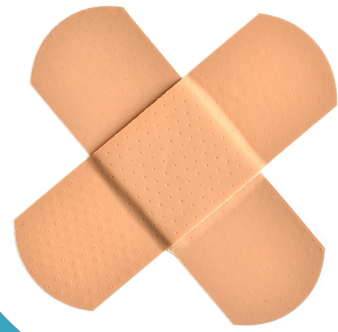


# KAKO POSKRBTI ZASE PO TRAVMATSKEM DOGODKU?



Travmatski dogodek predstavlja situacijo, v kateri je resno ogroženo življenje oz. fizična in čustvena varnost posameznika ali drugih ljudi. Travmatski dogodki so pogosto nenadni in nepredvidljivi, kar pomeni, da jih ni mogoče nadzorovati ali nanje vplivati. Udeleženi posamezniki se tako pogosto soočajo z močnimi in neprijetnimi čustvi, ki so povezana z nemočjo in ranljivostjo. Kaj lahko naredimo sami, da nam bo lažje?

## Kratka vaja čuječnosti STOP

Ko se soočamo s težkimi čustvi zaradi (katastrofičnih) misli o prihodnosti, se lahko pomirimo s pomočjo kratke vaje čuječnosti STOP, ki jo izvedemo v 4 korakih:

S – Stop. Ustavi se za trenutek.

T – Trenutek za dih. Le opazi nekaj svojih vdihov in izdihov.

O – Opazuj svoje misli, čustva, telesne občutke, zunanje dražljaje, kot so zvoki, barve, vonjave ... Bodi v tem trenutku in le opazuj, kaj se dogaja z odprtostjo in nepresojajočim, sočutnim odnosom.

P – Pojdi naprej v dan z zavedanjem, ki si ga ravnokar dosegel/la.

Z besedo STOP vajo prikličemo v spomin in uporabimo, ko nam je težko.

## Kaj še lahko naredimo?

- Poiščimo sogovornike, s katerimi lahko odprto spregovorimo o svoji stiski.
- Spomnimo se stresnih situacij, ki smo jih uspešno premagali in tega, kaj smo takrat naredili. Iz tega črpajmo upanje in zaupanje.
- Počnimo stvari, ob katerih se počutimo dobro.
- Postopoma vzpostavimo svoj običajni dnevni (delovni) ritem. Kolikor je to mogoče, poskrbimo za svoje zdravje (dovolj spanja, zdrava prehrana, itd.).
- Postopoma se soočajmo s situacijami, ki so povezane s travmatskim dogodkom.

Vir: *Psihosocialna pomoč pri nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Vaje čuječnosti.*

