

### Príloha č.3 Povodeň a jej dôsledky ( pre duševné zdravie)

Vážení občania,

situácie, ktoré ste v uplynulých dňoch zažili boli vážne a dramatické. Možno ste počas nich alebo aj neskôr na sebe pozorovali viacero neobvyklých prejavov: strach, napätie, panika, podráždenosť, pocity bezmocnosti, smútok, nespavosť a pod. Všetko sú to normálne reakcie na nenormálnu situáciu. Môžu nastať ihneď, alebo aj istým časovým odstupom. Nasledujúce riadky Vám ponúkajú niekoľko jednoduchých návodov ako im čeliť tak, aby nezanechali nepriaznivé dôsledky na Vašom duševnom či telesnom zdraví:

1. Uvedomte si, že to čo ste prežili je extrémna ľudská skúsenosť. Nemáte na nej žiadnu vinu, nijakým spôsobom ste nemohli ovplyvniť čo príroda spôsobí. Pri podobných situáciách máte právo byť istú dobu tak trochu mimo, kým sa so svojim zážitkami naplno vyrovnáte.
2. Nezostávajúce so svojimi zážitkami sami, je dôležité, aby ste sa z nich vyrozovali priateľom, príbuzným, kolegom, komukoľvek, kto je ochotný robiť Vám „búľavú vrbu“.
3. Nekladte na seba zvýšené požiadavky, doprajte si oddych, snažte sa robiť to, čo Vám obvykle spôsobuje radosť a potešenie. Vyhýbajte sa však úplnej nečinnosti, tá človeka v podobných situáciách len zvádza k negatívnemu mysleniu.
4. Majte pred sebou niečo, na čo sa môžete do budúcnosti tešiť, svetielko na konci tunelu, ku ktorému sa postupnými krokmi prepracujete.
5. Ako náhle to bude možné, zapojte sa čo najskôr do svojich bežných každodenných činností, rituálov a stereotypov, snažte sa aj v obmedzených podmienkach žiť čo najpodobnejšie tomu, ako ste žili predtým.
6. Veľa môžete urobiť aj pre ľudí vo Vašom okolí, súčasne (ako ukazujú skúsenosti so zvládaním prírodných katastrof) tým pomôžete aj sami sebe. Zhovárajte sa s ľuďmi okolo seba častejšie než obvykle, najmä s deťmi, staršími, chorými či inak znevýhodnenými ľuďmi, buďte tolerantnejší k tomu, ak budú hnevliť, podráždení či vystrašení. Byť inému nablízku, vypočuť si jeho trápenia a starosti, pomôcť hoci len s drobnosťami či bežnými vecami je jedna z najušľachtilejších služieb, ktoré môže človek človeku poskytnúť.
7. Pri náprave škôd postupujte malými krokmi. Dávajte si malé ale reálne ciele. Dosiahnutie každého z nich nech vás povzbudí a je pre Vás aj psychologickou odmenou.
8. Alkohol, bez predpisu užívané lieky, vyhýbanie sa kontaktu s okolím, strata záujmu o svoju budúcnosť – to všetko sú „choré“ spôsoby ako sa s udalosťami vyrovnat'. Snažte sa im vyhnúť, snažte sa pomôcť ľuďom na ktorých ich spozorujete, aby sa im dokázali vyhnúť oni.
9. Nehanbite sa vyhľadať odbornú pomoc, ak by ste na sebe v zvýšenej miere alebo počas dlhšieho obdobia pozorovali v úvode vymenované príznaky. Lekári, psychológovia, sociálni pracovníci, linky dôvery sú tu na to, aby Vám s podobnými problémami pomohli.

Nezostávajúce so svojimi problémami sami!