

Odgoj za humanost od malih nogu

Priprema za izvanredne situacije

Zagreb, 19. studeni 2020.

Sadržaj

- Odgoj za humanost od malih nogu
- Okvir za djelovanje
- Cilj priprema za izvanredne situacije
- Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija
- Definiranje pojmova u izvanrednim situacijama
- Vrste izvanrednih situacija
- Potres
- Postupanje prije potresa
- Postupanje tijekom potresa
- Postupanje nakon potresa
- Potres – vježba: oluja ideja
- Očekivane reakcije na krizne događaje
- Reakcija djece predškolske dobi na izvanredne situacije
- Kako psihološki pripremiti djecu (prije, tijekom i nakon potresa)
- Kako pomoći djeci u vrtiću

Odgoj za humanost od malih nogu

- od 2001. god. HCK provodi edukacije iz područja Humanih vrednota uz suglasnost MZO unutar kurikuluma GOO
- za program Odgoj za humanost od malih nogu provedeno je testiranje tijekom 2016. god. u 10 vrtića, ukupno 877 djece
- priručnik i program stručnog usavršavanja za odgojitelje odobren u rujnu 2017. god.
- **Svrha:**
Program „*Odgoj za humanost*” omogućava djeci rane i predškolske dobi stjecanje odgoja za humaniji, zdraviji i sigurniji život.

Okvir za djelovanje

- Zakon o Hrvatskom Crvenom križu
- Statut Hrvatskog Crvenog križa
- STRATEGIJA 2020 / 2030 Međunarodne federacije društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca (3 cilja: pravodobna prilagodba, reakcija i oporavak lokalnih zajednica nakon kriza/katastrofa; siguran, zdrav i dostojanstven život pojedinaca i društva u cjelini s prilikama za napredak; poticanje i pružanje podrške pojedincima i lokalnim zajednicama s ciljem stvaranja inkluzivnijeg, pravednijeg i homogenijeg okruženja i društva)
- Procjena ugroženosti Republike Hrvatske od prirodnih i tehničko tehnoloških katastrofa i velikih nesreća

Priprema za izvanredne situacije

- **Cilj:** razumjeti važnost pripremljenosti na izvanredne situacije, te naučiti pravilno postupati prije, za vrijeme i nakon s ciljem smanjenja negativnih posljedica
- Ublažavanje ljudske patnje u kriznim situacijama je jedan od glavnih pokretača Međunarodnog pokreta Crvenog križa i tema od posebnog značaja za Hrvatski Crveni križ.
- Hrvatski Crveni križ zato u svom djelovanju stavlja poseban naglasak na aktivnosti vezane za pripremu i djelovanje u kriznim situacijama te pomaganje pogođenim zajednicama u oporavku.

Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija



Karakteristike izvanrednih i kriznih situacija

- iznenadan i/ili rijedak događaj
- izvan uobičajenog ljudskog iskustva
- izrazito uznemirujući i stresan većini ljudi
- uzrokuje narušavanje ranije uspješnih mehanizama suočavanja sa stresom pojedinaca ili grupa
- uobičajeno funkcioniranje je otežano ili nemoguće
- dolazi do gubitka autonomije i osjećaja kontrole nad životom
- izaziva osjećaj bespomoćnosti, straha i beznađa

Definiranje pojmova u izvanrednim situacijama:

- **Nesreća** je izvanredni događaj ili vrsta događaja uzrokovana djelovanjem ili utjecajima koji nisu pod nadzorom i imaju za posljedicu ugrožavanje života, zdravlja ljudi i/ili životinja, odnosno štetu na materijalnim dobrima i okolišu.

Definiranje pojmova u izvanrednim situacijama:

- **Katastrofa** je svaki prirodni ili tehničko-tehnološki događaj koji opsegom, intenzitetom ili neočekivanošću ugrožava zdravlje i/ili ljudske živote, imovinu veće vrijednosti i okoliš, a čiji nastanak nije moguće spriječiti.
- **Katastrofa** je izvanredan događaj koji uzrokuje prekid normalnog funkcioniranja zajednice, velike ljudske žrtve, materijalna razaranja i devastaciju okoliša koje premašuju sposobnosti pogođene zajednice da ih riješi upotrebom vlastitih snaga i sredstava.

Vrste izvanrednih situacija

PRIRODNE:

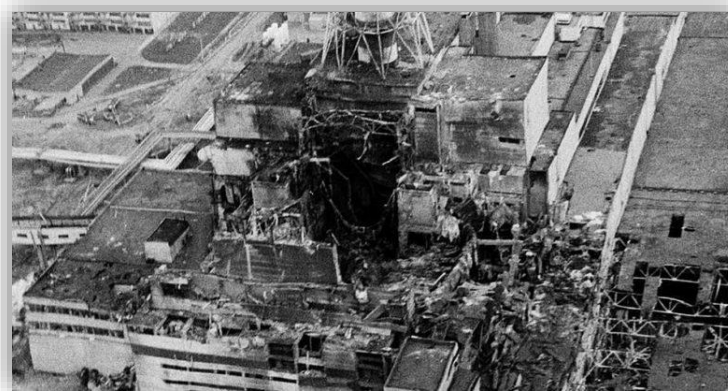
- Potresi
- Poplave
- Požari
- Suše
- Oluje
- Plimni valovi
- Epidemija



Vrste izvanrednih situacija

TEHNOLOŠKE:

- Štete od nuklearnih katastrofa
- Trovanje tla
- Trovanje vode i sl.



DRUŠTVENE

- Terorizam
- Rat



Vrste izvanrednih situacija

Svako djelovanje vezano uz katastrofe može se odvijati na tri razine:



Potres



- je iznenadna i kratkotrajna vibracija tla uzrokovana urušavanjem stijena, vulkanskom aktivnošću ili tektonskim poremećajima u litosferi.
- Mjesto nastanka potresa u dubini Zemlje nazivamo *hipocentar*, a mjesto neposredno iznad hipocentra na površini Zemlje gdje se potres i najjače osjeti naziva se *epicentar*.
- Postoje dvije mjere koje opisuju potres:
 - magnituda
 - jakost (intenzitet)

Potres

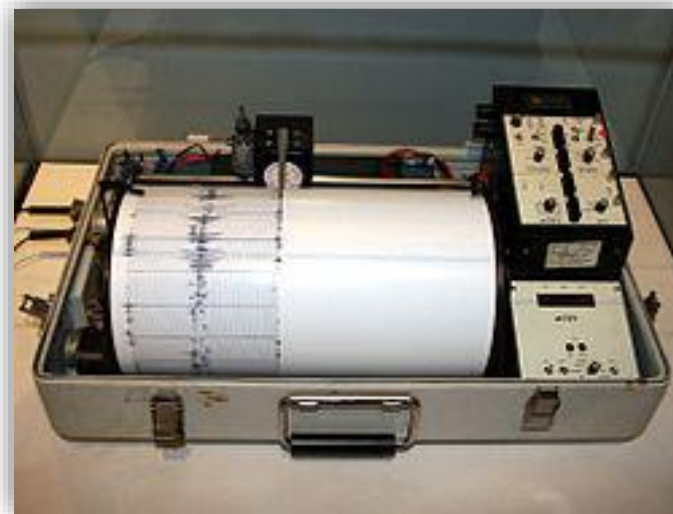


- Magnituda potresa predstavlja energiju oslobođenu prilikom potresa → izražava se stupnjevima Richterove ljestvice koja ima vrijednosti od 0 do 9.
- Intenzitet potresa ovisi o: građi Zemljine kore (vrste stijena), količini oslobođene energije, dubini hipocentra i udaljenosti epicentra → njegov učinak može se iskazati pomoću Mercalli-Cancani-Siebergove ljestvice koja ima 12 stupnjeva, a temelji se na razornosti i posljedicama potresa.

Potres



- *Seizmologija* – znanost koja proučava potrese.
- *Seizmograf* - mjerni instrument koji mjeri i bilježi pomake tla tijekom potresa.
- *Seizmogram* – zapis gibanja tla tijekom potresa.



Potres



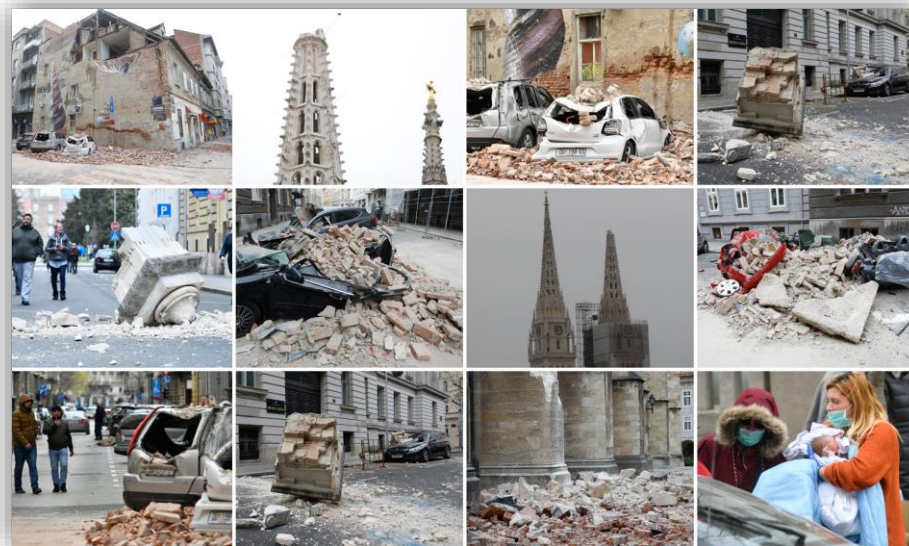
- događaju se iznenada, bez upozorenja i ne mogu se predvidjeti → nakon prvog potresa očekujte naknadna podrhtavanja tla koja mogu biti i slabija i jača od prvog.
- mogu se dogoditi i po danu i po noći i u bilo koje doba godine.
- potresi su među najsmrtonosnijim prirodnim opasnostima.
- moguće sekundarne opasnosti nakon potresa: požar, poplava, klizište, tsunami, ispuštanje kemikalija ili drugih toksičnih tvari iz oštećenih industrijskih postrojenja.

Potres



Posljedice potresa:

- ljudske žrtve,
- ozljede velikog broja ljudi,
- velike materijalne štete,
- oštećenja infrastrukture
- razaranje cijelih zajednica.



Svake godine na svijetu se dogodi oko 15 velikih, 135 jakih i 1000 umjerenih potresa.

Potres



Mjere zaštite od potresa:

- Seizmološka istraživanja,
- Urbanističko planiranje,
- Proračuni konstrukcija i nadzor nad izgradnjom,
- Seizmička mikrozoniranja (<http://seizkarta.gfz.hr/karta.php>),
- Zemljovidi → u svrhu mjera zaštite od potresa,
- *PROCJENA UGROŽENOSTI REPUBLIKE HRVATSKE OD PRIRODNIH I TEHNIČKO-TEHNOLOŠKIH KATASTROFA I VELIKIH NESREĆA, Zagreb, ožujak 2013.*

Potres



Mjere zaštite od potresa:

- *Kontinuirana i sustavna edukacija građana svih dobnih skupina što učiniti prije, tijekom i nakon potresa.*
- Djeca starija od tri godine mogu razumjeti što je potres, što izaziva potres i kako se pripremiti i ponašati tijekom potresa (prilagodite jezik dobi djeteta i učite kroz igru).
- Potaknite djecu da o potresu i pripremi za potres razgovaraju u obitelji → organizirajte roditeljski sastanak na tu temu.
- Organizirajte vježbe iz ponašanja u slučaju potresa (u vrtiću, školi, na otvorenom, u domu) i ponavljajte ih svakih šest mjeseci.

Potres – postupanje prije potresa



Zašto je važno pripremiti se **prije** velikih prirodnih nepogoda i mogućih tehničko-tehnoloških nesreća?

- velike prirodne nepogode i nesreće mogu se dogoditi iznenada, bez najave
- mogu vas prisiliti na evakuaciju ili stalan boravak u kući
- članovi hitnih službi (hitna pomoć, vatrogasci, policija i dr.) biti će na mjestu nesreće, ali neće moći odmah doći do svih ljudi pogođenih nesrećom

Potres – postupanje **prije** potresa



*„Nepogoda postaje katastrofa
samo ako na nju nismo spremni!”*

Obitelji se mogu najlakše suočiti s nesrećom i/ili nepogodom samo ako se **prije** pripreme i rade zajedno kao ekipa.

Vaša najbolja zaštita je znati što morate učiniti!

Potres – postupanje prije potresa



- upoznajte se sa okruženjem,
- doznajte koje vam opasnosti prijete, kako zvuče signali za upozoravanje i što treba učiniti kada ih čujete,
- upoznajte se s planom evakuacije kod kuće, u vrtiću, u školi, na poslu i kod drugih pružatelja usluga (kada, kako, tko, gdje),

- izradite set za katastrofe **SET2GO+**



Potres – postupanje **prije** potresa



Vježba – zvukovi za uzbunjivanje:



- a) Upozorenje na nadolazeću opasnost
- b) Prestanak opasnosti
- c) Vatrogasna uzbuna
- d) Neposredna opasnost

Potres – postupanje **prije** potresa



ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE



Uključite radio ili TV prijamnik!
Poslušajte priopćenje o vrsti nadolazeće opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Poduzmite mjere zaštite koje će vam pomoći u pripremi za opasnost.



Uključite radio ili TV prijamnik!
Poslušajte priopćenje o vrsti opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Žurno poduzmite mjere zaštite iz priopćenja!



Možete prestati provoditi mjere zaštite iz priopćenja. U slučaju potrebe, pomozite u akcijama spašavanja koje provode snage zaštite i spašavanja. Znak se upotrebljava i za potrebe ispitivanja ispravnosti i razvoja sustava za uzbunjivanje.

ZNAK ZA UZBUNJIVANJE VATROGASNIH POSTROJBI I DRUGIH SNAGA ZAŠTITE I SPAŠAVANJA



Ostanite mimi!
Znak za uzbunjivanje odnosi se na pripadnike vatrogasnih i drugih postrojbi zaštite i spašavanja koje odmah trebaju postupiti sukladno utvrđenim planovima.



Potres – postupanje **prije** potresa



ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE

Upozorenje na nadolazeću opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti nadolazeće opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Poduzmite mjere zaštite koje će vam pomoći u pripremi za opasnost.

Neposredna opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Žurno poduzmite mjere zaštite iz priopćenja!

Prestanak opasnosti



Možete prestati provoditi mjere zaštite iz priopćenja. U slučaju potrebe, pomozite u akcijama spašavanja koje provode snage zaštite i spašavanja. Znak se upotrebljava i za potrebe ispitivanja ispravnosti i razvoja sustava za uzbunjivanje.

ZNAK ZA UZBUNJIVANJE VATROGASNIH POSTROJBI I DRUGIH SNAGA ZAŠTITE I SPAŠAVANJA

Vatrogasna uzbuna



Ostanite mimi!

Znak za uzbunjivanje odnosi se na pripadnike vatrogasnih i drugih postrojbi zaštite i spašavanja koje odmah trebaju postupiti sukladno utvrđenim planovima.



Potres – postupanje **prije** potresa



ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE

Upozorenje na nadolazeću opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti nadolazeće opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Poduzmite mjere zaštite koje će vam pomoći u pripremi za opasnost.

Neposredna opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Žurno poduzmite mjere zaštite iz priopćenja!

Prestanak opasnosti



Možete prestati provoditi mjere zaštite iz priopćenja. U slučaju potrebe, pomozite u akcijama spašavanja koje provode snage zaštite i spašavanja. Znak se upotrebljava i za potrebe ispitivanja ispravnosti i razvoja sustava za uzbunjivanje.

ZNAK ZA UZBUNJIVANJE VATROGASNIH POSTROJBI I DRUGIH SNAGA ZAŠTITE I SPAŠAVANJA

Vatrogasna uzbuna



Ostanite mirni!

Znak za uzbunjivanje odnosi se na pripadnike vatrogasnih i drugih postrojbi zaštite i spašavanja koje odmah trebaju postupiti sukladno utvrđenim planovima.



Potres – postupanje **prije** potresa



ZNAKOVI ZA UZBUNJIVANJE

Upozorenje na nadolazeću opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti nadolazeće opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Poduzmite mjere zaštite koje će vam pomoći u pripremi za opasnost.

Neposredna opasnost



Uključite radio ili TV prijamnik!

Poslušajte priopćenje o vrsti opasnosti i mjerama koje je potrebno poduzeti! Žurno poduzmite mjere zaštite iz priopćenja!

Prestanak opasnosti



Možete prestati provoditi mjere zaštite iz priopćenja. U slučaju potrebe, pomozite u akcijama spašavanja koje provode snage zaštite i spašavanja. Znak se upotrebljava i za potrebe ispitivanja ispravnosti i razvoja sustava za uzbunjivanje.

ZNAK ZA UZBUNJIVANJE VATROGASNIH POSTROJBI I DRUGIH SNAGA ZAŠTITE I SPAŠAVANJA

Vatrogasna uzbuna



Ostanite mirni!

Znak za uzbunjivanje odnosi se na pripadnike vatrogasnih i drugih postrojbi zaštite i spašavanja koje odmah trebaju postupiti sukladno utvrđenim planovima.



Potres – postupanje prije potresa



Savjeti i set za katastrofe

Osobni plan za katastrofe

Ime
Adresa
Broj telefona
Broj mobitela
Ime člana obitelji
Adresa člana obitelji
Broj telefona člana obitelji
Broj mobitela člana obitelji

Brojevi telefona žurnih službi

Dogovoreno mjesto sastanka 1
Dogovoreno mjesto sastanka 2
Osoba za kontakt
Broj telefona osobe za kontakt

DAY 01 **DISASTER** RESILIENCE JOURNAL

www.disaster-resilience.com
#myDRJ
Hrvatski Crveni križ
www.hck.hr

European Commission

Opća uprava Europske komisije za humanitarnu pomoć i civilnu zaštitu

Međunarodna federacija društava Crvenog križa i Crvenog polumjeseca

DAN 01 **DNEVNIK** STUPNOSTI NA KATASTROFE

HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Katastrofa se događa brzo i dolazi bez upozorenja.

Jeste li spremni?

10 važnih savjeta u pripremi za katastrofe

- napravite osobni plan za slučaj katastrofe
- gdje god bili, upoznajite se s mogućim opasnostima i planovima sigurnosti
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite načine kontaktiranja
- s članovima obitelji i prijateljima dogovorite mjesta susreta
- izaberite osobu za kontakt izvan vaše regije
- ispunite ovaj osobni plan za slučaj katastrofe, uvijek ga držite uz sebe i potičite druge da učine isto
- naučite pažljivo slušati lokalni radio i kako isključiti dovod struje, plina i vode u kućanstvo
- složite komplet za katastrofe i držite ga na dohvatu
- ako ih imate, redovito održavajte uređaje za otkrivanje požara
- naučite prvu pomoć

10 važnih savjeta o postupanju u slučaju katastrofe

- u slučaju potrebe nazovite žurne službe (112) i slijedite njihove upute
- ostanite zajedno s bližnjima na sigurnom mjestu
- pružite prvu pomoć i pozovite pomoć
- ukoliko unutar objekta nije sigurno, izađite i ostanite vani
- ukoliko je sigurno sa sobom ponesite komplet za katastrofe i kućne ljubimce
- ukoliko je sigurno isključite dovod plina, struje i vode i zaključajte objekt
- ukoliko je sigurno uđite u objekt i ostanite u njemu
- služajte lokalnu radjasku postaju i slijedite sigurnosne upute
- provjerite možete li pomoći susjedima
- slijedite vaš osobni plan za katastrofe

Sadržaj kompleta za katastrofe

Komplet za katastrofe trebao bi sadržavati osnovne podatke i stvari. Treba biti manjih dimenzija, od vodootpornog materijala. Držite ga na sigurnom i lako dostupnom mjestu.

- važni telefonski brojevi
- komplet za prvu pomoć
- svjetiljka s rezervnim baterijama
- radio aparat s rezervnim baterijama
- popis lijekova za kronične bolesnike
- rezervne naočale ili leće
- voda u bocima
- hrana i slatkiši s dugim rokom trajanja
- kopije važnih dokumenata, osobne iskaznice i police osiguranja
- mobilni telefon i punjač
- rezervni ključevi doma i automobila
- potrepštine za osobnu higijenu
- olovka i blok papira
- džepni nož i zviždaljka

Sa sobom po potrebi možete ponijeti:

- dječju hranu
- lijekove
- poltrivaše i rezervnu odjeću
- dječje igračke
- kućne ljubimce, ako ih možete povesti bez dovođenja sebe u opasnost
- novac

Dodajte ostale stvari ovisno o svojim potrebama. Redovito provjeravajte sadržaj kompleta za katastrofe.

Potres – postupanje prije potresa



- naučite brojeve hitnih službi – naglasak na djecu

Jedinstveni broj za hitne službe u RH i EU		112
Hitna pomoć		194
Vatrogasci		193
Policija		192
Traganje i spašavanje na moru		195

Potres – postupanje **prije** potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- razgovor o nesrećama prije nego što se one doista dogode sprečava paniku
- djeci dajte jasne i jednostavne upute, svatko treba znati što mu je činiti
- s članovima obitelji i prijateljima odaberite i dogovorite mjesto susreta

Potres – postupanje **prije** potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- napravite **plan komunikacije** za slučaj da se morate razdvojiti ili ako obitelj nije na okupu u trenutku nesreće (na poslu, u školi i sl.),
- zamolite rođaka ili prijatelja koji živi izvan grada da bude vaša veza u slučaju nesreće; nakon nesreće često je lakše ostvariti poziv na daljinu nego lokalno; članovi obitelji trebali bi nazvati vezu i reći joj gdje se nalaze,
- razmislite što ćete sa kućnim ljubimcima.

Potres – postupanje **prije** potresa



Napravite obiteljski plan za slučaj nepogode ili nesreće.

- naučite sve dovoljno odgovorne članove obitelji kako se zatvara dovod vode, plina i struje (držite potreban alat blizu glavnih ventila, obojite ventile fluorescentnom bojom kako bi bili uočljiviji)
- naučite **prvu pomoć** – obratite se društvu Crvenog križa u vašoj blizini i informirajte se o održavanju tečajeva iz prve pomoći ili posjetite YouTube kanal Hrvatskog Crvenog križa

<https://www.youtube.com/channel/UC88uP03avB6f9i3ct2AS7gA/videos>

Potres – postupanje **prije** potresa



Vježbajte i držite se svog obiteljskog plana.

- uvježbavanjem plana moći ćete instinktivno reagirati,
- povremeno provjerite plan i promijenite dijelove koji nisu aktualni,
- svakih 6 mjeseci prođite sa djecom plan kako biste provjerili sjećaju li se: što trebaju učiniti, mjesta okupljanja i važnih telefonskih brojeva,
- zamijenite pohranjenu vodu i hranu svakih 6 mjeseci (ovaj savjet se odnosi i na set za katastrofe)

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- odaberite unaprijed „*sigurna mjesta*” u svakoj prostoriji kuće, stana, na poslu:
 - prostor ispod čvrstog stola (ne smije biti stakleni), čučnite i primite se za nogu stola, te pokušajte prekriti lice i glavu rukama kako bi se zaštitili od krhotina,
 - prostor ispod nekog drugog komada namještaja (npr. krevet, trosjed i sl.), legnite u fetus položaj,
 - čučnite uza zid (najbolje uz nosivi zid) ili čučnite u unutrašnjem kutu kuće ili stana, prekrijte lice i glavu rukama (fetus položaj).

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- povlačenjem ruku, stopala i nogu prema sebi, odnosno zauzimanje fetus položaja, čini vas manjom metom i stavlja vas u položaj u kojem ste spremni za puzanje na sigurnije mjesto.
- držite se podalje od: stakla, prozora, vanjskih vrata, vanjskih zidova i svega što bi moglo pasti: rasvjetna tijela, slike, ormari, police s knjigama i sl.
- što je manja udaljenost koju morate prijeći da biste bili na sigurnom mjestu, manja je vjerojatnost da ćete se ozlijediti.

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- vježbajte s djecom kroz igru: spustite se na pod ispod debelog stola, primite se za jednu nogu, ostanite na mjestu, zaštitite lice i glavu prekrivši ih rukom. Ako u blizini nema stola sjednite uz unutrašnji zid i zauzmite isti položaj kao da se nalazite ispod stola.



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

Earthquake:



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

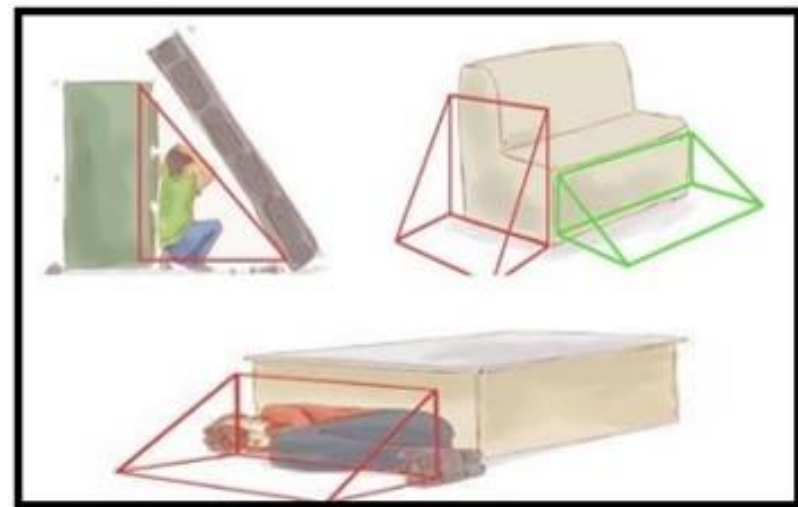
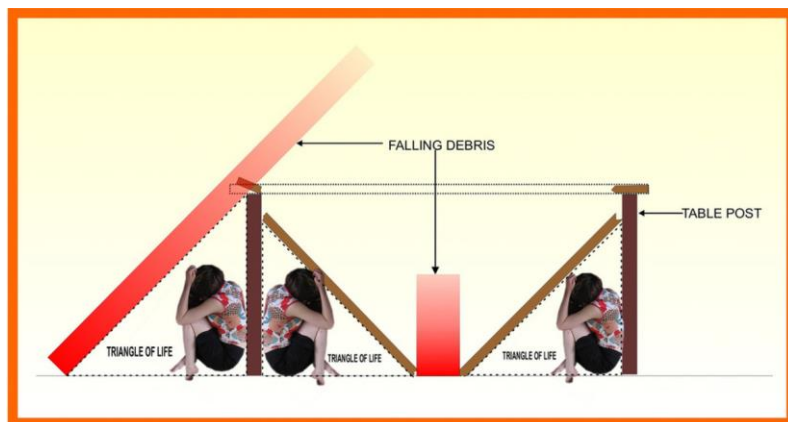
- Dok tlo podrhtava **ostanite mirni i ostanite unutra** → opasno je bježati van (padaju cigle, crijepovi..) → većina ozljeda tijekom potresa dogodi se prilikom ulaska i izlaska iz zgrada.
- Pričekajte prestanak podrhtavanja tla bez obzira ispod koje površine ste se zatekli.
- Ako ste u krevetu, u njemu i ostanite, zauzmite fetus položaj i pokrijte glavu jastukom.
- Ne skačite kroz prozor.
- Ne koristite stepenice i dizala.
- Mogu se uključiti alarmi. Nemojte se prestrašiti zvuka.

Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- alternativa prvoj tehnici je „*trokut života*” koji se primjenjuje kada ne možemo pronaći površinu ispod koje bi se sakrili.



Potres – postupanje **tijekom** potresa



Kako se zaštititi za vrijeme potresa na otvorenom?

- ako se zateknete na otvorenom, tamo i ostanite, odmaknite se od zgrada, drveća, ulične rasvjete, stupova i električnih vodova odnosno svega što može pasti na vas.
- ako se zateknete u vozilu, polako usporite i zaustavite se uz cestu ili na čistini (ako je moguće ne zaustavljajte se *na i ispod* mosta ili nadvožnjaka).
- ostanite u vozilu do prestanka podrhtavanja → oprezno nastavite s vožnjom → izbjegavajte ceste, mostove i nadvožnjake koje je potres mogao oštetiti.

Potres – postupanje nakon potresa



Što učiniti nakon potresa?

- Ostanite smireni, prisebni i strpljivi.
- Očekujte naknadna podrhtavanja tla koja mogu biti i slabija i jača nego prethodno.
- Čuvajte se požara.
- Provjerite jeste li vi ili osobe oko vas ozlijeđene.
- pružite prvu pomoć ozlijeđenima samo ako ste završili tečaj i znate kako ispravno pružiti prvu pomoć (nemojte pomicati teško ozlijeđene osim ako nisu u opasnosti od novog ozljeđivanja).

Potres – postupanje nakon potresa



Što učiniti nakon potresa?

- Ako ne znate pružiti prvu pomoć pozovite hitnu medicinsku pomoć.
- Oprezno napustite kuću ili zgradu.
- Nakon potresa ne koristite dizala nego stepenice / požarne stepenice.
- Ako je moguće prije upotrebe stepenica provjerite jesu li sigurne.
- Kontaktirajte obitelj ili osobu izvan mjesta stanovanja koju ste sa članovima obitelji odredili za kontakt → osim kontaktiranja obitelji i hitnih službi, izbjegavajte korištenje telefona.

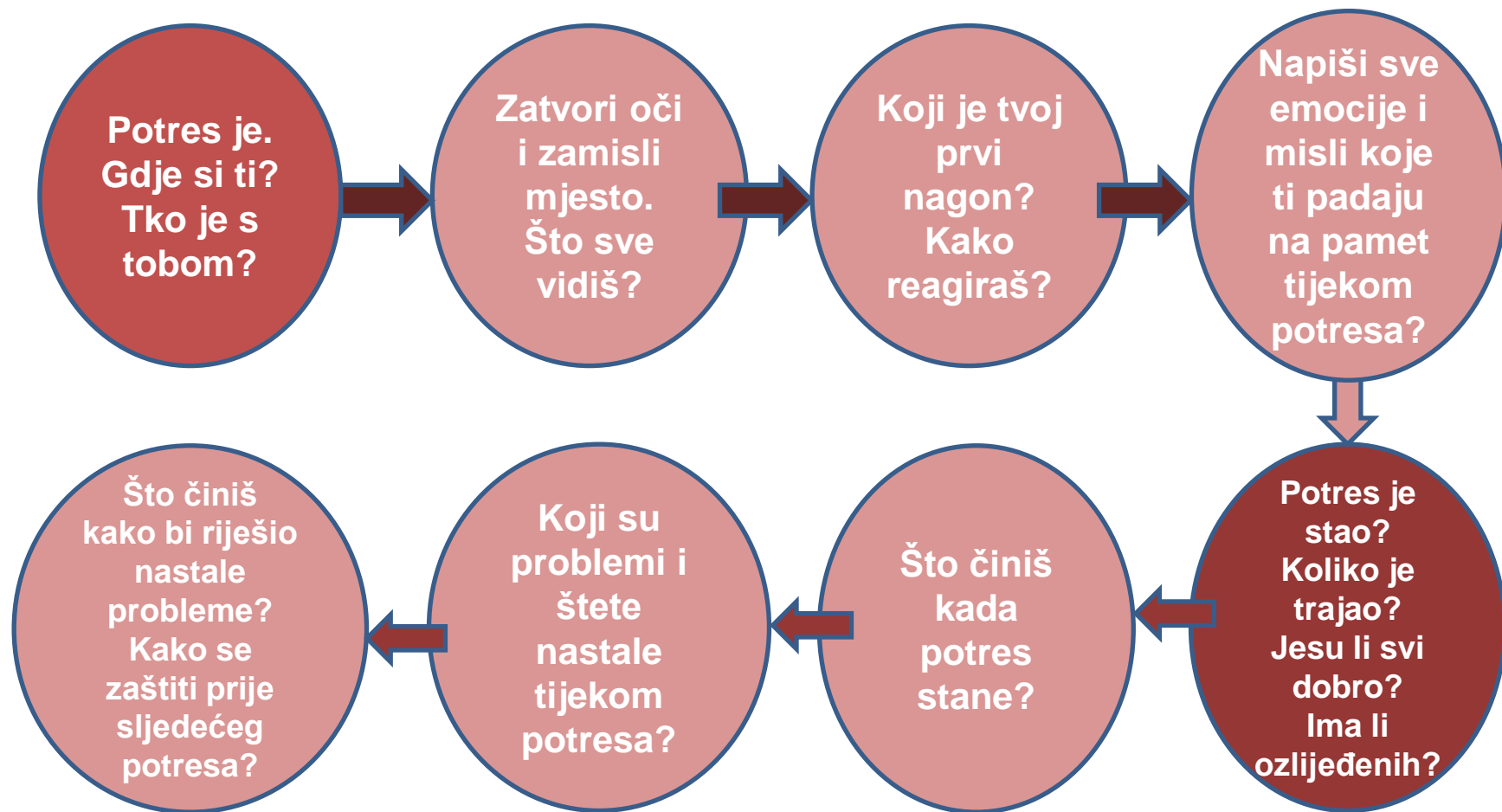
Potres – postupanje nakon potresa



Što učiniti nakon potresa?

- Isključite plin, struju i vodu.
- Pozorno otvarajte vrata od ormara.
- Slušajte lokalne vijesti i upute nadležnih djelatnika i institucija.
- Ako ste vi i vaša obitelj neozlijeđeni i na sigurnom pomognite susjedima, posebno djeci, starijim osobama i osobama s invaliditetom.
- Provjerite ima li strukturnih oštećenja na vašem domu i oštećenja na instalacijama za: vodu, plin, struju i dr. (el. opremu treba provjeriti prije ponovnog uključjenja).
- Koristite svjetiljke na baterije, izbjegavajte uporabu svijeća.
- Fotografirajte oštećenja.

Potres – vježba: oluja ideja



Očekivane reakcije na krizne događaje



- FIZIOLOŠKE
- EMOCIONALNE
- KOGNITIVNE
- PONAŠAJNE

Očekivane reakcije na krizne događaje



FIZIOLOŠKE:

- problemi sa spavanjem (nesanica, noćne more)
- promjene apetita
- mučnina
- probavne smetnje
- bolovi u trbuhu
- glavobolja
- umor, iscrpljenost

Očekivane reakcije na krizne događaje



EMOCIONALNE:

- depresija
- tjeskoba
- strah (*od ponavljanja događaja, od novih situacija, strah od mraka, životinja (kod mlađe djece)*)
- ljutnja
- razdražljivost
- uzrujanost
- apatija

Očekivane reakcije na krizne događaje



EMOCIONALNE:

- tuga
- bezvoljnost
- stid
- osjećaj bespomoćnosti
- osjećaj beznada
- osjećaj krivnje
- emocionalna otupjelost (*npr. nepokazivanje nikakvih osjećaja vezanih uz potres*)

Očekivane reakcije na krizne događaje



KOGNITIVNE:

- pretjerana zabrinutost oko sigurnosti
- smanjena koncentracija i pažnja
- poteškoće s pamćenjem
- zbunjenost
- preokupiranost kriznim događajem (stalno priča o potresu, stalno ima potrebu nekoga spašavati, "igra" se potresa)
- postavljanje pitanja o smislu života
- ponavljajuće misli i komentari o smrti i umiranju
- kontinuirano prisjećanje događaja

Očekivane reakcije na krizne događaje



PONAŠAJNE:

- nekontrolirano plakanje
- pojačana / smanjena aktivnost
- regresivna ponašanja (tepanje, mokrenje u krevet, tantrumi) – kod manje djece
- izbjegavanje specifičnih situacija ili okruženja koja mogu i ne moraju imati direktnu vezu s događajem
- socijalno povlačenje

Očekivane reakcije na krizne događaje



PONAŠAJNE:

- izbjegavajuća ponašanja (npr. odbijanje odlaska na mjesta koja dijete podsjećaju na potres)
- agresija i testiranje autoriteta
- emocionalni izljevi
- izbjegavanje vrtića ili škole
- rizična ponašanja (npr. konzumacija alkohola i droga) – kod adolescenata

Reakcija djece predškolske dobi na izvanredne situacije



0-3	4-6
Držanje za roditelje	Izraženi nedostatak samostalnosti ili pretjerana samostalnost
Briga da će se nešto loše dogoditi	Anksioznost, strah od različitih stvari i situacija
Regresija na mlađu dob (npr. sisanje palca)	Regresija na mlađu dob
Promjene u spavanju i hranjenju	Promjene u spavanju i hranjenju
Intenzivno plakanje i razdražljivost	Preuzimanje uloge odrasle osobe
Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru	Manjak interesa za igru, agresivna igra, prikazivanje traumatskih iskustava kroz igru
Strah od stvari koji prije nije postojao	Mutizam – nemogućnost govorenja
Hiperaktivnost i slaba koncentracija	Zbunjenost ili poremećena koncentracija
	Somatizacija – bolovi u trbuhu i glavi bez fiziološkog uzroka

Reakcija djece predškolske dobi na izvanredne situacije



Ukoliko djetetovi emocionalni odgovori traju duže od 2 do 4 mjeseca i ukoliko se primjećuju značajne poteškoće u normalnom funkcioniranju, ako je dijete većinu vremena tjeskobno ili mu se stanje pogoršava potrebno je potražiti stručnu psihološku pomoć.

Nakon potresa djeca se najviše boje:

- Da će se događaj ponoviti
- Da će netko biti ozlijeđen ili ubijen
- Da će biti odvojeni od obitelji
- Da će biti ostavljeni sami

Kako psihološki pripremiti djecu



Prije potresa – 3 koraka psihološke pripreme:

1. Prikažite djeci koje su normalne, očekivane reakcije na potres.
2. Zajednički identificirajte fizičke osjećaje (lupanje srca, ubrzano disanje, vrtoglavica, umor i iscrpljenost, mučnina, glavobolja, stezanje u prsima, bolovi u mišićima) i misli koje se mogu pojaviti u situacijama kada je prisutan strah (*Ne mogu se nositi sa situacijom; Tako se bojim; Ne znam što učiniti.*).

Kako psihološki pripremiti djecu



Prije potresa – 3 koraka psihološke pripreme:

3. Kroz zadane vježbe pokušajte naučiti djecu kako što uspješnije vladati svojim emocijama. Mogu se koristiti i vježbe disanja kako bi djeca naučila kako usporiti i produbiti disanje s ciljem smanjivanja simptoma fizičkog uzbuđenja. Naučiti ih koristiti smirujuće rečenice (*Smiri se; Opusti se; U redu je; Mogu se nositi sa situacijom.*). Potrebno je naglasiti da se ne usmjeravaju na loše stvari koje se mogu dogoditi nego pokušaju ostati smireni kako bi učinili sve što je u njihovoj moći i stekli osjećaj kontrole.

Kako psihološki pripremiti djecu



Tijekom potresa:

- Budite mirni i poduzmite sve potrebne akcije kako bi sva djeca zauzela siguran položaj.

Kako psihološki pripremiti djecu



Neposredno nakon:

- ostanite smireni, budite nježni, strpljivi i ne povišujte ton glasa
- posvetite im vaše vrijeme i pažnju
- podsjetite ih da su sada sigurni
- objasnite im što se dogodilo i kako ćete dalje postupati
- dopustite im da budu tužni, nemojte očekivati da budu čvrsti
- dopustite im da budu blizu vas ako su jako uplašeni
- ohrabrujte ih i pružajte im mogućnosti da budu korisni
- ne izlažite ih uznemirujućim scenama (kao što su ozlijeđeni ljudi, ruševine) i pričama o događaj

Kako pomoći djeci u vrtiću



- Stvoriti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti (razgovor, potvrda da ih se trudite zaštititi).
- Vratiti se u rutinu što je prije moguće (poruka da je sigurno i da nastavljamo sa životom).
- Osigurajte čvrstu strukturu (sačuvajte, koliko god je to moguće, predvidljiv, strukturiran predškolski/školski raspored s jasnim pravilima kako biste pružili podršku učenicima).
- Prilagodite program.

Kako pomoći djeci u vrtiću



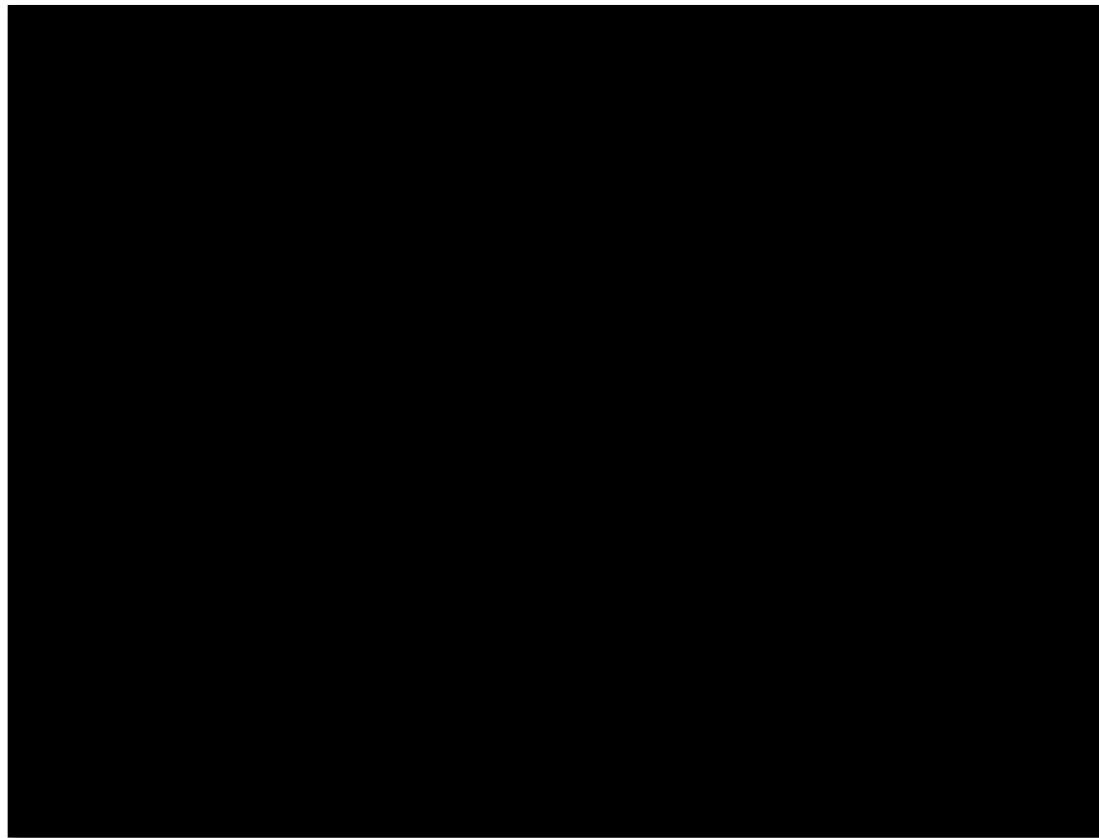
- Razgovarajte s djecom (upoznajte se s osjećajima i iskustvima).
- Potičite toleranciju unutar skupine.
- Uključiti djecu u aktivnosti koje pomažu oporavku zajednice (zadatci = korisnost).
- Smanjiti podsjetnike na krizni događaj.
- Objasniti djeci da oni nisu krivi za pojavu kriznog događaja.
- Pružiti podršku roditeljima / osobama koje skrbe o djeci.

Potres

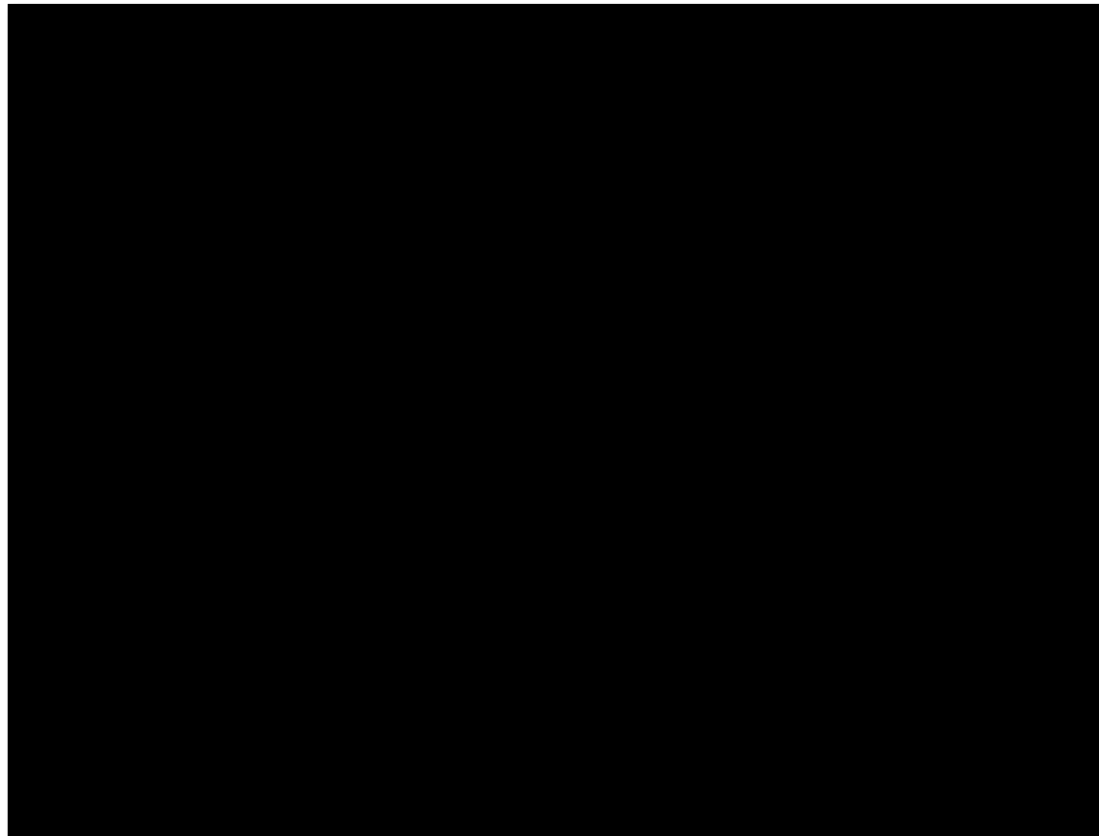


Potres Zagreb 22. ožujka 2020.

Potres



Tri tajne kako ostati smiren



Kontakt informacije

Za potrebe Hrvatskog Crvenog križa
izradila

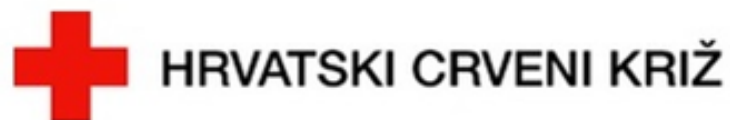
Služba za rad s mladeži i volonterima HCK
Ulica Crvenog križa 14
10 000 Zagreb

Tel. 01 4655 814 (134)
Ivana Zdražil Vorberger

www.hck.hr

ivana.zadrazil@hck.hr

<https://www.facebook.com/HrvatskiCrvenikriz.CroatianRedCross/>



Hvala na pozornosti!

Služba za rad s mladeži i volonterima HCK