>Alkalmazd a légző-, és/vagy más relaxációs ismereteidet.</p>	<p>Szánj időt a nap folyamán a relaxációra, a könnyebb alvás, koncentrálás, és a feltöltődés érdekében. &gt;Próbáld ki a következő légző-gyakorlatokat: Lélegezz be lassan orron keresztül és kellemesen töltsd fel a tüdődet végig a gyomorig, miközben azt mondd magadnak, „A testem telve van nyugalommal” lélegezz ki szájon át, és kellemesen ürítsd ki a tüdődet, miközben azt mondd magadban: „A testem elengedi a feszültséget.” Végezd ezt ötször, lassan, és a nap folyamán annyiszor, ahányszor szükséges.</p>
<p><u>Nyugtalanág, vagy szégyen</u> a saját reakcióid miatt. Sok ember fokozottan reagál egy katasztrófa után, beleértve a félelmet, szorongást, koncentrációs nehézséget, a reakciói miatt érzett szégyent, és a bűnösség-érzést valami miatt. Egy szélsőségesen nehéz esemény következményeként ez a sokféle érzés nem meglepő és ezek megérthetőek.</p>	<p>Találj rá alkalmas időt, hogy megbeszélj az érzéseidet egy családtaggal, vagy bizalmas baráttal. &gt;Ne feledd, hogy ezek az érzések általánosak, és időbe telik, mire leülepednek. &gt;A túlzó önvád helyett igyekezz reálisan megvizsgálni, hogy valójában mit lehetett volna tenni.</p>	<p>Amikor beszélsz valakivel, találd meg a megfelelő időt és helyet, és kérdezd meg, hogy nem baj-e ha az érzéseidről beszélsz. &gt;Emlékeztess magad, hogy az érzéseid elvárhatóak, és nem fogsz megőrülni, és nem vagy hibás a katasztrófa miatt. &gt;Ha ezek az érzések egy hónapig, vagy tovább is fennállnak, lehet, hogy szakember segítségét érdemes majd keresni.</p>
<p><u>Túlterheltek érezheted magad</u> a megoldandó feladatok miatt (pl. háztartás, élelmezés, biztosítási papírmunka, gyermekgondozás, szülőség)</p>	<p>Azonosítsd a legfontosabb teendőket. &gt;Keresd meg azokat az elérhető szolgáltatásokat, amelyek segíteni tudnak a szükségleteid kielégítésében. &gt;Készíts egy olyan tervet, amely kicsi, végigvihető lépésekre bontja a feladatokat.</p>	<p>Készíts listát a teendőidről, és dönts el, melyikkel birkózol meg először. Egyszerre csak egyet lépj. &gt;Találd ki, milyen hivatalok tudnak segíteni a szükségleteid kielégítésében, és hogyan érheted el ezeket az intézményeket. &gt;Adott esetben támaszkodj a család, barátok, közösség gyakorlati segítségére.</p>
<p><u>Félelem a megismétlődéstől, és az emlékeztetőkre adott reakciók</u> – a túlélők körében általános, hogy attól félnek, hogy újabb katasztrófa történik, és hogy reagálni fognak olyan dolgokra, amik arra emlékeztetik őket, ami történt.</p>	<p>Légy tisztában vele, hogy emlékeztetők lehetnek emberek, helyek, hangok, szagok, érzések, napszakok. &gt;Ne feledd, hogy a média összefoglalók fokozhatják a félelmedet attól, hogy a katasztrófa újra bekövetkezhet.</p>	<p>Amikor valami a katasztrófára emlékeztet, megpróbálhatod azt mondani magadnak: „Azért vagyok zaklatott, mert valami a katasztrófára emlékeztet, de ez most más, mert most nincs katasztrófa, és én biztonságban vagyok.” &gt;Figyelj a híradótartalmakra és korlátozd a híradó nézést. Csak annyi és olyan információt keress, amire éppen szükséged van.</p>
<p><u>A viselkedés, a világnézet, és az énkép megváltozása</u> – Általános, hogy az emberek attitűdjei (viszonyulásmódjai) jelentősen megváltoznak egy katasztrófa esemény után. Megkérdőjeleződhet a spirituális hit, a más emberek-, és a hivatali szervek iránti bizalom, megkérdőjeleződhet a saját hatékonyságod, és mások odaadó segítésének értelme.</p>	<p>Halaszd el az életedet érintő, ám a közeljövőben szükségtelen változtatásokat! &gt;Emlékezz rá: ha a katasztrófa utáni nehézségek kezelésével foglald el magad, az fokozza a bátorság és hatékonyság érzését. &gt;Vedd ki a részed a közösségi helyreállítási erőfeszítésekből.</p>	<p>Emlékezz rá, hogy a rendezett napi rutinhoz való visszatérés segítheti a döntéshozatalt. &gt;Jusson eszedbe, hogy egy katasztrófa átélésének pozitív hatása lehet arra, hogy mit tekintesz értéknek, és mivel töltöd az idődet. &gt;Fontold meg, hogy érdemes bekapcsolódnod egy közösségi helyreállítási programba</p>

<p><u>Alkohol és drog használat, játékszenvedély, szélsőséges szexuális viselkedés.</u> – Sokan elveszítik a kontrollt, rémültek, reménytelenek, és dühösek lesznek a katasztrófát követően, és ilyen tevékenységekbe menekülnek, hogy jobban érezzék magukat. Ez különösen akkor probléma, ha már előzőleg is jelen volt a szerhasználat, vagy a függőség.</p>	<p>Értsd meg, hogy a szerhasználat, és az addiktív viselkedés veszélyes módja a történekekkel való megküzdésnek. &gt;Szerezz információt a helyi támogató szervezetekről.</p>	<p>Ne felejtse el, hogy a szerhasználat vagy más függő viselkedés az alvás, a kapcsolatok, a munka, és a fizikai állapot leromlásához vezet. &gt;Találd meg a megfelelő segítséget.</p>
<p><u>Az emberi kapcsolatok megváltozása</u> Az emberek különbözőképpen érezhetnek a család és a barátok iránt: például túlféltők lehetnek, és nagyon aggódhatnak egymás biztonságáért, frusztrálódhatnak egy családtag, vagy egy barát reakcióitól, vagy elhúzódhatnak a családtól, és a barátoktól.</p>	<p>Fogadd el, hogy a család és a barátok jelentik a legnagyobb segítséget a felépülési időszakban. &gt;Fontos megérteni, és tolerálni a családtagok különböző gyógyulási útját&gt; Amikor zaklatott vagy feszült vagy, bízz meg más családtagok segítségével akár a gyermekekről, akár egyéb, napi tevékenységről van szó.</p>	<p>Ne hagyj fel a segítségkéréssel, csak azért mert úgy érzed valaki mást terhelsz vele. Katasztrófa után az emberek többsége jobban boldogul megfelelő támogatással, mint anélkül. &gt;Ne félj megkérdezni a barátokat és a családot, hogy vannak, ahelyett, hogy tanácsot adnál nekik, vagy hogy megpróbálnád rábeszélni őket: tegyék már túl magukat a történeken. Tudasd velük, hogy megérted őket, és ajánld fel a „figyelmes füledet”, és segítő kezdetet. &gt;Szánj több időt a családdal, és barátokkal való beszélgetésre arról, hogy hogy vannak. Mond nekik: „ Tudod az a tény, hogy morcosak vagyunk egymással, teljesen normális, azok után, amin keresztül mentünk. Szerintem csodálatosan kezeljük a dolgokat. Nagyon jó, hogy vagyunk egymásnak.”</p>
<p><u>Szélsőséges düh</u> –Bizonyos fokú harag megérthető, és várható egy katasztrófa után, különösen, ha valami igazságtalanságot érzünk. Ám, ha erőszakos viselkedéshez vezet, a szélsőséges harag komoly problémát okoz.</p>	<p>Találd meg a haragod kezelésének azt a módját, ami inkább segít téged, semmint árt neked.</p>	<p>A düh kezelésének módjai: hagyj magadnak időt arra, hogy megnyugodj, sétálj el a stressz-keltő eseményektől, mondd el egy barátoknak mi tett dühössé, végezz valami testmozgást, tereld el a figyelmedet valamilyen pozitív tevékenységgel,vagy oldd meg a problémát, ami dühössé tesz. &gt;Ne felejtse el, hogy a dühvel nem azt éred el, amit akarsz, és kárt okozhatsz fontos kapcsolataidban. &gt;Ha erőszakossá válsz, azonnal fordulj segítségért.</p>
<p><u>Alvási nehézségek</u> – Az alvásprobléma általános egy katasztrófa után, mivel az emberek feszültek, és aggódnak a csapások, és az életkörülmények megváltozása miatt. Ez még jobban megnehezíti az elalvást, és gyakori éjszakai felébredésekhez vezet.</p>	<p>Biztosítsd a megfelelő alvási rutint önmagad számára.</p>	<p>Próbáld meg mindennap ugyanakkor lefeküdni. &gt;Este ne igyál koffein-tartalmú frissítőket. &gt;Csökkentsd az alkohol fogyasztását. &gt;Növezd a napi testmozgást. &gt;Relaxálj lefekvés előtt. &gt;Csökkentsd a nappali szunyókálásokat 15 percesekre, és ne szunyókálj délután 4 után.</p>