

V kolikor se vam slike ne prikažejo, si bilten lahko ogledate v [brskalniku](#).



Posttravmatska stresna motnja (PTSM) je močna anksiozna reakcija, ki je posledica izpostavljenosti enemu ali več hudim dogodkom oziroma travmam. Pojavi se lahko potem, ko je oseba doživela ali videla npr. prometno nesrečo, potres, poplave, nasilje, vojno idr. Pri tem je občutila hud strah in občutke nemoči ali pa je doživela šok. Za PTSM sta poleg intenzivnega čustvenega in telesnega odziva značilna še dolgotrajno podoživljanje travmatičnega dogodka ter izogibanje vsemu, kar spominja nanj. PTSM se ne pojavi pri vsakem človeku. Namreč, več oseb lahko doživi isti travmatični dogodek, PTSM pa se bo pojavila le pri nekaterih. To je povezano tudi s tem, kako posameznik predeluje travmatične dogodke in kakšne so njegove pretekle izkušnje.

Novice

Izpostavljenost naravnim nesrečam lahko povzroči hude duševne stiske

Poplave povzročijo izgubo premoženja, domov, dragocenih spominov in celo življenj. Poleg fizičnih posledic se globoko dotaknejo tudi **duševnega zdravja** ljudi. Takšne katastrofe lahko sprožijo širok spekter čustev, vključno s strahom, tesnobo, žalostjo, jezo in obupom. Ljudje, ki so doživeli poplave, se

Pogosto se pojavijo tudi **simptomi posttravmatske stresne motnje** (PTSM), kot so nočne more, pretirana previdnost, stanje povečane budnosti, razdražljivost in težave s koncentracijo. Nekateri ljudje skušajo odmisлити in potlačiti spomin na poplave ali pa jih prežemajo ponavljajoče se misli o dogodku. Lahko se pojavijo depresivni simptomi, ki vključujejo občutke žalosti, brezupa, izgube zanimanja za aktivnosti in težave s spanjem.

Pomembno se je zavedati, da so **duševne stiske po poplavah normalen odziv na okoliščine** in da **iskanje pomoči ni znak šibkosti**. Ljudem, ki so doživeli poplave, je potrebno nuditi psihosocialno podporo, jim pokazati da niso sami in da obstajajo viri podpore. Skupnosti, družine in prijatelji imajo pri zagotavljanju čustvene opore in razumevanja zelo pomembno vlogo.



Psihološka pomoč prizadetim v naravni nesreči in njihovim bližnjim je na voljo tudi preko brezplačnega telefonskega svetovanja

- *Društvo psihologov Slovenije*. Telefon za psihološko oporo ob poplavah: 080 30 64 (vse dni v tednu med 16. in 22. uro).
- *Klic v duševni stiski* 01/520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- *Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik* 116 123 (24ur/ dan, vsak dan).
- *TOM telefon za otroke in mladostnike* 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro).

Nekaj usmeritev, 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 sprostijo.
- Poiščimo in sprejmimo pomoč, kadar jo potrebujemo.

Vabljeni na delavnico OMRA

OKTOBER

13

Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami

[Brezplačna delavnica](#)

Z delavnico »Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami« si prizadevamo dvigniti raven obveščenosti in ozaveščenosti o izkušnjah z osebnostnimi motnjami. Prepoznavanje osebnostnih motenj in seznanjenost z njihovimi značilnostmi ter načini okrevanja zmanjšujeta (samo)zaznamovanost ter človeka spodbudita, da prej poišče ustrezno pomoč.

[Program](#)

[Prijava](#)

Drugi dogodki

OKTOBER

10

Svetovni dan duševnega zdravja 2023

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja bomo tudi letos v okviru programa OMRA s posebnim dogodkom izpostavili skrb za duševno zdravje ter našo skupno odgovornost za spodbujanje zavedanja in razumevanja tega pomembnega področja našega zdravja. **10. 10. 2023** se bomo ponovno pridružili svetovni skupnosti v ozaveščanju o duševnem zdravju in njegovem vplivu na življenja posameznikov in družb. V sodelovanju s Kinodvorom bomo organizirali projekcijo filma [»Varen kraj«](#), ki mu bo sledil pogovor s članicama ekipe OMRA.

[Več o dogodku](#)

VLJUDNO VABLJENI, DA SE NAM PRIDRUŽITE!

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU

K INŠTITUT
KARAKTER

alpa

PROJEKT
ČLOVEK
Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Novičnik programa OMRA prejimate, ker ste se nanj naročili. Če Novičnika programa OMRA ne želite prejemati, se lahko od njega [odjavite](#).

© 2023 Program OMRA, vse pravice pridržane.