UDRUGA "KAS" SISAK

Priručnik za Samopomoć
i
Podršku Ranjivim Skupinama u Kriznim Situacijama

Projekt "KAS-om u budućnost" udruge KAS Sisak

VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Dragi čitatelji,

Ovaj priručnik je vaš vodič kroz različite aspekte preživljavanja i podrške tijekom kriznih situacija. Iako se možda trenutno osjećate kao da se suočavate s izazovima, želimo vam prenijeti poruku nade i optimizma.
Nikada ne zaboravite da svaka krizna situacija, ma koliko teška bila, nosi u sebi i priliku za rast, zajedništvo i preživljavanje. Spremnost i pripremljenost igraju ključnu ulogu u zaštiti vas i vaših najmilijih. Uz nekoliko jednostavnih koraka i strategija, možete se bolje nositi s izazovima koji vam se postave na put.
Zajedno ćemo istražiti načine kako se brinuti za svoje tijelo, sigurnost i mentalno zdravlje u vremenima krize. Ovaj priručnik nudi praktične savjete i informacije koje će vam pomoći da budete bolje pripremljeni i da se osjećate sigurno u nepredvidivim situacijama.
Najvažnija poruka koju vam želimo poslati je da nikada niste sami. Vaša zajednica, obitelj i prijatelji su tu kako bi vas podržali, a postoje i stručni resursi za pomoć u teškim trenucima. Nemojte oklijevati potražiti podršku i dijeliti svoje osjećaje s drugima.
Ostanite optimistični i vjerujte da ćete, uz ovaj priručnik kao svoj alat, biti u mogućnosti prevladati sve izazove koji vam se nađu na putu. Spremnost, zajedništvo i nada su ključni faktori za preživljavanje i oporavak. Sada krenimo zajedno na put prema boljoj pripremljenosti i sigurnijoj budućnosti.

S ljubavlju i nadom,

Vaš priručnik za preživljavanje u kriznim situacijama

PRVA POMOĆ

Prva pomoć je temeljna vještina koja može spasiti živote i ublažiti ozbiljne povrede. U ovom dijelu priručnika, detaljno ćemo razmotriti osnovne postupke pružanja prve pomoći, od tretiranja rana i opekotina do reanimacije. Naučit ćete kako brzo i sigurno reagirati u hitnim situacijama, čak i bez medicinskog obrazovanja.

U kriznim situacijama, ozljede su česte i brza i adekvatna prva pomoć može značiti razliku između života i smrti. U ovom dijelu priručnika, usredotočit ćemo se na osnovne vještine pružanja prve pomoći i postupke za rješavanje različitih vrsta ozljeda. Saznat ćete kako brzo i sigurno reagirati na različite hitne situacije, čak i ako nemate medicinsko obrazovanje.

Zaustavljanje Krvarenja

Krvarenje iz rane može biti ozbiljno i potrebno je brzo reagirati. Prvo što trebate učiniti je zaustaviti krvarenje.
Evo koraka:
Prvo, smirite ozlijeđenu osobu i pozovite hitnu pomoć ako je ozljeda ozbiljna.
Zatvorite ranu: Koristite čistu tkaninu, gazu, ili čak svoju ruku da pritisnete ranu kako biste zaustavili krvarenje.
Podignite ozlijeđeni dio tijela iznad razine srca: Ako je moguće, podignite ranjeni dio tijela iznad srca kako biste smanjili dotok krvi u ranu.
Zavežite zavoj: Ako je krvarenje intenzivno i ne možete zaustaviti pritisak rukom, koristite čistu tkaninu, zavoj ili čarapu da zavežete ranu.

Savjet:
Osvježite svoje znanje o osnovnim postupcima prve pomoći i redovito provjeravajte svoju prvu pomoćnu opremu kako biste bili spremni brzo reagirati u kriznim situacijama.

Postupci za Reanimaciju (Oživljavanje)

U slučaju da se osoba onesvijesti i prestane disati, važno je znati kako izvesti postupke reanimacije:
Pozovite hitnu pomoć: Prvo pozovite hitnu pomoć i provjerite da je okolina sigurna.
Provjerite disanje: Otvorite dišne puteve osobe i provjerite je li ona svjesna.
Ako osoba ne diše, odmah započnite s kompresijama na prsima.
Kompresije prsnog koša: Postavite dlan sredinom prsa, a zatim stisnite prsa duboko i brzo (oko 100-120 kompresija u minuti) dok ne stigne hitna pomoć ili osoba ponovno ne počne disati.
Izvođenje umjetnog disanja: Ako znate kako, možete dodatno izvesti umjetno disanje u omjeru 30 kompresija na 2 izdisaja.

Zbrinjavanje Rana i Opekotina

Ozljede kože, uključujući rane i opekotine, također su česte u kriznim situacijama.

Evo kako se nositi s njima:
Prvo, operite ruke: Prije nego što dirate ranu, uvijek operite ruke kako biste spriječili infekciju.
Čišćenje rane: Temeljito isperite ranu pod mlazom čiste tekuće vode kako biste uklonili prljavštinu i nečistoće.
Pokrijte ranu: Koristite sterilni zavoj ili sterilnu gazicu kako biste pokrili ranu i spriječili infekciju.
Opekotine: Ako se radi o opekotinama, ohladite opekotinu pod hladnom tekućom vodom najmanje 10-20 minuta, zatim je prekrijte sterilnom gazom.
Praktična Preporuka: Izrada Prve Pomoći Setova
Priprema je ključna. Sastavite svoj prvi pomoć set prije nego ga zatrebate.
Uključite sljedeće:
Sterilne gaze i flastere različitih veličina.
Zavoj i traku za zavijanje.
Dezinficijens (alkohol ili peroksid) za čišćenje rana.
Rukavice za jednokratnu upotrebu.
Škare i pincetu.
Maske za umjetno disanje, ako znate kako ih koristiti.
Informacije o hitnim brojevima, medicinskim alergijama i medicinskoj povijesti osoba koje se brinete. Nakon što ste pripremili svoj prvi pomoć set, redovito provjeravajte rok trajanja i zamjenjujte iskorištene materijale. Samopouzdanje u pružanju prve pomoći bit će ključno za brzu i učinkovitu reakciju u kriznim situacijama.

ZAŠTITA OD POŽARA

Požari su čest uzrok kriznih situacija, a znati kako ih spriječiti i kako reagirati na njih iznimno je važno. Ovdje ćemo se usredotočiti na osnove požarne sigurnosti, uključujući preventivne mjere, planiranje bijega iz zgrade, i korištenje protupožarnih sredstava

U kriznim situacijama, posebno tijekom prirodnih katastrofa, požari su ozbiljna prijetnja koja brzo može uništiti imovinu i ugroziti živote. Zaštita od požara i poznavanje postupaka za izbjegavanje vatrene opasnosti ključno je za preživljavanje. Ovaj dio priručnika pružit će vam informacije o preventivnim mjerama, postupcima evakuacije i sigurnim tehnikama rukovanja požarom.

Prevencija Požara

Prevencija je uvijek najbolji pristup. Evo nekoliko praktičnih koraka kako spriječiti požar:
Održavanje električnih uređaja: Redovito provjeravajte stanje i održavajte električne uređaje kako biste spriječili kvarove i kratke spojeve.
Siguran korištenje otvorenog plamena: Ako koristite svijeće, štednjak na plin, ili bilo što s otvorenim plamenom, budite oprezni i nikada ne ostavljajte takve uređaje bez nadzora.
Čišćenje okoliša: Redovito čistite svoje okruženje od suhog lišća, granja i drugih zapaljivih materijala koji bi mogli potencijalno potaknuti širenje požara.

Savjet:
Redovito provodite vježbe evakuacije i upoznajte sve članove obitelji s planom zaštite od požara. Pravilna priprema može spasiti živote.

Planiranje Bijega iz Zgrade

Svaka obitelj i zajednica trebaju imati plan bijega iz zgrade u slučaju požara.
Evo kako ga stvoriti:
Identifikacija izlaza: Odredite glavne izlaze iz vašeg doma, radnog mjesta ili objekta gdje boravite. Imajte na umu da se izlazi mogu promijeniti tijekom kriznih situacija, stoga budite spremni prilagoditi se.
Plan susreta: Dogovorite se o sigurnom mjestu susreta izvan zgrade gdje će se svi članovi obitelji ili zajednice okupiti kako bi se provjerila njihova sigurnost.
Vježbanje: Redovito provodite vježbe evakuacije kako biste osigurali da svi znaju što trebaju raditi u slučaju požara.

Gašenje Požara

U nekim slučajevima, možda ćete morati sami intervenirati kako biste spriječili širenje požara. Ako je to slučaj, slijedite ove smjernice:
Pazite na vlastitu sigurnost: Nikada ne rizikujte vlastiti život kako biste pokušali ugasiti požar.

Ako vatra postane prevelika ili nekontrolirana, napustite područje i pozovite hitnu pomoć.
Koristite odgovarajuće aparate: Ugradite aparate za gašenje požara, poput protupožarnih aparata, na vidljivim mjestima. Naučite kako ih koristiti.

Praktična Preporuka: Priprema Protupožarnog Seta
Pripremite svoj protupožarni set kako biste bili spremni na slučaj požara:
Protupožarni aparat: Nabavite kvalitetan protupožarni aparat i postavite ga na lako dostupno mjesto u svakoj sobi.
Protupožarni pokrivač: Imajte protupožarni pokrivač pri ruci kako biste ga mogli koristiti za gušenje manjih požara.
Škare i lopatice: Uključite škare i lopatice u svoj set kako biste mogli brzo odstraniti zapaljive materijale i stvarati sigurne prolaze.
Pribor za pružanje prve pomoći: Uvijek imajte pribor za pružanje prve pomoći u svom protupožarnom setu kako biste liječili manje ozljede.
Pravilna priprema i poznavanje postupaka u slučaju požara mogu značajno povećati sigurnost u kriznim situacijama. Ne zaboravite redovito provjeravati i održavati svoj protupožarni set kako biste osigurali njegovu funkcionalnost kada vam zatreba.

SNALAŽENJE U KRIZNIM SITUACIJAMA

Kako se snalaziti kada je normalni način života poremećen krizom?
Ovaj dio priručnika pružit će praktične savjete o tome kako stvoriti hitni plan, kako komunicirati s obitelji i spremati osnovne potrepštine za preživljavanje. Ovdje ćemo se također baviti pripremama za evakuaciju i sigurnim skloništima.

Krize i katastrofe, bilo prirodne ili uzrokovane čovjekom, često dolaze iznenada i mogu poremetiti normalan način života. Ovaj dio priručnika pružit će vam praktične smjernice kako se pravilno pripremiti za krizne situacije, stvoriti hitni plan, komunicirati s obitelji i zajednicom, te kako se nositi s evakuacijom i pronalaženjem sigurnih skloništa. Saznat ćete kako osigurati osnovne potrepštine za preživljavanje i kako očuvati sigurnost tijekom kriznih situacija.

Stvaranje Hitnog Plana

Prvi korak u pripremi za krizne situacije je stvaranje hitnog plana za vašu obitelj ili domaćinstvo. Hitni plan trebao bi uključivati sljedeće:
Kontakti za hitne slučajeve: Imajte popis brojeva telefona za hitne službe kao što su policija, hitna pomoć i vatrogasci. Također, osigurajte kontakte za članove obitelji, susjede i prijatelje.
Mjesto sastanka: Odredite sigurno mjesto sastanka izvan vašeg doma gdje će se svi članovi obitelji ili domaćinstva okupiti u slučaju evakuacije ili razdvajanja tijekom krize.
Plan evakuacije: Razmislite o najsigurnijem načinu napuštanja vašeg doma u slučaju potrebe za evakuacijom. Imajte više alternativnih ruta i proučite ih unaprijed.
Osoba za kontakt izvan područja: Odaberite osobu za kontakt izvan područja krize koju ćete obavijestiti o svom stanju i lokaciji.
Medicinske informacije: Ako netko u obitelji ima posebne medicinske potrebe, osigurajte dokumentaciju o njihovim stanjima i potrebama.
Skloništa: Otkrijte gdje se u vašoj zajednici nalaze sigurna skloništa ili privremeni smještaj za evakuaciju.

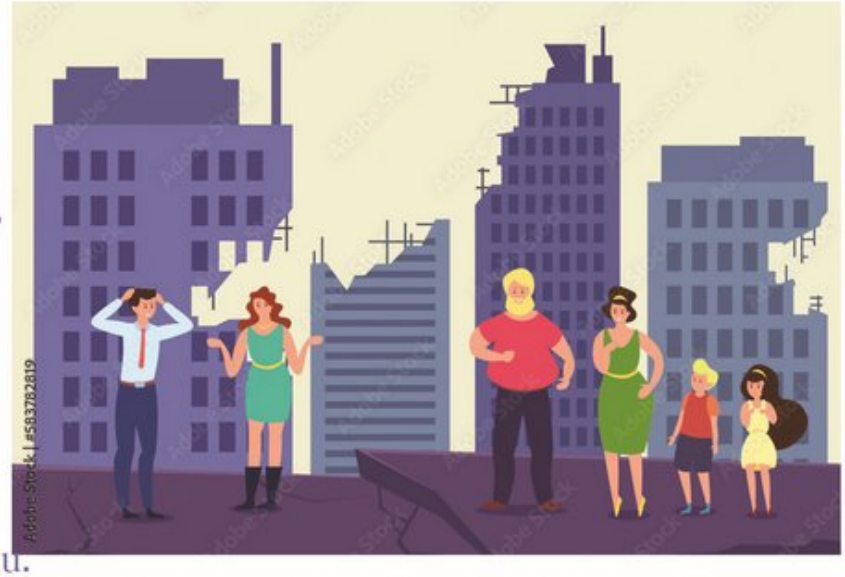
Komunikacija u Kriznim Situacijama

U kriznim situacijama, komunikacija je ključna. Evo nekoliko smjernica:
Mobiteli i komunikacijski uređaji: Osvježite baterije na mobilnim telefonima i imajte prijenosne punjače kako biste ostali spojeni na mrežu.
SMS poruke: SMS poruke često imaju prednost nad glasovnim pozivima jer zahtijevaju manje propusnosti i mogu proći kroz zagušenje mreže.
Društvene mreže i aplikacije za hitne slučajeve: Instalirajte aplikacije za hitne slučajeve koje omogućuju primanje obavijesti od lokalnih vlasti.
Radio i NOAA-vremenski radio: Imajte prijenosne radijske uređaje kako biste primili vremenska upozorenja i informacije o krizi.

Osnovne Potrepštine za Preživljavanje

U kriznim situacijama, pristup resursima može biti ograničen. Ovdje su osnovne potrepštine koje trebate osigurati:
Hrana i voda: Imajte dovoljno hrane i vode za najmanje tri dana. Konzervirana hrana, sušene namirnice i boce s vodom su izvrsni izbori.
Lijekovi i prva pomoć: Osigurajte rezerve važnih lijekova za članove obitelji, te opremu za prvu pomoć.
Odeća i oprema: Imajte odjeću i obuću prilagođenu vremenskim uvjetima, baterijske svjetiljke, deke i ostalu potrebnu opremu.
Higijenski proizvodi: Održavajte osnovnu higijenu s toaletnim papirom, sapunom, mokrim maramicama i drugim proizvodima.

Priprema za Evakuaciju i Sigurna Skloništa



Ako je evakuacija neizbježna, pripremite se unaprijed:
Pakiranje hitne torbe: Imajte spremne torbe s osnovnim potrepštinama koje možete brzo uzeti sa sobom.
To uključuje dokumente, novac, lijekove, odjeću i hranu.
Putovanje s ljubimcima: Ako imate kućne ljubimce, osigurajte da su također spremni za evakuaciju. Imajte njihovu hranu, vodu i dokumentaciju pri ruci.
Praćenje informacija: Pratite lokalne vijesti i upute od vlasti kako biste znali kada i kako evakuirati.
Skloništa i sigurna područja: Ako niste u mogućnosti napustiti područje krize, pronađite sigurna skloništa ili područja koja su označena kao sigurna.
Pametno planiranje i priprema su ključni za preživljavanje u kriznim situacijama. Nemojte čekati da se kriza dogodi da biste počeli djelovati. Stvaranje hitnog plana, osiguranje osnovnih potrepština i razumijevanje postupaka evakuacije su važni koraci u osiguravanju sigurnosti za vas i vašu obitelj.

Savjet:
Stvorite hitni plan i obiteljski komunikacijski sustav kako biste bili sigurni da ćete se brzo i učinkovito organizirati u slučaju krize. Također, imajte pripremljenu hitnu torbu s osnovnim potrepštinama.

OSOBNA ZAŠTITA OD ZARAZNIH BOLESTI

U kriznim situacijama, rizik od zaraznih bolesti često raste.
Ovaj dio priručnika objašnjava kako se zaštititi od potencijalno opasnih patogena, uključujući pravilno pranje ruku, nošenje zaštitne opreme i mjere za očuvanje higijene u okolini.

U kriznim situacijama, kada su resursi ograničeni, rizik od širenja zaraznih bolesti može značajno porasti. Stoga je od iznimne važnosti razumjeti kako se zaštititi od potencijalno opasnih patogena i očuvati osobno zdravlje. Ovaj dio priručnika će vas uputiti o mjerama opreza, pravilnom pranju ruku, nošenju zaštitne opreme i očuvanju higijene u okolini.

Savjet:
Pravilno i često perite ruke sapunom i vodom, te uvijek nosite masku i rukavice u situacijama gdje postoji rizik od zaraze. Redovita dezinfekcija površina u domu također je važna.

Mjere Opreza za Zaštitu od Zaraznih Bolesti

U kriznim situacijama, postoji nekoliko osnovnih mjera opreza koje trebate slijediti kako biste smanjili rizik od zaraze:
Održavanje razmaka: Pokušajte održavati siguran razmak od drugih osoba, posebno ako se nalazite u gužvama ili na javnim mjestima.
Nošenje zaštitne opreme: Ako postoji rizik od kapljične infekcije, kao što je kihanje i kašljanje drugih osoba, koristite masku za lice kako biste smanjili izloženost.
Česta dezinfekcija: Redovito dezinficirajte ruke i predmete koje često dodirujete, kao što su kvake na vratima ili površine u javnim prostorima.
Izolacija bolesnih osoba: Ako netko u vašem okruženju pokazuje simptome zarazne bolesti, izolirajte ga kako biste spriječili širenje infekcije.
Samopraćenje: Pratite svoje zdravstveno stanje i budite svjesni simptoma zaraznih bolesti kako biste brzo reagirali ako se pojave.

Pravilno Pranje Ruku

Pravilno pranje ruku je ključna preventivna mjera zaštite od zaraznih bolesti.
Evo kako pravilno oprati ruke:
Koristite toplu vodu:
Iskoristite toplu, tekuću vodu kako biste temeljito oprali ruke.
Nanesite sapun: Nanesite sapun na ruke i dobro ga rasporedite. Obratite posebnu pažnju na površine prstiju, noktiju i zglobova.
Ribajte ruke: Temeljito trljajte ruke zajedno najmanje 20 sekundi. Pobrinite se da ribate sva područja ruku.
Isperite: Isperite ruke pod tekućom vodom kako biste uklonili sapun i nečistoće.
Osushite ruke: Koristite čiste ručnike ili jednokratne papirnate ručnike kako biste osušili ruke.
Izbjegavajte dodirivanje lica: Nakon pranja ruku, izbjegavajte dodirivanje lica, usta, nosa i očiju kako biste spriječili prijenos patogena.

Nošenje Zaštitne Opreme

Nošenje zaštitne opreme, kao što su maske i rukavice, može pružiti dodatnu sigurnost u kriznim situacijama:
Maske za lice: Ako postoji rizik od kapljične infekcije, nošenje maske za lice može smanjiti izloženost.

Rukavice: Nošenje rukavica može spriječiti direktni kontakt s potencijalno kontaminiranim površinama.
Zaštitne naočale: Ako je rizik od kapljica u okolini visok, zaštitne naočale mogu zaštititi vaše oči.
Kombinezoni: U nekim slučajevima, kao kod rukovanja s ozbiljnim infektivnim materijalima, nošenje kombinezona može biti potrebno.

Očuvanje Higijene u Okolini

Očuvanje higijene u okolini oko vas je također ključno. Evo nekoliko mjera koje možete poduzeti:
Redovito dezinficirajte površine: Dezinficirajte površine koje se često dodiruju, kao što su stolovi, kvake na vratima i kupaonske površine.
Pravilno odlaganje otpada: Pravilno odlaganje otpada kako biste spriječili širenje zaraznih bolesti.
Zračenje prostora: Provjetrite prostore kako biste osigurali svjež zrak i smanjili koncentraciju patogena.
Zalihe vode i hrane: Imajte dovoljno zaliha vode i hrane kako biste osigurali da je vaša okolina sigurna za konzumaciju.

Osnovne Smjernice za Održavanje Sigurnosti

Kako biste osigurali svoju osobnu sigurnost u kriznim situacijama, slijedite ove osnovne smjernice:
Pratite upute od lokalnih vlasti: Slijedite upute i preporuke koje dolaze od lokalnih vlasti i zdravstvenih stručnjaka.

Socijalno distanciranje: Prakticirajte socijalno distanciranje kako biste smanjili širenje infekcije.
Izbjegavanje panike: Pokušajte ostati smireni i ne širiti neprovjerene informacije koje bi mogle izazvati paniku.
Surađivanje i podrška: Surađujte s drugima u vašoj zajednici kako biste zajedno rješavali probleme i razmjenjivali informacije. Podržavajte svoje bližnje i oni će vas podržati u povratku na normalan život.
Društvena distanciranje i izolacija: Ako imate simptome zarazne bolesti, držite se izolacije kako biste spriječili širenje infekcije na druge.
Proučavanje pravila i uputa: Edukacija je ključna. Proučavajte pravila i upute o zaštiti od zaraznih bolesti koje dolaze od relevantnih zdravstvenih agencija.
Praktična Preporuka: Osnovna Oprema za Osobnu Zaštitu
Pripremite osnovnu opremu za osobnu zaštitu kako biste bili spremni za krizne situacije:
Maska za lice: Imajte dovoljno maski za lice za cijelu obitelj.
Rukavice: Nabavite kvalitetne rukavice koje možete koristiti za zaštitu ruku od kontaminacije.
Dezinficijensi i sapun za ruke: Opremite se s dovoljnom količinom dezinficijensa i sapuna za redovito pranje ruku.
Zaštitne naočale: Ako je rizik od infekcije visok, nabavite zaštitne naočale.
Vreće za odlaganje otpada: Imajte vreće za odlaganje otpada kako biste odgovarajuće zbrinuli potencijalno kontaminirane materijale.
Pravilna osobna zaštita od zaraznih bolesti ključna je za vaše i zdravlje vaše obitelji u kriznim situacijama. Oprez i higijena su ključni elementi u očuvanju zdravlja i sigurnosti u takvim vremenima. Nemojte zanemarivati te osnovne mjere opreza kako biste se zaštitili i doprinijeli sprečavanju širenja infekcija.

PSIHOLOŠKE TRAUME I STRATEGIJE POMOĆI

Psihološke traume često su prisutne u kriznim situacijama i mogu imati dugotrajne posljedice na mentalno zdravlje. Ovaj dio priručnika istražuje kako prepoznati simptome traume i pružiti psihološku podršku ranjivim skupinama. Naučit ćemo o strategijama za smanjenje stresa, kako izgraditi emocionalnu otpornost i kako koristiti resurse za psihološku pomoć.

Kada se suočavate s kriznim situacijama, ne smijemo zaboraviti na psihološke aspekte. Psihološke traume često su prisutne u takvim okolnostima i mogu imati dugotrajne posljedice na mentalno zdravlje. U ovom dijelu priručnika istražit ćemo kako prepoznati simptome traume, pružiti psihološku podršku ranjivim skupinama i naučiti strategije za smanjenje stresa, izgradnju emocionalne otpornosti i upotrebu resursa za psihološku pomoć.

Prepoznavanje Simptoma Traume

Pravilno prepoznavanje simptoma traume ključno je za pružanje odgovarajuće pomoći. Simptomi traume variraju, ali uključuju:
Povećana tjeskoba i strah: Osobe koje su doživjele traumatične događaje često se suočavaju s intenzivnom tjeskobom i strahom.
Depresija: Trauma može izazvati osjećaj tuge, beznadnosti i gubitka interesa za stvari koje su ranije bile važne.
Noćne more i flashbackovi: Osobe s traumom često doživljavaju noćne more i flashbackove, ponovno proživljavajući traumatične događaje.
Izolacija: Ponekad se osobe povuku, izbjegavajući kontakt s drugima.
Poremećaj spavanja: Problemi sa spavanjem, uključujući nesanicu ili pretjeranu pospanost, česti su nakon traume.

Pružanje Psihološke Podrške

Pružanje psihološke podrške je ključno za osobe koje su pretrpjele traumatične događaje. Evo nekoliko smjernica:
Slušanje i suosjećanje: Osigurajte siguran prostor u kojem osoba može dijeliti svoje osjećaje i iskustva. Aktivno slušajte i izražavajte suosjećanje.
Poticanje traženja stručne pomoći: Ako primijetite da osoba ima ozbiljne simptome traume, potaknite je da potraži stručnu pomoć od terapeuta ili psihijatra.
Izbjegavanje traumatičnih tema: Ne prisiljavajte osobu da govori o traumatičnim događajima ako to ne želi. Pustite je da sama odabere kada će razgovarati.
Nudi se pomoć pri obavljanju svakodnevnih zadataka: Osobe koje su prošle kroz traumatične događaje ponekad se bore s obavljanjem svakodnevnih zadataka. Pružite im praktičnu pomoć ako je potrebno.

Strategije za Smanjenje Stresa

Stres je čest nakon traumatičnih događaja. Naučimo nekoliko strategija za smanjenje stresa:
Vježba i fizička aktivnost: Redovita tjelesna aktivnost može pomoći smanjiti stres i anksioznost.
Meditacija i duboko disanje: Tehnike opuštanja poput meditacije i dubokog disanja mogu smiriti um i tijelo.
Društvena podrška: Razgovarajte s obitelji i prijateljima o svojim osjećajima i iskustvima. Društvena podrška je ključna.
Samopomoć: Naučite tehnike samopomoći poput postavljanja ciljeva, vođenja dnevnika i planiranja vremena za opuštanje.
Prepoznavanje okidača: Identificirajte što izaziva stres i pokušajte izbjegavati takve okidače ili razvijati strategije za njihovo suočavanje.

Savjet:
Aktivno slušajte i pružite podršku onima koji su prošli kroz traumatične događaje. Budite strpljivi i nježni, i potaknite ih da traže stručnu pomoć ako je potrebno. Svoje emocije i traume nemojte zanemarivati; važno je tražiti pomoć kada je to potrebno.

Emocionalna Otpornost

Emocionalna otpornost je važna vještina za suočavanje s traumama i krizama. Evo nekoliko načina kako je izgraditi:
Samopouzdanje: Razvijajte samopouzdanje kako biste vjerovali u svoju sposobnost suočavanja s teškoćama.
Povećavanje svjesnosti: Rad na svjesnosti pomaže vam da budete prisutni u t renutku i bolje razumijete svoje emocije.
Postavljanje ciljeva: Postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva može vam pomoći da se fokusirate na budućnost i napredak.
Naučeni optimizam: Razvijanje pozitivnog stava i uvjerenja u mogućnost promjene može vam pomoći suočiti se s izazovima.

Korištenje Resursa za Psihološku Pomoć

U mnogim zajednicama postoje resursi za psihološku pomoć dostupni za osobe koje su pretrpjele traumatične događaje:
Krizni centri: Mnoge organizacije i bolnice nude krizne centre za pružanje psihološke podrške.
Terapija i savjetovanje: Terapeuti i savjetnici specijalizirani za traume mogu pomoći osobama u procesu ozdravljenja.
Grupna podrška: Grupne terapije i podrška omogućavaju osobama da dijele svoja iskustva s drugima koji su prošli kroz slič na iskustva.
Telefonski i online resursi: Postoje brojne linije za kriznu intervenciju i online resursi koji pružaju anonimnu podršku i informacije.

Podrška zajednice: Povežite se s lokalnom zajednicom i volontirajte kako biste pružili podršku drugima i osjećali se korisnim.
Praktična Preporuka: Građenje Emocionalne Otpornosti
Razmislite o ovim koracima za izgradnju emocionalne otpornosti u sebi i drugima:

Svjesnost emocija: Naučite prepoznavati i obrađivati svoje emocije. Priznajte i dopustite sebi osjećati strah, tugu i ljutnju.

Povezivanje s drugima: Povežite se s obitelji, prijateljima i zajednicom. Razgovarajte o svojim osjećajima i iskustvima.

Traženje profesionalne pomoći: Ako se osjećate preplavljeni ili ne možete sami nositi s traumom, obratite se terapeutu ili savjetniku.

Briga o sebi: Pazite na svoje tijelo, prehranu i san. Redovita tjelesna aktivnost i dovoljno odmora su ključni za emocionalno blagostanje.

Postavljanje realnih očekivanja: Ne opterećujte se savršenstvom. Postavljanje realnih očekivanja prema sebi i drugima može smanjiti stres.

Traženje podrške: Nemojte se bojati tražiti podršku i pomoć od drugih. Traženje podrške je znak snage, ne slabosti.
Psihološke traume i stres su neizbježni u kriznim situacijama, ali uz pravilnu podršku i strategije suočavanja, osobe mogu prevladati te izazove i krenuti prema ozdravljenju. Edukacija i razumijevanje psiholoških aspekata kriza su ključni kako biste bili pripremljeni za zaštitu i podršku sebi i drugima tijekom teških vremena.

U Hrvatskoj, važni brojevi za hitne situacije i pomoć su:

Hitna pomoć: 112

Vatrogasci: 193

Policija: 192

Civilna zaštita: 112

Ovi brojevi služe za hitne situacije i važno je znati ih kako biste brzo i učinkovito pozvali odgovarajuću službu u slučaju potrebe.

"U KRIZNIM TRENUCIMA, KADA SE SVE ČINI IZGUBLJENIM, KADA SE SUOČAVATE S NAJVEĆIM IZAZOVIMA, ČESTO OTKRIJETE SVOJU SNAGU I SPOSOBNOST KOJU NISTE ZNALI DA POSJEDUJETE. KRIZA MOŽE BITI PRILIKA ZA RAST, PREOBRAZBU I USMJERENJE PREMA BOLJEM SUTRA."

– PSIHOLOG, MARINA PAVLIĆ

Ovaj priručnik za samopomoć i podršku ranjivim skupinama u kriznim situacijama ima za cilj opremiti čitatelje sa znanjem i vještinama koje će im pomoći preživjeti, zaštititi sebe i druge te se nositi s fizičkim i emocionalnim izazovima tijekom kriznih situacija.

Osim što će vam pružiti praktične informacije o temama kao što su prva pomoć, zaštita od požara i osobna higijena, ovaj priručnik također će istaknuti važnost podrške i suosjećanja prema ranjivim skupinama kako bi se izgradila sigurnija i otpornija zajednica u kriznim vremenima. Vjerujemo da će ovaj priručnik biti od koristi i osnažiti vas u suočavanju s nepredviđenim izazovima koje krizne situacije donose.

Udruga KAS Sisak
Savska 66, 44 000 SISAK
e-mail: udruga.kas@gmail.hr
web: www.kas-sisak.hr

Ovaj digitalni priručnik je nastao u sklopu projekta "KASom u budućnost" udruge KAS Sisak. Projekt ukupne vrijednosti 474.734,14 kuna sufinancira Europska unija iz sredstava Europskog socijalnog fonda (85%), i Vlada Republike Hrvatske (15%) *Urednica: Anita Trstenjak* *Autor: Daniel Pavlić*

Sadržaj ovog digitalnog priručnika je isključivo odgovornost udruge KAS Sisak