

## 'Samo, da ste živi' niso prave besede za ljudi v stiski. Kaj reči in kako pomagati

Slovenijo so prizadele poplave, ljudje so se znašli v izredno težkih razmerah, klici na pomoč prihajajo iz vseh smeri, veliko jih je uslišanih, a stiske ljudi so velike, mnogi si ne predstavljajo, kako naprej.

O tem, kakšna čustva se vzbudijo v takšnih trenutkih, kako jih nadzorovati in kaj lahko naredijo bližnji, smo se pogovarjali s psihoterapevko **Brigito Chuuya Jezeršek**.

### **Takšnih naravnih katastrof, kot se je zgodila minuli konec tedna v Sloveniji, nismo vajeni. Ljudje se spopadajo z občutki nemoči in strahu. Kako bi kot psihoterapevka opisali takšne dogodke?**

Čustvena dinamika ob poplavah, ko ljudje izgubijo vse, je kompleksna in se spreminja skozi različne faze okrevanja. V začetku se pogosto pojavita šok in zanikanje, saj je težko verjeti, da se je vse zgodilo. Nato se čustva izražajo skozi globoko žalost in občutke izgube. V tem obdobju so lahko tudi občutki jeze in krivde, usmerjeni v nepredvidljive okoliščine ali v občutek nemoči.

Ko se postopoma začne proces okrevanja, ljudje začnejo sprejemati svojo novo situacijo in se soočajo z realnostjo. To lahko vodi v občutke frustracije, strahu in tesnobe glede prihodnosti. Pomembno je razumeti, da čustva niso linearna in se lahko pojavljajo v valovih, kar lahko ljudi naredi še bolj ranljive.

▮ Pomembno je razumeti, da čustva niso linearna in se lahko pojavljajo v valovih, kar lahko ljudi naredi še bolj ranljive.

Medtem ko se nekateri počasi soočajo z izgubo in se odpirajo za pomoč ter podporo, drugi morda potrebujejo več časa, da se spopadejo s svojimi občutki. Skupnost, družina in prijatelji imajo ključno vlogo pri spodbujanju pozitivne čustvene dinamike. S sočutjem, empatijo in razumevanjem lahko prispevamo k zmanjšanju stiske in pomagamo ljudem graditi nov začetek ter obnoviti njihovo življenje po poplavah.

### **A pri besedah moramo biti previdni. Sami pravite, da »samo, da ste živi in zdravi, ne obremenjujte se s stvarmi, drugo bo že nekako« ni primerna tolažba.**

Res je, človeško življenje je največ vredno, pa tudi dom, ki prinaša stabilnost, upanje, spomine ... Ko je uničen, prinese neopisljivo veliko stiske, intenzivne občutke nemoči, groze, šoka, nemiru, uničene prihodnosti. Občutek strahu in negotovosti glede prihodnosti ljudi vodi v tesnobo in skrb za to, kako bodo nadaljevali.

Izguba ali hudo poškodovan dom predstavlja veliko žalovanje. Uničenje doma, lastnine in dragocenih spominov povzroča globoko čustveno travmo. Za nekoga, ki so mu poplave močno poškodovale dom ali ga je izgubil, mu je uničilo podjetje, prej omenjen komentar ni tolažil, ampak lahko ljudi spravi v še večjo stisko ter tako razvrednoti njihovo doživljanje.

Zato bodimo resnično solidarni drug z drugim tudi z dejanji. Včasih naše besede tolažbe niso potrebne in je dovolj, da smo ob ljudeh, da vedo, da niso sami ter pomagamo, kolikor zmoremo.

Poudariti moramo izjemno pomembnost dejanj v takšnih trenutkih. Pogosto se nam zdi, da so naši prispevki »majhni« in da naša pomoč ne bo imela pravega učinka. Vendar je ravno zdaj ključno, da naredimo, kar je v naši moči.

Za enega posameznika to lahko pomeni donacija preko SMS-a z nekaj evri, za drugega lahko vključuje večdnevno pomoč pri sanaciji, medtem ko je za tretjega prispevek povsem drugačen. Vendar pa je bistvenega pomena, da vsak izmed nas stori vse, kar je sposoben. Ko se združijo ta dejanja, se ustvari izjemna sprememba in skupna pomoč. Tako kot vsak košček sestavljanke, ki prispeva k celoti, tudi naša posamezna dejanja skupaj oblikujejo mozaik podpore, ki ima globok in trajen vpliv.

### **Poleg dejanj, kakšne pa so primerne besede?**

Predvsem je pomembno, da prizadete v naravnih nesrečah ne potiskamo v še večjo stisko in da izražamo svojo podporo, spoštovanje in empatijo na način, ki kaže naše razumevanje in empatijo do čustev in stisk posameznika v teh težkih trenutkih.

▮ Pri odzivih je pomembno, da smo iskreni in da če ponudimo svojo pomoč, da to resno mislimo.

Najhitreje dobimo odgovor, kakšne besede so primerne, če se poskusimo postaviti v kožo nekoga, ki je utrpel veliko škodo. Pri odzivih je pomembno, da smo iskreni in da če ponudimo svojo pomoč, da to resno mislimo.

Nekaj primernih odzivov:

»Razumem, da je to zelo težko obdobje za vas. Če karkoli potrebujete, sem tukaj, da vam pomagam.«

»Mislim na vas in na to, skozi kaj greste. Ne oklevajte me kontaktirati, če potrebujete karkoli.«

»Kdaj vam lahko pridem pomagat?«

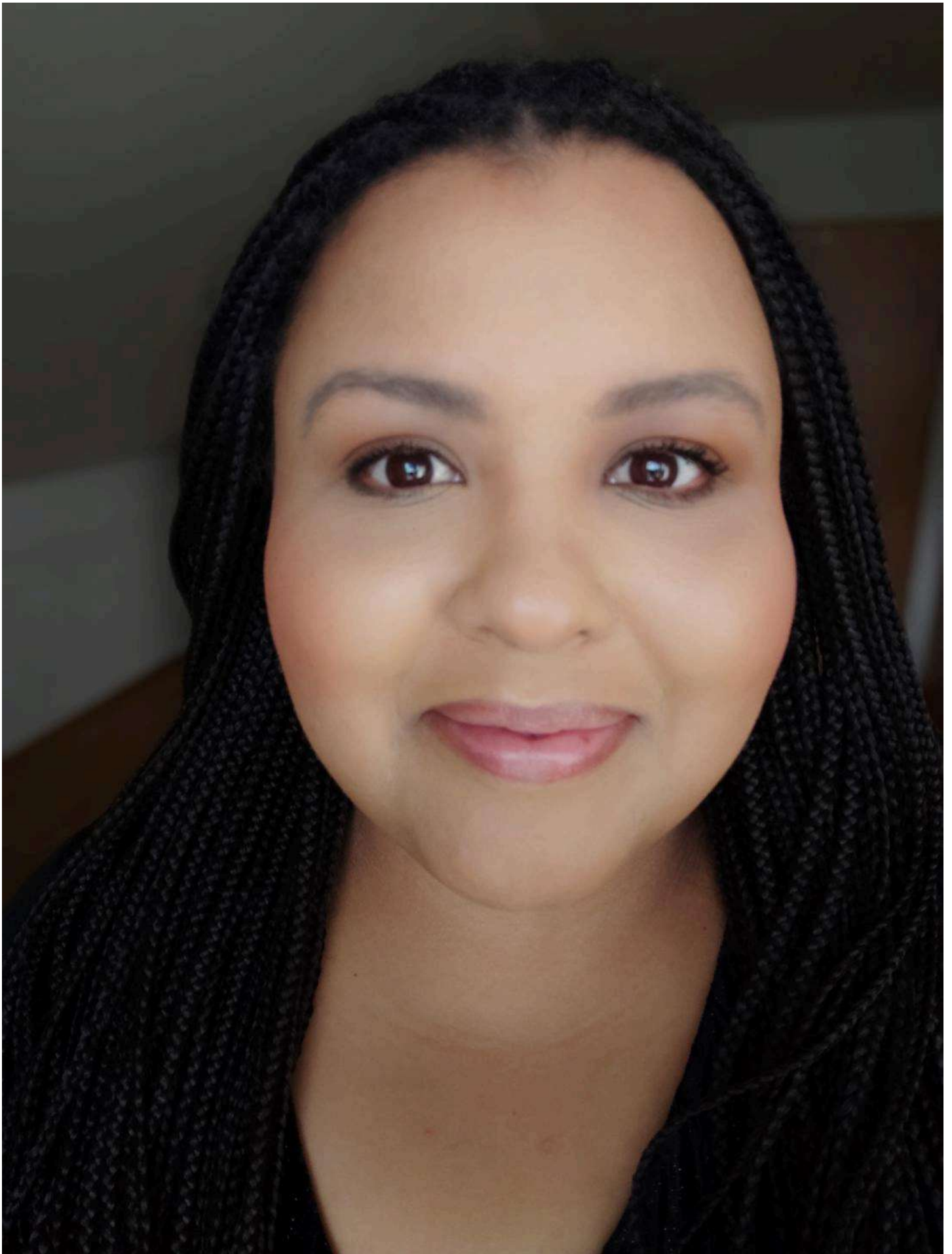
○

1

A	B
	<p>"Pomagalo nam bo prizadevanje za rešitev, predvsem da ocenimo, kaj je v naši moči spremeniti in nato aktivno delujemo v tej smeri. Osredotočanje na rešitve namesto na težave lahko okrepi naš občutek kontrole." <i>Brigita Chuuya Jezeršek,</i> <i>psihoterapevtka</i></p>

All: 1 ▾

All: 1 ▾



Če smo sami oškodovani ali je škodo utrpela naša družina, kako se duševno spopasti s stisko? Predvidevam, da je v takih situacijah najboljše misli naravnati na metodo korak za korakom, da razmišljamo, kako se postopoma lotiti reševanja in, če le lahko, ne razmišljamo daleč v prihodnost? Kakšen način sami svetujete?

V situacijah, ko smo sami oškodovani ali je škoda prizadela našo družino, je pomembno, da se soočamo s stisko na način, ki nam omogoča boljše duševno počutje. Usmerjanje misli na »korak za korakom« pristopom je lahko zelo učinkovito, ker poveča občutek nadzora, pripomore k sprejemanju trenutne situacije, vzpostavi strukturo, ohranja motivacijo in vztrajnost ter pripomore k vztrajnosti skozi premagovanje sprotnih manjših izzivov.

Poleg pristopa »korak za korakom«, bi omenila še:

Proaktivno iskanje rešitev in aktivno soočanje z njimi nas usmerja k razmisleku o možnih rešitvah za našo situacijo. Da se osredotočimo na ukrepe, ki jih lahko sprejmemo. To vam lahko da občutek kontrole nad situacijo.

Prizadevanje za rešitev, predvsem da ocenimo, kaj je v naši moči spremeniti in nato aktivno delujemo v tej smeri. Osredotočanje na rešitve namesto na težave lahko okrepi naš občutek kontrole.

Povezovanje z virom notranje moči, da odkrijemo svoje vire notranje moči, kot so na primer osebne vrednote, višje dobro. Povezovanje s temi viri nam lahko pomaga vzpostaviti občutek notranje stabilnosti in trdnosti.

Izražanje čustev, da si dovolimo izražati čustva na način, ki nam ustreza. Na primer pisanje dnevnika ali pogovor z zaupanja vredno osebo nam lahko pomaga pri zmanjšanju nabrane čustvene napetosti.

Vsaka od teh strategij ima svojo vrednost in lahko prispeva k vašemu duševnemu počutju in obvladovanju stiske. Izberite tiste, ki vam najbolj ustrezajo in jih prilagodite svojim potrebam in okoliščinam.

### **Stiskanje v srcu, pljučih, strah, napadi tesnobe ... Občutki, ki so v teh dneh prisotni pri mnogih Slovencih. Kako si lahko pomagamo?**

Pomembno je, da se zavedamo, da obstajajo načini, kako si lahko med težkimi časi pomagamo. Med drugim:

- Globoko dihanje, sproščanje in tehnike obvladovanja stresa: Poskusite globoko dihanje in druge dihalne vaje, da umirite telo in um. Prav tako lahko vadite tehnike sproščanja, kot je meditacija, za zmanjšanje občutkov tesnobe.
- Ohranjanje povezav: Pogovorite se s svojimi bližnjimi, delite svoje občutke. Družba in podpora drugih lahko pomagata lajšati občutek osamljenosti.
- Omejitev novic: Prekomerno spremljanje novic lahko poveča občutke strahu in tesnobe. Postavite si omejitve in se osredotočite na glavne informacije.
- Vzpostavitev rutine: Določite si dnevno rutino, ki vključuje telesno aktivnost, delo, počitek in sprostitvev. Strukturirano življenje lahko pomaga ohranjati občutek stabilnosti.
- Iskanje strokovne pomoči: Če se občutki tesnobe stopnjujejo, razmislite o pogovoru s strokovnjakom.
- Zdrava prehrana in gibanje: Skrb za svoje telo s pravilno prehrano in telesno vadbo ima pozitiven vpliv na duševno počutje. Sprehodi v naravi lahko pomirjajo misli in prinašajo olajšanje od stresa.

Pomembno je, da najdete pristop, ki vam najbolj ustreza, in poiščete podporo, če se občutki še poslabšajo. Vaše duševno zdravje je pomembno, zato ne oklevajte poiskati strokovne pomoči, če jo potrebujete.

**Preberite še:** [Ali lahko za škodo zaradi poplav odgovarjata država ali občina \(odgovarja pravnik Boštjan J. Turk\)](#)

**Morda vas zanima tudi:** [Stjepan Domančič, bioterapevt: Ves čas smo pod nenehnim stresom, telo tega ne zmore prenesti](#)

Deli s prijatelji