

# Resursi za očuvanje mentalnog zdravlja tokom oporavka od poplava

## Ministarstvo mentalnog zdravlja Vermonta

Prolazak kroz još jedan ciklus poplava, posebno na godišnjicu prošlogodišnje katastrofe, može oživiti duboku traumu. Mada je fizički oporavak važan, mentalni oporavak je također ključan. Ne morate biti direktno pogođeni poplavama da biste osjetili njihov uticaj na mentalno zdravlje. Sljedeći resursi su vam dostupni kao pomoć u ovom izazovnom vremenu.

### Koga nazvati:

**\*\*Program Starting Over Strong Vermont** nudi pomoć tokom oporavka od katastrofa kroz pristup zajednici i usluge mentalnog zdravlja. Birajte **2-1-1** da biste se povezali s terenskim radnicima resursima.

**\*\*988 linija pomoći za osobe sklone suicidu i krizne situacije** Nazovite ili pošaljite poruku na **988** za trenutnu podršku koju pružaju obučeni savjetnici za krizne situacije koji mogu ponuditi emocionalnu podršku i uputiti vas na lokalne resurse.

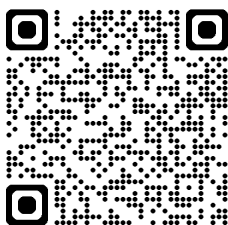
**\*\*Vermont Mobile Crisis** Mobilni krizni timovi u Vermontu pružaju ličnu podršku i intervišu u krizama. Birajte **988** da biste kontaktirali centre za mentalno zdravlje u lokalnoj zajednici.

**\*\* Linija za podršku Pathways Vermont** Nazovite ili pošaljite poruku na **833-888-2557** da biste dobili diskretnu podršku vršnjaka bez osuđivanja za stanovnike Vermonta uzrasta 18 godina i više. Dostupno 24/7.

**SAMHSA linija za pomoć u slučaju katastrofe:** Nazovite ili pošaljite poruku na **1-800-985-5990** za besplatno, diskretno savjetovanje u kriznim situacijama koje je dostupno 24/7, svim danima u godini

**\*\*Označava resurse locirane u Vermontu\*\***

Za više informacija o resursima u vezi s poplavama i savjete za suočavanje s ovim problemom, posjetite [mentalhealth.vermont.gov/flood](http://mentalhealth.vermont.gov/flood) ili skenirajte QR kod:



Za pomoć pri oporavku od poplava, dodatne prevedene materijale ili usluge tumača, obratite se Ministarstvu mentalnog zdravlja koristeći **Bosnian (bosanski / босански) Liniju za tumača na (802) 884-2590**

## Obratite se ovlaštenoj lokalnoj agenciji

Ovlaštene agencije nude brigu o mentalnom zdravlju u vašim lokalnim zajednicama i spremne su i dostupne za pružanje podrške.

**Centar Clara Martin (Orange):** 802-728-4466

**Savjetovanište okruga Addison (Addison):** 802-388-6751

**Usluge zdravstvene zaštite i rehabilitacije (Windham & Windsor):** 802-886-4500

**Centar Howard (Chittenden):** 802-488-7777

**Služba za mentalno zdravlje okruga Lamoille (Lamoille):** 802-635-7174

**Northeast Kingdom humanitarne usluge (Caledonia, Essex, Orleans):** 802-748-3181

**Northwestern službe za savjetovanje i podršku (Franklin, Grand Isle):** 802-524-6554

**Službe za mentalno zdravlje Rutland (Rutland):** 802-775-2381

**Objedinjene savjetodavne službe okruga Bennington (Bennington):** 802-442-5491

**Službe za mentalno zdravlje okruga Washington (Washington):** 802-479-4083



# Savjeti za suočavanje s problemima tokom oporavka od poplava

## Ministarstvo mentalnog zdravlja Vermonta

Emocionalni stres se može dogoditi prije i poslije katastrofe. Svi možemo doživjeti širok spektar emocija u tim vremenima. Ne postoji ispravan ili pogrešan način na koji trebate doživljavati te emocije. Prirodno je osjećati se tjeskobno, uplašeno, tužno ili bespomoćno kada se oporavljate od katastrofe. Prizori i zvukovi poplave, pa čak i samo čekanje da se to dogodi, mogu vratiti mnogo starih emocija i sjećanja. Međutim, važno je pronaći zdrave načine da se nosite s tim događajima kada oni nastupe. Strategije suočavanja uključuju pripremu, brigu o sebi i identifikaciju sistema podrške.

**Vodite brigu o sebi.** Pokušajte jesti zdravo, izbjegavajte korištenje alkohola i droga i vježbajte kada god možete. Čak i šetnja oko kvarta i duboko disanje mogu ublažiti vaš stres.

**Obratite se prijateljima i porodici.** Razgovarajte s nekim kome vjerujete o tome kako se snalazite. Ako imate djecu, razgovarajte s njima. Mogu se osjećati uplašeno, ljuto, tužno, zabrinuto i zbunjeno. Dajte im do znanja da je u redu razgovarati o onome što im je na umu. Zdravo suočavanje sa uzorima.

**Ograničite konzumaciju vijesti.** Živimo u društvu u kojem su vijesti dostupne 24 sata dnevno putem televizije, radija i interneta. Stalno ponavljanje vijesti o katastrofi ili traumatičnom događaju može povećati stres i tjeskobu i natjerati neke osobe da stalno proživljavaju isti događaj. Smanjite količinu vijesti koje gledate i/ili slušate.

**Potrudite se da obezbijedite sebi kvalitetan san.** Neke osobe imaju poteškoća da zaspu nakon katastrofe ili se bude tokom noći. Ako imate problema sa spavanjem, idite u krevet samo kada ste spremni za spavanje, izbjegavajte korištenje mobitela ili laptopa u krevetu i potrudite se da ne pijete kofein ili alkohol bar jedan sat prije spavanja. Ako se probudite i ne možete ponovno zaspati, pokušajte zapisati ono što vam je na umu u dnevnik ili na list papira.

**Uspostavite i održavajte rutinu.** Pokušajte jesti obroke u određeno vrijeme i ići na spavanje u određeno vrijeme kako biste osigurali adekvatnu količinu odmora. Uključite neku pozitivnu ili zabavnu aktivnost u svoj raspored, kojoj se možete radovati svakog dana ili sedmice.

**Izbjegavajte donošenje važnih životnih odluka.** Aktivnosti poput promjene posla ili karijere mogu biti stresne same po sebi i još je teže prilagoditi im se neposredno nakon katastrofe.

**Shvatite da će biti promjena.** Katastrofe mogu uništiti domove, škole, mjesta poslovanja i bogoslužnja te tako na duže vrijeme poremetiti živote ljudi koji žive u pogođenim područjima. Ponekad ljudi izgube svoje voljene ili pretrpe ozljede, i fizičke i mentalne, koje mogu trajati cijeli život. Neki ljudi također mogu privremeno ili trajno izgubiti posao. Djeca mogu zbog pohađanja nove ili privremene škole biti odvojena od vršnjaka. Također, njihove vanškolske aktivnosti mogu biti poremećene.

**Vodite računa o kućnim ljubimcima ili izađite van u prirodu kada je sigurno.** Priroda i životinje nam mogu pomoći da se osjećamo bolje kada smo neraspoloženi. Provjerite možete li volontirati u lokalnom skloništu za životinje. Možda će im trebati pomoć nakon katastrofe. Kada bude bezbjedno vratiti se u javne parkove ili prirodu, pronađite mirno mjesto za sjedenje ili idite na planinarenje.

**Prepoznajte kada trebate zatražiti pomoć.** Znakovi stresa mogu biti normalne, kratkoročne reakcije na bilo koji od neočekivanih događaja u životu; ne samo nakon preživljavanja katastrofe, već i nakon smrti u porodici, gubitka posla ili raskida. Važno je obratiti pažnju na ono što se događa s vama ili s nekim do koga vam je stalo jer ono što se može činiti kao „svakodnevni stres” zapravo može biti: depresija (uključujući misli o samoubistvu), tjeskoba ili zloupotreba alkohola/droga.