

## PRVA POMOČ V DUŠEVNI STISKI OB POPLAVAH

Na poplave, ki so Slovenijo prizadele v preteklih dneh, se ljudje odzivamo zelo različno. V takšnih okoliščinah potrebujemo podporo sočloveka in razumevanje. Pri zelo hudih stiskah pa je potrebna strokovna pomoč. Bolj kot »prave besede« je pomembno, da smo na voljo drug za drugega in si nudimo **praktično, psihološko in socialno** pomoč. Vse skozi pa upoštevajmo navodila pristojnih organov.

### Usmeritve, kadar nudimo pomoč drugim:

- V prvi vrsti zagotovimo občutek varnosti in poskrbimo za osnovne potrebe – zatočišče, hrano, vodo, nujno medicinsko pomoč. **Obnavljanje takojšnjih telesnih potreb lahko prispeva tudi k občutku varnosti in obvladljivosti okoliščin. Osebo povprašajmo, kako ji lahko v danih okoliščinah čim bolj pomagamo.**
- Zagotovitev **informacij in virov**. Osebo oskrbimo z osnovnimi informacijami o aktualnem dogajanju (razsežnost poplav, plazov, da se stanje umirja ipd.). Skušajmo zagotoviti čim več tehničnih/organizacijskih informacij (npr. kako dostopati do pitne vode, električnih napajalnikov, nastanitve ipd.) in informacij o možnih virih praktične pomoči pri odpravljanju posledic.
- Če je mogoče, pomagajmo vzpostaviti vsaj minimalno dnevno rutino, ki bo zagotavljala strukturo dneva in dajala občutek varnosti ter obvladljivosti. **Struktura dneva oz. čim več informacij o dogajanju običajno osebi povečuje občutek varnosti in obvladljivosti.**
- Zagotovimo **čustveno oporo**. Poskušajmo ustvariti varno okolje, kjer posamezniki lahko izrazijo svoja čustva in skrbi, ne glede na to, kako burna in različna so lahko doživljanja. Ne obsojajmo in vrednotimo, kar oseba doživlja in kar nam pove. Ne skušajmo zmanjšati pomena njihovih občutij (npr. »saj bo, lahko bi bilo še hujše«). Osebe lahko v dani situaciji doživljajo zelo različna čustva (strah, panika, groza, jeza, bes, praznina ali otopelost), ki se skozi čas spreminjajo. Ljudje so lahko tudi povsem zbegani, nemočni in raztreseni. Sprejmimo njihova čustva in doživljanje ter zagotovimo pomiritev, da so njihovi odzivi popolnoma normalni 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 same, ponudimo ji psihološko prvo pomoč oziroma jo usmerimo na vire pomoči.
- **Osebo informirajmo 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 občutku varnosti in stabilnosti.**
- **Poskušajmo vzpostaviti nadzor nad tistimi področji življenja, na katera lahko vplivamo.** Poskrbimo za vzpostavljanje rutine, kjer je to možno.
- Sprejmimo različna čustva, ki jih doživljamo. Ljudje lahko v dani situaciji doživljamo zelo različna čustva (strah, panika, groza, jeza, bes, praznina ali otopelost), ki se skozi čas spreminjajo. Lahko smo zbegani, nemočni in raztreseni. Ob kriznih dogodkih je običajno, da se po začetnem stanju šoka nekatera čustva in odzivi lahko pojavijo šele 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. Vzemimo si vsaj nekaj časa tudi za dejavnosti, ob katerih se dobro počutimo in nas sprostitjo.
- **Poiščimo in sprejmimo pomoč, kadar jo potrebujemo.**

## VIRI POMOČI V DUŠEVNI STISKI



### Telefonsko svetovanje:

Psihološka pomoč prizadetim v naravni nesreči in njihovim bližnjim:

- Center za psihološko svetovanje Posvet: **031 704 707** (vsak delovni dan med 16. in 20. uro).
- Društvo psihologov Slovenije. Telefon za psihološko oporo ob poplavih: **080 30 64** (vse dni v tednu med 16. in 22. uro). **Klic je brezplačen.**

Ostali telefoni za pomoč v duševni stiski:

- Klic v duševni stiski: **01/520 99 00** (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samaritan 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:

- Celotna mreža s kontakti regionalnih Centrov za duševno zdravje je dostopna na spletni strani: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/> ali preko spodnje QR kode.
  - Kontaktne številke Centrov za duševno zdravje odraslih v trenutno najbolj ogroženih območjih
    - Ravne na Koroškem (02 87 05 313, 051 274 799)
    - Velenje (03 89 95 467, 03 89 95 608)
    - Celje (03 54 34 445)
    - Šentjur (03 746 24 01, 051 378 449)
    - Murska Sobota (02 62 08 416)
    - Domžale (01 72 45 141)
  - Svetovanje za Gorenjsko regijo zagotavlja Center za socialno delo Gorenjska, enota Škofja Loka (**04 5170 108, 04 5170 104, 04 5170 118**).
- 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: **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, vsak dan **od 10.00 do 15.00 ure: 02 741 51 00**
- Idrija: Psihiatrična bolnišnica Idrija: Dežurna ambulanta: **05 37 34 400** (neprekinjeno 24 ur na dan vse dni v letu)
- Begunje: **071 118 118**

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

