



POVODNĚ – DOPORUČENÍ PSYCHOLOGŮ MV

Kdo může být zasažen?

Extrémní zážitky mohou zasáhnout každého člověka, nejen toho, kdo neštěstí zažil na vlastní kůži, ale také lidi, kteří událost pozorovali, blízké osoby, sousedy, pracovníky, kteří se podíleli na likvidaci následků. Povodně se mohou dotknout také lidí, kteří události sledují zprostředkovaně, zejména, pokud je sami zažili v minulosti. Nejvíce zranitelné jsou děti, staří lidé, pozůstalí, osaměle žijící osoby a lidé se zdravotním handicapem. Lidé, kteří se stáhnou do ústraní nebo se navenek neprojevují mohou být více zasaženi, než ti, kteří o události často hovoří.

Jaké jsou reakce lidí na prožité povodně?

Každého, kdo prožil povodně se tato událost dotkne. **Většina lidí v průběhu katastrofy i po ní účelně a dobře funguje**, u některých se však mohou v prvních dnech a týdnech po události objevit reakce na silný stres, který prožili. Lidé mohou prožívat bezmocnost, nejistotu, vinu, strach, vztek, smutek, únavu, mohou mít různé tělesné potíže, problémy se spánkem a podobně. Mohou se také živě otevřít vzpomínky na dřívější povodně nebo jiné traumatizující události.

Někdy se tyto obtíže dostavují až po ústupu nebezpečí, opadnutí vody a odstranění bezprostředních následků. **Většina lidí zasažených neštěstími se časem se ztrátami vyrovná.**

Jsou tyto reakce normální?

Lidské prožívání neštěstí je vždy jedinečné. Tyto reakce mohou mít různou podobu a přetrvávat různě dlouho, všechny však bývají **normální a běžnou odpovědí lidské psychiky na nenormální situaci.**

Jak si můžeme sami pomoci?

Měli bychom dodržovat základy zdravé životosprávy, **pravidelně jíst a pít, dopřát si odpočinek.** Raději se vyhnout alkoholu.

Člověk by měl přijmout, že se momentálně nachází ve výjimečné situaci, a proto se stává citlivějším.

Pomáhá, když se vyovídáme druhým lidem, a to i opakovaně. Pomáhá také sdílení a vzájemná pomoc lidí v rámci zasažené obce.

Měli bychom **dočasně snížit nároky sami na sebe a svou výkonnost, ale i na své nejbližší.**

Někomu pomáhá, když si dopřeje teplou koupel, masáž, sportovní aktivitu nebo jinou dříve oblíbenou činnost.

Mnoha lidem pomáhá, když se aktivně zapojí do likvidace následků povodně a pomoci druhým lidem.

Někomu pomůže rozhovor s lékařem, psychologem, sociálním pracovníkem nebo duchovním.



Co pomáhá druhým lidem?

Pravidelně dodávané jasné, strukturované a pravdivé informace o vývoji situace (o postupu při likvidaci následků, o tom, co bude následovat, na jaké instituce a jakým způsobem se obracet...)

Blízkost druhých lidí, nabídky konkrétní praktické pomoci (i opakované).

Být druhému nevtíravě k dispozici, naslouchat, když chce druhý hovořit.

Informovat o možnostech odborné pomoci, případně tuto pomoc zprostředkovat.

Povodně a děti

I malé děti často vnímají to, co běží v televizi nebo to, o čem se dospělí nad jejich hlavami baví. Měli bychom to mít na paměti.

Je dobré o události s dětmi hovořit, a to přiměřeně jejich věku.

Dítě máme slovně ujistit a tělesně utiшит.

Děti někdy události sami spontánně odreagovávají při hře, vhodné bývá také odreagování pomocí kresby.

U školních dětí tolerujme možné dočasné zhoršení prospěchu a podporujme mimoškolní zájmy.

Je dobré u dětí povzbuzovat projev jejich pocitů, věnovat jim více pozornosti a přiměřeně jejich silám je zapojit do obnovy domácnosti.