

Povodně - otázky a rady psychologů

1) Jaké jsou reakce lidí na prožité povodně?

- Každého, kdo prožil povodně, se tato událost dotkne. Většina lidí v průběhu katastrofy i po ní účelně 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.

2) 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.

3) 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. Nejvíce zranitelné jsou děti, staří lidé, osaměle žijící osoby a lidé se zdravotním handicapem. Lidé, kteří se stáhnou do ústraní nebo se navenek neprojeví, mohou být více zasaženi než ti, kteří o události často hovoří.

4) Jak si můžeme sami pomoci?

- Měli bychom dodržovat základy zdravé životosprávy, pravidelně jíst a pít. Raději se vyhnout alkoholu.
- Člověk by měl přijmout, že se momentálně nachází ve výjimečné situaci, a proto se stává citlivějším.
- Pomáhá, když se vypovídáme druhým lidem, a to i opakovaně.
- 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 pomáhají druhým lidem.
- Někomu pomůže rozhovor s lékařem, psychologem, sociálním

5) Co pomáhá druhým lidem?

- Pravidelně dodávané jasné 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.

6) 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 utišit.
- Děti někdy události samy spontánně odreagovávají při hře, vhodné bývá také odreagování pomocí kresby.
- U školních dětí tolerujte možné dočasné zhoršení prospěchu a podporujte mimoškolní zájmy.
- Je dobré u dětí povzbuzovat projev jejich pocitů, věnovat jim více pozornosti a přiměřeně jejich silám je zapojit do obnovy domácnosti.