

Kiedy wydarzy się coś złego Co możesz odczuwać w sytuacjach kryzysowych

Natychmiastowe reakcje

Istnieje szereg pozytywnych i negatywnych reakcji kryzysowych, jakie mogą odczuwać ofiary katastrof i osoby z nich ocalałe. Obejmują one:

Sfera	Odczucia negatywne	Odczucia pozytywne
Poznawcza	Chaos, dezorientacja, zamartwianie się, agresywne myśli i obrazy, obwinianie się	Determinacja w działaniu i rozwiązywaniu problemów, ostrzejsze postrzeganie, odwaga, optymizm, wiara
Emocjonalna	Szok, zmartwienie, żaloba, smutek, lęk, gniew, ośpienie, drażliwość, poczucie winy i wstydu	Poczucie zaangażowania, wyzwania, mobilizacji
Spółeczna	Nadmierne wycofanie, konflikt interpersonalny	Poczucie więzi społecznej, altruistyczne, pomocne zachowania
Fizjologiczna	Zmęczenie, bóle głowy, napięcie mięśni, bóle brzucha, zwiększenie częstości rytmu serca, przesadne zaskakujące odpowiedzi, trudności ze snem	Czułość, gotowość do reagowania, zwiększenie energii

Wspólne negatywne reakcje, mogą zawierać:

Reakcje natrętne

- Stresujące myśli lub obrazy w momencie przebudzenia lub podczas snu
- Reakcje emocjonalne lub fizyczne, powodujące smutek, przypominające o doświadczeniu
- Poczucie, że zdarzenie dzieje się ponownie ("Flashback")

Unikanie i reakcje wycofania:

- Unikanie mówienia, myślenia, odczuwania traumatycznych wydarzeń
- Unikanie przypominania o wydarzeniu (miejsz i ludzi związanych z tym, co się stało)
- Emocje na wodzy, poczucie odrętwienia
- Poczucie oderwania i odsunięcie się od innych; wycofanie społeczne
- Utrata zainteresowania czynnościami zwykle sprawiającymi przyjemność

Fizyczne pobudzenia reakcji

- Stałe wyczulenie na niebezpieczeństwo, łatwość przestraszenia się, oraz nerwowość
- Drażliwość lub wybuchy gniewu, poczucie bycia "na krawędzi"
- Trudności w zasypianiu lub ze snem, problemy z koncentracją lub utrzymaniem uwagi

Reakcje traumatyczne i utrata wspomnień

- Reakcje na miejsca, ludzie, zabytki, dźwięki, zapachy i uczucia, które są przypomnieniem katastrofy
- Przypomnienie może wywołać bolesne psychiczne obrazy, myśli, oraz reakcję emocjonalną i fizyczną
- Typowymi przykładami są: nagłe głośne dźwięki, syreny, miejsca, gdzie doszło do katastrofy, spotkanie osób niepełnosprawnych, pogrzeby, rocznice katastrofy oraz informacje w radio i telewizji na temat katastrofy

Pozytywne zmiany w priorytetach, światopoglądzie i oczekiwaniach

- Docenienie ważnej roli rodziny i przyjaciół
- Podejmowanie wyzwań w zwalczaniu przeciwności losu (poprzez podejmowanie pozytywnych zmian, zmiana koncentracji myślenia, podejście humorystyczne, akceptacja rzeczywistości)
- Zmiana oczekiwań w życiu codziennym i inne spojrzenie na to, co można uznać za "dobry dzień"
- Przesunięcie priorytetów na skupienie się w większym stopniu na jakości czasu spędzanego z rodziną lub przyjaciółmi
- Zwiększone zaangażowanie we własną osobę, rodzinę, przyjaciół, oraz w stronę duchową /wiarę religijną/

Kiedy umrze ktoś ukochany, typowe reakcje obejmują:

- Poczucie chaosu, odrętwienia, niedowierzania, oszołomienia, lub straty
- Uczucie gniewu na osobę, która zmarła lub na osoby uznane za odpowiedzialne za jego śmierć
- Silne reakcje fizyczne, takie jak nudności, zmęczenie, drżenie i osłabienie mięśni
- Poczucie winy, że wciąż się żyje
- Intensywne skrajne emocje, takie jak smutek, gniew, lęk
- Zwiększone ryzyko wystąpienia choroby fizycznej lub urazu
- Zmniejszenie produktywności lub trudności w podejmowaniu decyzji
- Myśli o zmarłej osobie, nawet, gdy nie chce się o niej myśleć
- Pragnienie, tęsknota, chęć poszukiwania osoby zmarłej
- Dzieci i młodzież są szczególnie podatne na zamartwianie się, że one lub rodzic mogą umrzeć
- Dzieci i młodzież mogą stać się niespokojne, gdy są oddzielone od opiekunów lub innych bliskich osób

Co pomaga

- Rozmowa z inną osobą w celu uzyskania wsparcia lub spędzanie czasu z innymi
- Zaangażowanie w pozytywne działania rozpraszające myśli (sporty, hobby, czytanie)
- Wprowadzenie odpowiedniego odpoczynku i spożywania zdrowych posiłków
- Próba utrzymania normalnego harmonogramu zajęć
- Zaplanowanie czynności, które sprawiają przyjemność
- Zaplanowanie przerw
- Koncentracja na czymś praktycznym, co można zrobić w danej chwili, by lepiej opanować sytuację
- Korzystanie z metod relaksacji (ćwiczenia oddechowe, medytacja, uspokajająca rozmowa z sobą samym, kojąca muzyka)
- Uczestnictwo w grupie wsparcia
- Umiarkowane ćwiczenia
- Prowadzenie dziennika
- Poszukanie pomocy psychologicznej

Co nie pomaga

- Używanie alkoholu lub narkotyków w celu poradzenia sobie z problemem
- Nadmierne wycofanie się z kontaktów z rodziną lub znajomymi
- Obżarstwo lub zaprzestanie jedzenia
- Wycofanie się z czynności zwykle przynoszących przyjemność
- Przepracowywanie się
- Przemoc lub konflikt
- Podejmowanie ryzykownych działań (lekkomyślna jazda, uzależnienia, niezachowanie odpowiednich środków ostrożności)
- Nadmierne unikanie myślenia i mówienia o zdarzeniu lub śmierci bliskiej osoby
- Zaniedbywanie własnej osoby
- Nadużywanie oglądania telewizji lub gier komputerowych
- Obwinianie innych