

PRVA POMOČ V DUŠEVNI STISKI OB POPLAVAH

Na poplave, ki so Slovenijo prizadele v preteklih dneh, se bomo ljudje različno odzvali. Nekateri posamezniki bodo lahko normalno funkcionirali naprej, nekateri bodo potrebovali strokovno pomoč. Bolj kot »prave besede« je pomembno, da smo na voljo drug za drugega in si nudimo **psihološko, socialno in praktično** pomoč. Vse skozi pa upoštevajmo navodila pristojnih organov.

Usmeritve, kadar nudimo pomoč drugim:

- V prvi vrsti zagotovimo občutek varnosti in osnovne potrebe – zatočišče, hrano, vodo, nujna medicinska pomoč. **Obravnavanje takojšnjih telesnih potreb lahko prispeva tudi k psihološkemu občutku varnosti in stabilnosti. Osebo povprašajte, kako ji lahko v dani situaciji čim bolj pomagate.**
- Zagotovitev **informacij in virov**. Osebo oskrbite z osnovnimi informacijami, kaj se je zgodilo (razsežnost poplav, da je veliko ljudi v stiski ipd.), da se stanje umirja (boljša vremenska napoved, nižje poplavljanje rek ipd.), predvsem pa ji pomagajte pridobiti informacije o bližnjih (če npr. ne vedo, kaj je z njimi). Skušajte zagotoviti čim več tehničnih/organizacijskih informacij (npr. kje, kdaj bodo lahko dostopali do pitne vode), električnih napajalnikov, kako bo glede nastanitve ipd.
- Če je mogoče, pomagajmo vzpostaviti vsaj minimalno dnevno rutino, ki bo zagotavljala strukturo dneva in dajala občutek varnosti. **Struktura dneva oz. čim več informacij o dogajanju običajno osebi povečuje psihološki občutek varnosti.**
- Zagotovite **čustveno oporo**. Poskušajte ustvariti varno okolje, kjer posamezniki lahko izrazijo svoja čustva in skrbi. Ne obsojajmo in vrednotimo, kar oseba doživlja in kar nam pove. Ne skušajte zmanjšati intenzivnosti njihovih občutij (npr. »saj bo, lahko bi bilo še hujše«). Osebe lahko v dani situaciji doživljajo zelo različna čustva (od zelo intenzivnih do občutkov praznine ali otopelosti), ki se skozi čas spreminjajo. Sprejmite njihova čustva ter zagotovite pomiritev, da so njihove reakcije popolnoma normalne glede na hude okoliščine. To lahko pomaga zmanjšati občutke osamljenosti in spodbuja razumevanje.
- Bodimo pozorni na ranljive skupine (starejše osebe, nosečnice, otroke, ljudi, ki so sami). Posebno pozornost namenimo otrokom, da jim na primeren način razložimo, kaj se je zgodilo. Za otroke je izrednega pomena občutek varnosti in stabilnosti, zato jim poskušajmo uvesti dnevno rutino, jih potolažiti, biti na voljo za vprašanja.
- V primeru, da oseba doživlja zelo hudo stisko (npr. misli na samomor, panični napad), je ne puščajmo samo, ponudimo ji psihološko prvo pomoč oziroma jo usmerimo na vire pomoči.
- **Osebo informirajte o možnih virih strokovne pomoči, na katere se lahko obrne.**

Usmeritve, kadar smo sami v stiski:

- Poskrbimo za osnovno varnost in osnovne potrebe – zatočišče, hrano, vodo, nujno medicinsko pomoč. **Skrb za telesne potrebe lahko prispeva tudi k psihološkemu občutku varnosti in stabilnosti.**
- **Poskušajmo vzpostaviti nadzor nad lastnim življenjem oziroma nad tistimi področji življenja, na katera lahko vplivamo.**
- Poskrbimo za vzpostavljanje rutine, kjer je to možno.

- Sprejmimo različna čustva, ki jih doživljamo. Osebe lahko v dani situaciji doživljajo zelo različna čustva (od zelo intenzivnih do občutkov praznine ali otopelosti), ki se skozi čas spreminjajo. Ob kriznih dogodkih je običajno, da se po začetnem stanju šoka nekatera čustva in odzivi pojavijo tudi z zamikom.
- S svojimi mislimi in občutki ne ostanimo sami, temveč se o tem pogovarjamo z drugimi.
- Poskušajmo najti načine pomiritve, ki so nam pomagali že v preteklosti. Počnimo stvari, ob katerih se dobro počutimo.
- **Poiščimo in sprejmimo pomoč, kadar jo potrebujemo.**

Viri pomoči

Telefonsko svetovanje:

- Klic v duševni stiski **01/520 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik **116 123** (24ur/ dan, vsak dan). Klic je **brezplačen**.
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111** (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je **brezplačen**.

Druge oblike pomoči:

- v regionalnem Centru za duševno zdravje odraslih: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/odrasli/>
- v regionalnem Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/otroci-in-mladostniki/>
- v obstoječih službah, ki obravnavajo **nujna in krizna stanja** (nujna medicinska pomoč v najbližjem zdravstvenem domu in v psihiatričnih bolnišnicah):
 - Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan **med 8.15 in 14.45** uro) **((01) 4750 685)**
 - Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času) **((01) 5874 900)**
 - Maribor: Psihiatrična urgentna ambulanta, UKC Maribor (**od 8.00 do 8.00** naslednjega dne) **((02) 321 11 33)**
 - Vojnik: Psihiatrična bolnišnica Vojnik, dežurna psihiatrična pomoč (neprekinjeno **24 ur na dan** vse dni v letu), ambulanta za nujna stanja (vsak delovni dan **med 8. in 15. uro**), **((03) 780 01 00)**
 - Ormož: Psihiatrična bolnišnica Ormož, Ambulanta za nujne prve preglede (pregleda dežurni zdravnik), vsak dan **od 10.00 do 15.00** ure, **((02) 741 51 00)**
 - Idrija: Urgentna psihiatrična ambulanta **(0)5 37 34 400**



Več informacij si lahko preberete tudi v priročniku Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Priročnik je dostopen preko QR kode:

