

Tippek felnőtteknek katasztrófa után¹

Reakciók/viselkedés	Válasz-cselekvések	Konkrét példák, mit tégy és mondj
<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. >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 megbeszéljed az érzéseidet egy családtaggal, vagy bizalmas baráttal. >Ne feledd, hogy ezek az érzések általánosak, és időbe telik, mire leülepednek. > A túlzó önvád helyett igyekezz realisan 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. >Emlékeztess magad, hogy az érzéseid elvárhatóak, és nem fogsz megőrülni, és nem vagy hibás a katasztrófa miatt. >Ha ezek az érzések egy hónapig, vagy tovább is fennállnak, lehet, hogy szakember segítségét érdemes majd keresni.</p>
<p><u>Túlterheltnak érezheted magad</u> a megoldandó feladatok miatt (pl. háztartás, élelmezés, biztosítási papírmunka, gyermekgondozás, szülőség)</p>	<p>Azonosítsd a legfontosabb teendőket. >Keress meg azokat az elérhető szolgáltatásokat, amelyek segíteni tudnak a szükségleteid kielégítésében. >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. >Találd ki, milyen hivatalok tudnak segíteni a szükségleteid kielégítésében, és hogyan érheted el ezeket az intézményeket. >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. >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.” >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</p>	<p>Halaszd el az életedet érintő, ám a közeljövőben szükségtelen változtatásokat! >Emlékezz rá: ha a katasztrófa utáni nehézségek kezelésével foglalod el magad, az fokozza a bátorság</p>	<p>Emlékezz rá, hogy a rendezett napi rutinhoz való visszatérés segítheti a döntéshozatalt. >Jusson eszedbe, hogy egy katasztrófa átélésének pozitív hatása lehet arra, hogy mit tekintesz értéknek, és mivel töltöd az idődet. >Fontold meg, hogy érdemes bekapcsolódnod egy</p>

¹ MPT Katasztrófapszichológiai Szekció ajánlása PFA segédanyagok nyomán. 2017.

<p>hivatali szervek iránti bizalom, megkérdőjeleződhet a saját hatékonyság, és mások odaadó segítségének értelme.</p>	<p>és hatékonyság érzését. >Vedd ki a részed a közösségi helyreállítási erőfeszítésekből.</p>	<p>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 történetekkel való megküzdésnek. >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. >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. >Fontos megérteni, és tolerálni a családtagok különböző gyógyulási útját> 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. >Ne félj megkérdezni a barátokat és a családot, hogy vannak, ahelyett, hogy tanácsot adnál nekik, vagy megpróbálnád rábeszélni őket: tegyék már túl magukat a történeteken. Tudasd velük, hogy megérted őket, és ajánld fel a „figyelmes füledet”, és segítő kezdetet. >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 sokkal inkább segít téged, semmint árt neked.</p>	<p>A düh kezelésének módjai: hagyd magadnak időt arra, hogy megnyugodj, sétálj el a stressz-keltő eseményektől, mondd el egy barátnak mi tett dühössé, végezz valami testmozgást, tereld el a figyelmedet valamilyen pozitív tevékenységgel, vagy oldd meg a problémát, ami dühössé tesz. >Ne felejtse el, hogy a dühvel nem azt éred el, amit akarsz, és kárt okozhatsz fontos kapcsolataidban. >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. >Este ne igyál koffein-tartalmú frissítőket. >Csökkentsd az alkohol fogyasztását. >Növekd a napi testmozgást. >Relaxálj lefekvés előtt. >Csökkentsd a nappali szunyókálásokat 15 percesekre, és ne szunyókálj délután 4 után.</p>