

## **Pregled**

Sasvim je prirodno i normalno da doživljavamo emotivne reakcije nakon nedavnih ozbiljnih zemljotresa i cunamija u Japanu. Efekti takvih reakcija prevazilaze neposredna razaranja i unistavanja, na nacin da je svako podlozan emotivnom stradanju. Osim toga, prekidi u radu, nagle promene zivotnih situacija i svakodnevnih rutina samo su dodatni napor i stres za svakog. Pomazuci ljudima da shvate kako traumaticni dogadjaji zapravo uticu na njih, mi pomazemo svima da ponovo uspostave kontrolu nad svojim zivotima, sto je osecaj koji se najpre izgubi u katastrofi ovakvih razmera.

Svaki covek ima razlicite potrebe i na razlicite nacine se suocava sa katastrofom. Najcesca reakcija je prekomerna budnost tj. osecanje preteranog opreza i obazrivosti u vezi svega, dok se drugi ljudi potpuno povlace u sebe bez ikakve zelje da diskutuju o dogadjajima. Medjutim, svako ko je video i iskusio katastrofu je pod njenim uticajem i niko nije postedjen. Dakle :

- Potpuno je normalno osecati anksioznost u vezi sigurnosti za sebe, clanove svoje porodice, rodbinu i prijatelje.
- Neko moze da oseti glavobolje, bol u misicima i stomacne tegobe.
- Neko moze da oseti poremećaj u rezimu spavanja i ishrane.
- Neko moze da oseti teskoce da se koncentrise, da razmislja jas no i donosi odluke.
- Neko moze da bude tuzan, anksiozan, preplavljen iznenadnim snaznim emocijama i besan.

Sve su ovo normalne reakcije koje ce slabiti tokom vremena dok se zivot bude vraćao u normalne tokove. Dok Vi i Vasa porodica budete iznova gradili svoje zivote, moze se dogoditi da budete pod nekom od gore navedenih stresnih situacija.

## **Promene licnosti i promene u odnosima s drugim ljudima**

- Preseljenje od kuce, poremećaj u poslovanju ili prekid redovnog mesecnog priliva sredstava moze za posledicu da ima neizvesnost u vezi buducnosti.
- Odnosi sa drugim ljudima mogu da postanu napeti jer su emocije svih vas pojacane, tako da nastaju konflikti medju supruznicima i medju drugim clanovima porodice.
- Problemi koji su nekada postojali i prethodni gubici mogu ponovo isplivati na površinu.
- Pojedinci i porodice ce mozda morati da zive u privremenom smestaju ili kod rodbine i prijatelja, sto ce imati negativan uticaj na odnose medju njima i na uobicajene sisteme podrške.
- Roditelji mozda nece biti fizicki ili u emotivnom smislu na raspolaganju svojoj deci, ili se mogu

ponasati preterano zastitnicki kada je u pitanju njihova sigurnost.

- Deca mogu pokazati citav niz problema u ponasanju u skladu sa svojim godinama, kao sto je preterana nametljivost ili remetilacko ponasanje, i dobice uputstva od svojih roditelja o tome kako da se ponasaju.

### **Poremecaji u poslovanju**

- Umor i povisen stres mogu dovesti do losih radnih performansi.
- Konflikti sa kolegama na poslu mogu da postanu ucestali zbog dodatnog stresa.
- Kompanije mogu biti prinudjene da otpustaju zaposlene, ili radni dan u kompaniji i plate mogu biti stopirani.
- Dnevna putovanja i odlasci na posao mogu da se poremete.
- Oni koji dozive poremecaj u poslovanja mozda ne budu u stanju da ponovo uspostave svoj zivotni standard koji su imali ranije, sto dalje moze dovesti do finansijskih problema.

### **Kako izgraditi otpornost**

Nedavni dogadjaji su podsetili sve nas da ne mozemo kontrolisati sve u svom zivotu. Medjutim, postoje stvari koje mozemo da uradimo da bismo pomogli sebi da kontrolisemo uticaj na emocije. Preuzimanje kontrole i upravljanje stresom je kljuc svega.

- Dopustite sebi i clanovima Vase porodice da osetite tugu, bes, ili zalost i omogucite da razgovarate o ovim osecanjima.
- Utesite sebe time sto cete uspostaviti plan za hitne slucajeve, znajuci da postoji nesto sto mozete da uradite za buduće dogadjaje, sto ukljucuje formiranje pribora za vanredne situacije.
- Takodje je vazno da uspostavite svoje domacinstvo i svakodnevne rutine, svodjenjem uticaja medija na najmanju meru i preuzimanjem odgovornosti.
- Ponovo pocnite da se bavite onim stvarima u kojima ste uzivali sa prijateljima i porodicom.
- Budite spremni da prihvatite pomoc od drugih u drustvu jer to pozitivno utice na vase zdravlje.
- Dajte donacije onima koji su direktno ugrozeni.
- Odzavajte svoje zdravlje, konzumirajte zdravu hranu i vodu za pice.
- Izbegavajte prekomerne kolicine kafeina i alkohola.
- Dovoljno spavajte, odmarajte i redovno se bavite rekreacijom.
- Budite u kontaktu sa drugim ljudima koji su doziveli istu katastrofu.
- Odrasli mogu pomoci svojoj deci i drugima stvarajuci bezbedno okruzenje.
- Naucite tehnike za redukciju stresa kao sto su meditacija i duboko disanje.

Ako Vi ili clan Vase porodice i dalje ima probleme da se izbori sa nastalom situacijom, molimo Vas da potrazite pomoc. Mozete kontaktirati specijaliste za mentalno zdravlje, ili mozete dobiti podrsku od odeljenja za ljudske resurse ili od programa za pomoc zaposlenima u vasoj kompaniji.

- TELL Life Line 03 5774 0992
  - TELL Savetovanište 03 4550 – 1146 na engleskom & 03 4550 – 1147 na japanskom jeziku
  - TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - Engleski resursi i usluge u Japanu
  - TELL website - <http://www.telljp.com/> - Informacije i resursi za zemljotres i cunami
  - TELL website - <http://www.telljp.com/> Kako savladati katastrofu i tehnike za kontrolu stresa
  - Kako se nositi sa nasiljem i katastrofama: Sta roditelji mogu da ucine [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
  - Uputstva za roditelje za pomoc deci posle zamljotresa
  - Nacionalna mreza za pomoc deci Japana - National Child Traumatic Stress Network [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
  - Pronalazenje ljudi - Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
  - Pomoc dobrovoljaca - Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
  - Porodicni linkovi Crvenog krsta - Red Cross family links
- [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)