

# ROZMOWY O ZDROWIU PSYCHICZNYM I WSPARCIU PSYCHOSPOŁECZNYM PODCZAS ZDARZEŃ KRYZYSOWYCH

W rozmowach o wpływie zdarzeń kryzysowych na zdrowie psychiczne słowa mają znaczenie. Podczas kryzysów, ktoś może przechodzić przez najtrudniejszy czas w swoim życiu. W swoich wypowiedziach, okazuj ciepło i współczucie, unikając przy tym prezentowania poniżających sytuacji lub takich, które narażałyby poszkodowanych na zemstę innych bądź stygmatyzację. Nawet podczas refleksji nad przytłaczającym wymiarem danego zdarzenia, zadbaj o podtrzymanie godności i wspieraj poczucie sprawczości.

## UNIKAJ ROZMÓW O TRAUMIE I PTSD TUŻ PO KATASTROFIE

Po katastrofach, często czytamy lub słyszymy, że „wszystkie ofiary katastrofy są głęboko strauumatyzowane i cierpią na zespół stresu pourazowego (PTSD)”. Po katastrofie, większość osób będzie poszkodowana, jednak nie każdy będzie mieć traumę. Na tak wczesnym etapie, mówienie o PTSD nie ma sensu, gdyż może on być zdiagnozowany dopiero kilka tygodni lub miesięcy później i może wymagać profesjonalnego leczenia.

## NATURALNE REAKCJE I METODY RADZENIA SOBIE

Jedynie niewielki procent osób dotkniętych danym zdarzeniem kryzysowym doświadcza długotrwałych problemów natury psychicznej, jak np. depresja, zaburzenia lękowe czy PTSD. Większość z nich poradzi sobie ze swoimi reakcjami dzięki swojej wewnętrznej odporności, wsparciu społecznemu ze strony rodziny i sieci wsparcia w swojej społeczności. Działania z zakresu troski o zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne wspierają naturalny proces regeneracji. Większość poszkodowanych będzie wykazywać całe spektrum reakcji – ważne by zrozumieć, że są to naturalne reakcje na wysoce stresujące sytuacje, a niekoniecznie oznaka poważnego zaburzenia psychicznego czy depresji.

## CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE I WSPARCIE PSYCHOSPOŁECZNE

IFRC promuje podejście do zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego oparte na wewnętrznych zasobach społeczności, w tym pierwszej pomocy psychologicznej, łączeniu rodzin, zorganizowanych aktywności dla dzieci, tworzenie bezpiecznej przestrzeni dla dzieci, zapewnianie dostępu do informacji o powszechnych reakcjach na stresujące zdarzenia, pozytywnych mechanizmach radzenia sobie i organizowaniu grup wsparcia. Kierowanie po profesjonalną pomoc osób z problemami natury psychicznej lub osób, u których występują poważne komplikacje po zdarzeniu kryzysowym, jest również częścią działań pomocowych.

## ROZMOWY Z DZIEĆMI

Rozmawiając z dziećmi podczas zdarzeń kryzysowych, należy mieć na uwadze, że są one szczególną grupą wrażliwą, zarówno fizycznie jak i emocjonalnie. • Uzyskaj zgodę od opiekuna na rozmowę z dzieckiem • Nie nalegaj, by dziecko opowiadało o rzeczach, którymi nie chce się dzielić • Traktuj dziecko z takim samym szacunkiem, z jakim podczas rozmowy traktujesz dorosłych • Miej na uwadze prawo dziecka do prywatności oraz zastanów się, czy konieczne jest używanie jego imienia i nazwiska lub zdjęć • Spotykając dziecko bez opieki, należy zaprowadzić je w bezpieczne miejsce, gdzie podjęte zostaną próby połączenia go z opiekunami lub rodziną.

