



## Suočavanje s osjećajem nesigurnosti

Živjeti kad ne znate što će se dogoditi u budućnosti može biti jako teško. Ljudima je važan osjećaj predvidljivosti vezano uz ono što će im se dogoditi i. Kontinuirano putovanje i doživljavanje opasnih situacija može nam oduzeti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, a to može značajno utjecati na naše odnose s drugima, na to kako se osjećamo i kako se ponašamo.

Budući da je osjećaj nesigurnosti često povezan s iskustvom izbjeglištva, ovdje možete naći nekoliko savjeta za koje vjerujemo da vam mogu pomoći u nošenju s tim:

- **Prepoznajte osjećaj nesigurnosti oko situacije u kojoj se nalazite**

Osjetite suosjećanje za sebe i situaciju u kojoj se nalazite. Definiranje iskustva može nam pomoći u tome da se lakše nosimo s njim i brže ga prihvatimo.

- **Kreirajte rutinu**

Čak i ako ne znate što budućnost nosi, i dalje imate kontrolu nad svojim životom u ovom trenutku, npr. možete organizirati svoje slobodno vrijeme, obroke i druženje s drugima. Rutina nam pomaže u tome da osjećamo veću razinu stabilnosti i sigurnosti, te nas umiruje i tješi.

- **Identificirajte stvari ili radnje koje vam pružaju osjećaj sigurnosti**

Sastavite popis stvari koje su vam od velikog značenja (mogu biti vrlo male i jednostavne), a koje možete učiniti za sebe kad vas obuzme tjeskoba i kad vas savlada osjećaj nesigurnosti.

- **Prepoznajte zamke u svom načinu razmišljanja**

Iskustvo izbjeglištva prepuno je stresa i nesigurnosti i često mozak u tim situacijama kreira najgore moguće situacije koje se mogu dogoditi. Kad vam takve misli dođu, zastanite i prepoznajte ih kao samo misli, a ne nužno stvarnost.

- **Poslušajte vlastite savjete**

Zapitajte se: da vam se prijatelj/ica ili član obitelji obrati s ovim problemom, što biste mu/joj rekli? Ovo neće promijeniti situaciju u kojoj se nalazite, ali vam može pomoći da promijenite pogled na nju.

- **Zapišite svoje brige ili ih podijelite s nekim**

Zapisivanje svojih briga može vam pomoći u tome da ih lakše procesuirate i doslovno „stavite u odvojenu ladicu.“ Dijeljenje briga s osobom koja vas podržava (savjetovatelj, psiholog, prijatelj, član obitelji) također vam može pomoći.



## Panični napadaji

Panični napadaji su iskustva intenzivnog straha i/ili tjeskobe, obično popraćeni snažnom fizičkom reakcijom. Događaju se kad ne prijeti stvarna opasnost u našoj blizini.

Tipični simptomi uključuju: brzo kucanje srca, drhtanje, poteškoće s disanjem i osjećaj vrtoglavice. Panični napadaji traju između 5 i 20 minuta.

Ovdje možete pronaći nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći:

- **Disanje:**

Znamo da je teško ali smirit će vaša živčani sustav. Stavite jednu ruku na trbuh i polako udahnite kroz nos i izdahnite kroz usta barem 10 puta zaredom.

- **Podsjetite se da:**

„Iako ovo nije ugodno, neće me ubiti i neću poludjeti.“  
„Osjećaj da se nalazim u opasnosti je samo jedan od simptoma paničnog napadaja.“  
„Sad doživljam panične napadaje, ali oni će s vremenom nestati, samo moram biti strpljiv/a.“  
„I ovo će proći – kao što uvijek prođe.“

- **Stimulirajte svoja osjetila:**

Od pomoći vam može biti nastojanje da se održite u sadašnjem trenutku i pokušate smiriti. Primjerice, možete dodirivati neke stvari, slušati zvukove oko sebe, popiti čašu vode, kratko prošetati...

- **Osvijestite što se događa (i nemojte se boriti protiv toga):**

Recite si da doživljavate panični napadaj. Svijest o tome da se radi o paničnom napadaju i da imate kapaciteta proći kroz to će vas smiriti.

- **Nemojte se boriti protiv toga:**

Možda se čini nelogičnim, ali jedan od najefektivnijih načina nošenja s paničnim napadajem je da prođete kroz njega umjesto da se opirete. On je poput vala koji dođe i ode sam od sebe.

**Sjetite se uvijek biti nježni prema sebi.**

**TRAŽENJE POMOĆI JE ZNAK  
SNAGE, A NE SLABOSTI.**



**SVATKO  
IMA PRAVO  
NA OČUVANJE  
MENTALNOG  
ZDRAVLJA**



HR

Prevenција bolesti, Promidžba i zaštita zdravlja, Psihološka podrška, Pristup i Pomoć u zdravstvenoj skrbi za tražitelje međunarodne zaštite (5P) je projekt koji financira Fond za azil, migracije i integraciju Europske unije i Vlada Republike Hrvatske. Ovaj poster izrađen je uz pomoć Fonda za azil, migracije i integraciju Europske unije i Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj ovog postera isključivo je odgovornost Liječnika svijeta Belgija – Ureda za Hrvatsku, te ne odražava nužno gledišta Europske unije niti Vlade Republike Hrvatske.

## Kakvu vrstu podrške možete očekivati od organizacije Médecins du Monde (MdM)?

Osim medicinske skrbi, tim Médecins du Monde (MdM) također pruža psihijatrijsku skrb i podršku psihologa u Hrvatskoj i brojnim drugim zemljama.

### Koja je razlika između psihologa i psihijatra?

- 1. Psiholozi** vam pružaju prostor gdje možete na siguran i povjerljiv način razgovarati, te podijeliti svoje neugodne osjećaje, misli i probleme. Mogu vam pomoći u tome da sagledate situaciju u kojoj se nalazite na drugačiji način, da osvijestite svoje snage i pronađete podršku oko vas kako biste se bolje nosili sa situacijom.
- 2. Psihijatri** pružaju pomoć osobama čije su smetnje takve da je njihovo svakodnevno funkcioniranje izrazito narušeno (npr. imaju izražene poteškoće sa spavanjem, izgubili su apetit ili im je teško izaći iz svoje sobe i brinuti se o sebi i/ili svojoj obitelji). Psihijatri obično prepisuju lijekove (tablete).

### U kojim slučajevima biste trebali kontaktirati tim MdM?

- Ako imate poteškoće sa spavanjem, osjećate stres, depresivni ste, anksiozni ili vam dolaze slike i misli koje ne možete kontrolirati
- Ako razmišljate o samoozljeđivanju ili samoubojstvu
- Ako razmišljate o tome da nekome učinite nešto nažao (ili ste to napravili u prošlosti i strah vas je da to ne ponovite)
- Ako niste u stanju brinuti se o sebi ili o svojoj djeci
- Ako redovito konzumirate alkohol, droge ili druge opijate
- Ako doživljavate intenzivnan/ne strah/ove
- Ako ste uvjereni da vam netko želi napraviti nešto nažao ili ako vidite ili čujete stvari koje drugi ljudi oko vas ne vide ili ne čuju
- Ako se teško nosite s nesigurnošću
- Ako ste sami (ili izbjegavate ljude) i želite da pomoć oko upoznavanja drugih ljudi

Ponekad, a pogotovo kad se nalazite u teškoj situaciji kroz dulji vremenski period, može vam se činiti da ne postoji rješenje i da se okolnosti nikada neće promijeniti. Ali nemojte se ustručavati zatražiti pomoć!

**Situacija se možda neće promijeniti, ali vaš pogled na situaciju se može promijeniti, kao i način na koji se nosite s njom.**



## Koje lijekove vam može prepisati psihijatar?

	Anxiolytics (sedatives or benzodiazepines):	Antidepressants:
Za što se koristite?	Skupina lijekova čija je svrha liječiti privremene akutne poteškoće, poput poteškoća sa spavanjem, simptoma stresa, poteškoća u prilagodbi	Skupina lijekova čija je svrha liječiti kronične poteškoće, poput depresije, anksioznih poremećaja, PTSP-a (post-traumatskog stresnog poremećaja) i drugih poteškoća s mentalnim zdravljem
Koliko dugo ih moram uzimati?	Nekoliko tjedana	Minimalno 6 mjeseci do godinu dana (ili dulje po potrebi) <i>* u slučaju kad želite prestati uzimati lijek, morate se prvo konzultirati sa svojim psihijatom; ako prestanete uzimati lijek prerano, simptomi se mogu vratiti</i>
Kad počinju djelovati? (efektivnost)	Odmah (tableta bi trebala djelovati nakon 30-45 minuta nakon što ju konzumirate)	Oko 2 tjedna (može biti potrebno i do 8-12 tjedana da bi terapija antidepresivima imala puni učinak)
Mogu li postati ovisan/na?	Da, ne bi se smjeli uzimati dulje od 4 tjedna zato što mogu izazvati ovisnost	Ne
Hoće li imati dugoročne posljedice na moje tijelo i mozak?	Ne	Ne
Smijem li prestati uzimati lijek kad osjetim da mi je bolje?	Da (konzultirate se oko toga sa svojim psihijatom)	Ne, zato što nagli prestanak uzimanja terapije može izazvati povratak simptoma (terapija se mora ukidati postupno)

*\*Ako primijetite nuspojave od lijekova, kontaktirajte liječnika ili psihologa kako biste se naručili na kontrolni pregled kod psihijatra*

*\*Antidepresivi će vam pomoći u tome da se bolje nosite sa životnim izazovima, ali za dugoročnu promjenu potrebno je kombinirati antidepresive sa psihoterapijom i promjenama životnog stila (poput navika spavanja, strukturiranja dana, vježbanja, redovitog hranjenja, upuštanja u zabavne aktivnosti itd.)*



## Savjeti oko spavanja

Većini odraslih osoba potrebno je između 6 i 8 sati sna svaku noć kako bi optimalno funkcionirali. Duga putovanja, izloženost osjećaju nesigurnosti, izloženost opasnostima i stresne situacije mogu utjecati na kvalitetu sna. San je vrlo važan zato što utječe na vaše svakodnevno funkcioniranje, raspoloženje, sposobnost rasuđivanja, pamćenje i odnose s drugim ljudima. U suočavanju sa izazovnim životnim situacijama može vam pomoći to da se dovoljno naspavate kad god ste u mogućnosti.

Ako imate poteškoća sa usnivanjem, učestalim ili preranim buđenjem, ovdje možete naći nekoliko savjeta koji vam mogu pomoći:

### • Vježbajte:

Krećite se tijekom dana. Vježbanje povećava količinu serotonina (hormona sreće) u našem mozgu. Pokušajte osvijestiti kako ste se osjećati prije i nakon vježbanja.

### • Kreirajte rutinu prije spavanja:

Kreirajte ritual prije odlaska na spavanje: npr. popijte šalicu čaja, istuširajte se vrućom vodom, slušajte opuštajuću glazbu ili čitajte (pokušajte da to bude svaki puta otprilike u isto vrijeme).

### • Ne obraćajte pozornost na sat tijekom noći:

Stvarate si dodatan stres i povećavate osjećaj tjeskobe zato što će te početi računati koliko sati ćete se naspavati. Umjesto toga pokušajte se usredotočiti na nešto što vas opušta. Primjerice, možete 10 puta duboko udahnuti.

### • Ustanite iz kreveta:

Oдите na spavanje samo kad ste stvarno umorni. Ako ne usnete unutar 30 minuta, ustanite iz kreveta i nešto radite. Čak i čitanje nečega što vam je dosadno može vam pomoći da usnete.

### • Smanjite unos alkohola i kofeina 6 sati prije spavanja:

Konzumiranje kave ili alkohola smanjit će kvalitetu sna. Pokušajte radije piti čaj ili bezkofeinsku kavu umjesto toga.