

Kratki vodič za krizna intervencija sa odraslim u periodu pandemije COVID - 19

1. Biti informisan:

Budite informisani, saznajte što više informacija o pandemiji COVIDA - 19, i datim preporukama o prevenciji, koje su provjerene i dolaze od relevantnih organizacija i stručnjaka (SZO, Kriznih štabova..) Potrebno je davati ljudima informacije o tome šta se dešava oko njih. Vi ste im izvor informacija. Pazite kakve informacije dajete!

2. Bitno u razgovoru za odrasle:

- a) Prije svega slušajte! - Vi ste emotivna podrška: Slušajte pažljivo! Stavite se u njihovu kožu! Ne trudite se da kažete pravu stvar, budite tu! Izbjegavajte rečenice: „Znam kako ti je, bit će sve u redu!“ Ne dajte primjere iz svoga života! Bolje recite: „Vrlo je teško prolaziti kroz sve ovo.“ Ne postoji dobar ili loš način na koji se ljudi trenutno osjećaju. Jedino što je bitno jeste da osjete vašu podršku.
- b) NE DAVATI LAŽNU NADU! - Budite tu za ljude, ali nemojte im obećavati da će sutra biti sve bolje. Treba ih usmjeriti na razmišljanje onoga što imaju, potaknuti na razmišljanje šta dalje i kako se organizirati u datoj situaciji.
- c) Promovišite sigurnost! - Pošto ste se dobro informisali (tačka 1.) sada možete širiti šta se dešava u lokalnoj zajednici, kakvi su planovi lokalne zajednice i koja je njihova uloga u svemu. Kakva je situacija u državi, šta ljudi rade da im pomognu, itd. Postavite priču tako da se ljudi ne osjećaju sami u situaciji, usmjeriti misli na postojanje kolektiva koji djeluje i njihove vlastite odgovornost u zaštiti o koronavirusa.
- d) Umirujte. - Dijeljenje informacija o dešavanjima koja se poduzimaju da se situacija stavi pod kontrolu. Koliko ljudi u zajednici i šire učestvuje u pružanju pomoći i podrške. Pitajte ih: “Ima li nešto što bi ti pomoglo da se osećaš bolje?”; „Šta si ranije radio/la u teškim situacijama, a da ti je pomoglo?“
- e) Normalna reakcija. Uputite ljude da su njihovi osjećaji normalna reakcija na sadašnje okolnosti. Uputite ih da preživljavaju potresno iskustvo i da trebaju dopustiti sebi da iskuse neke reakcije. Osjećanja koja se javljaju: strah, tuga, ljutnja, bijes, briga, neizvjesnost, gubitak kontrole i učestala razmišljanja o trenutnoj situaciji u kojoj se nalazimo svi zajedno.
- f) Ljudi sebi postavljaju pitanja: „Zašto?“; „Šta bi bilo kad bi bilo.“ „Koliko imam kontrolu nad situacijom?“; „Šta ako se zarazim ili šta ako se neko moj zarazi?“ „Koliko će ovo da traje?“. Na neka pitanja nemate odgovor. Ova pitanja izražavaju uzdrmanost ljudskog sržnog vjerovanja u „sigurnosti i potrebe za kontrolom“. Ovdje pojačavajte unutrašnje kapacitete i vratite se na tačku c), d) i e). U tim situacijama pokušajte osobu usmjeriti da održi svoje misli u ovom trenutku, SADA I OVDJE u kojem je sve u redu i u kojem se još uvijek ništa loše nije desilo i sjeti te se da isto toliko ima šanse da se vaše misli ne ostvare. Preuizmite aktivnosti koje možete kontrolisati, preporuke o zaštiti sebe i drugih od virusa.

- g) Preporučite: Da se slijede upute koje se preporučuju od relevantnih organizacija i stručnjaka. Ako su u izolaciji, usmjerite ih na prednosti izolacije: da mogu više vremena provoditi sa svojim bližnjim, mogu raditi stvari koje ranije nisu mogli zbog poslovnih obaveza, kao što je gledanje filmova, čitanje, kreativne aktivnosti, upražnjavanje fizičkih aktivnosti, više druženja sa djecom. Uputite ih da se i dalje mogu družiti sa prijateljima i drugim članovima porodice preko društvenih mreža. Uputite ih na to da govore o tome, kako se osjećaju i šta se desilo, kad osjete potrebu, da izraze i svoje potrebe svojim bližnjima, da razmjene iskustva sa drugima šta njima pomaže, jer i drugi su u slučajnoj situaciji kao i oni, da koriste humor i smijeh;
- h) Skrenite pažnju da nije dobro: Umirivati se sa nepropisnim sredstvima za smirenje i alkoholom; Donositi velike odluke u trenutnoj situaciji; Blokirati misli o tome šta se dogodilo; izbjegavanje osjećaja.
- i) Uputite ih da bi trebali zatražiti stručnu pomoć u slučaju da: Osjećaju simptome poslije dvije nedjelje od događaja; Osjećaju se preplašeno i razdražljivo skoro stalno; Nisu sposobni da se nose sa svakodnevnim rutinom; Osjećaju beznadežnost i očaj; Crno gledaju u budućnost; Imaju suicidalne ideje i nakane, Imaju nesanicu više od 3 dana i/ili noćne more... Uputite ih tada da se mogu javiti psihijatru telefonski u CMZ-u, zbog procjene stanja i uključivanja terapije.

Zapamtite da su ljudi otporni. Svako od nas ima kapacitet da se nosi sa određenom situacijom. Vi ste tu da ih podsjetite na njihovu snagu! Na kraju dana sjetite se i sebe! Dajte sebi vremena da se suočite sa čitavom situacijom i iskustvima koje ste čuli. Zatražite superviziju. Priznajte sebi vaš doprinos.

SRETNO!

Hajrija Ibrišagić dipl. psiholog