

SAGNI SE...



POKRIJ SE...



DRŽI SE !



Potres

ŠTO SMO BOLJE PRIPREMLJENI, TO SMO SIGURNIJI



UPOZNAJEMO

- Pravila ponašanja tijekom i poslije potresa
- Komplet opreme za preživljavanje
- Važne telefonski brojevi
- Prirodne reakcije tijela na prijeteći događaj
- Kako se brže oporaviti nakon potresa
- Osnovne tehnike pružanja prve pomoći
- Što su potresi

VJEŽBAMO

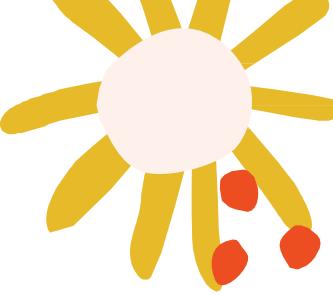
Uvježbavanjem osiguravamo trenutno pravilno reagiranje u kriznoj situaciji



Kako se zaštитити za vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

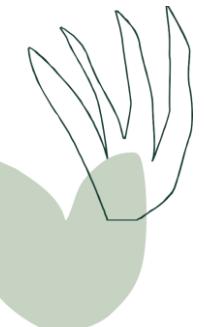
- odaberite unaprijed „*sigurna mjesta*“ u svakoj prostoriji kuće, stana, na poslu:
 - prostor ispod čvrstog stola (ne smije biti stakleni), čučnite i primite se za nogu stola, te pokušajte prekriti lice i glavu rukama kako bi se zaštitili od krhotina,
 - prostor ispod nekog drugog komada namještaja (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).





Kako se zaštитiti 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.



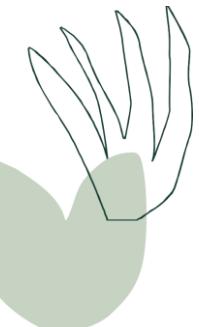
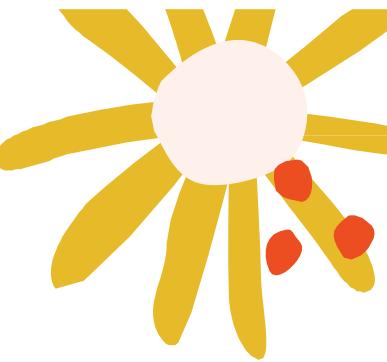
Kako se zaštитити за vrijeme potresa u zatvorenom prostoru?

- spustite se na pod ispod debelog stola, primite se za jednu nogu, ostanite na mjestu, zaštitite lice i glavu prekrivši ih rukama
- ako blizu nema stola sjednite uz unutrašnji zid i zauzmite isti položaj kao da ste ispod stola



Kako se zaštитiti za vrijeme potresa u otvorenom prostoru?

- 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).



Potres – postupanje nakon potresa

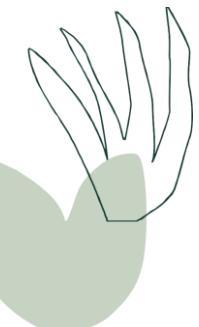
Što učiniti nakon potresa?

- Ostanite smireni, prisebni i strpljivi.
- Očekujte naknadna podrhtavanja tla.
- Čuvajte se požara.
- Provjerite jeste li vi ili osobe oko vas ozlijedene.
- Pružite prvu pomoć ozlijedjenima samo ako ste završili tečaj i znate kako ispravno pružiti prvu pomoć (nemojte pomicati teško ozlijedene osim ako nisu u opasnosti od novog ozljeđivanja).

Što učiniti nakon potresa?



- Ako ne znate pružiti prvu pomoć pozovite hitnu medicinsku pomoć **194 ili 112**
- Oprezno **napustite** kuću ili zgradu. **U školi prema planu evakuacije**
- Nakon potresa ne koristite dizala nego stepenice/požarne stepenice.
- Ako je moguće prije upotrebe stepenica provjerite jesu li sigurne.
- Kontaktirajte obitelj ili osobu izvan mesta stanovanja koju ste sa članovima obitelji odredili za kontakt → osim kontaktiranja obitelji i hitnih službi, izbjegavajte korištenje telefona.
Razrednici u grupu roditelja javljaju da ste dobro pa ne zovete sami.



Za potrebe Hrvatskog Crvenog križa izradila Služba za rad s mladima, volonterima i Škola HCK

2 Komplet za preživljavanje

treba sadržavati osnovne osobne dokumente i niže navedene predmete te treba biti manjih dimenzija, od vodootpornog materijala. Valja ga držati na sigurnom i lako dostupnom mjestu:



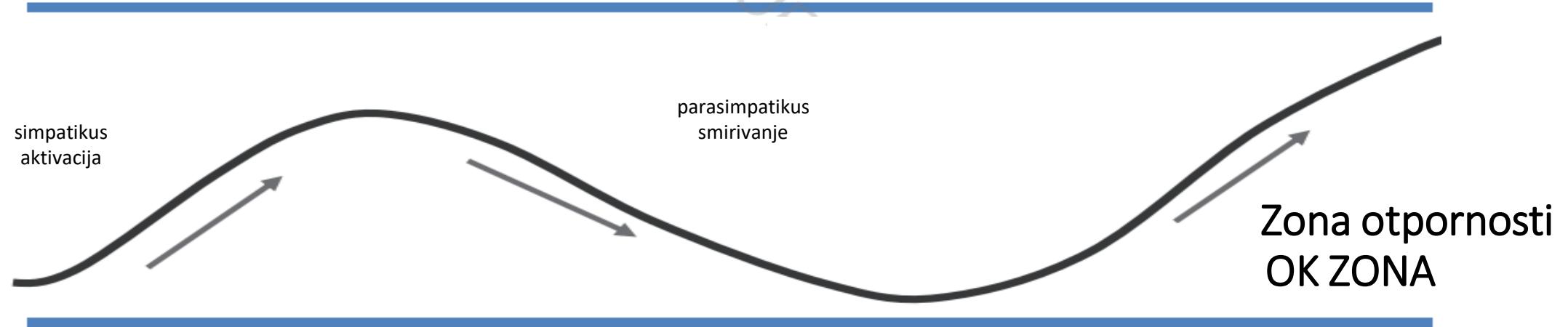
- važni telefonski brojevi * komplet za prvu pomoć *svjetiljka s rezervnim baterijama
- *radioaparat s rezervnim baterijama*
- rezervne naočale ili leće
- *paket vode od 6 l u prtljažniku automobila
- *konzervirana i nekvarljiva hrana,*
- otvarač za konzerve *
- hrana i slatkiši s dužim rokom trajanja
- *lijekovi (za kronične bolesnike)
- *kopije svih važnih dokumenata, osobne iskaznice i police osiguranja
- *mobilni telefon i punjač
- *rezervni ključevi od kuće i automobila
- *potrepštine za osobnu higijenu
- *olovka i blok papira
- *džepni nožić i *
- zviždaljka
- *šibice ili upaljač te čvrste cipele i rezervnu odjeću.

3 Važni telefonski brojevi

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

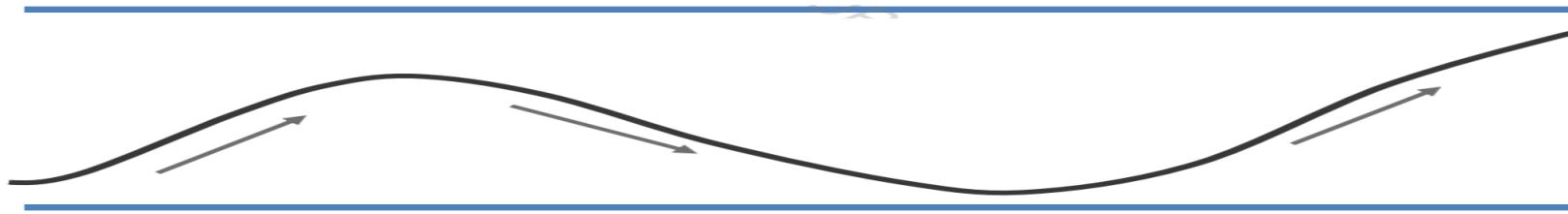
4. Prirodne reakcije tijela na prijeteći događaj

U uobičajenim uvjetima života funkcioniramo u zoni u kojoj smo sposobni suočavati se sa stresorima, životnim izazovima. Izmjenjuju se raznovrsne **misli, osjećaji i reakcije** (radost, tuga, umor, odmor, zabrinutost, smirenost, uzbudjenje,....)

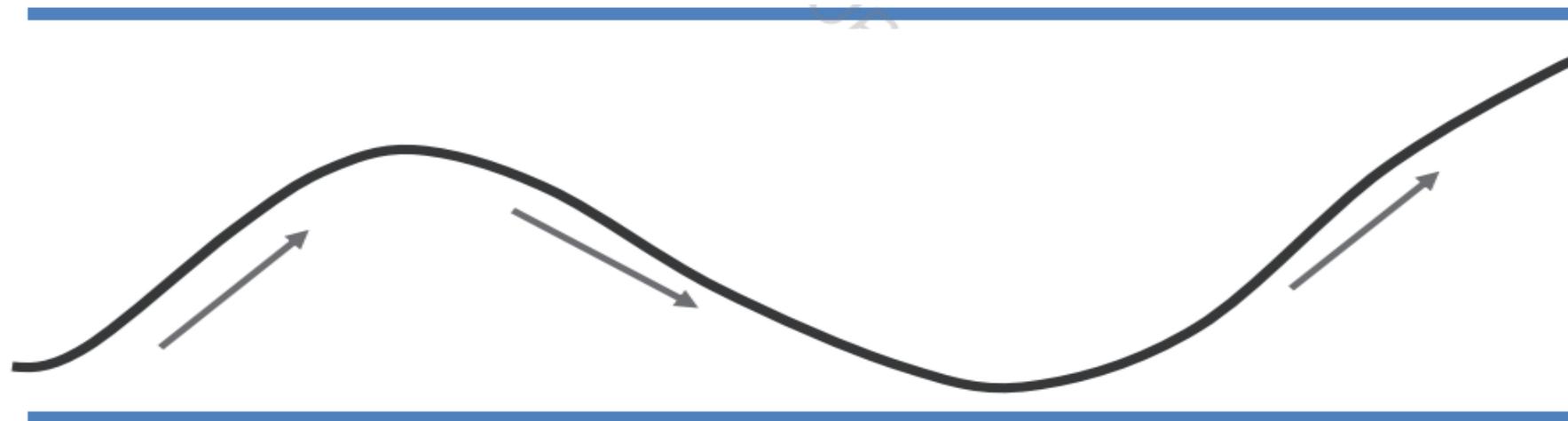


To je zona optimalnog uzbudjenja. Tu se događa učenje, promjena, napredak, mogu se donositi dobre odluke. Smirenost/sabranost/povezanost

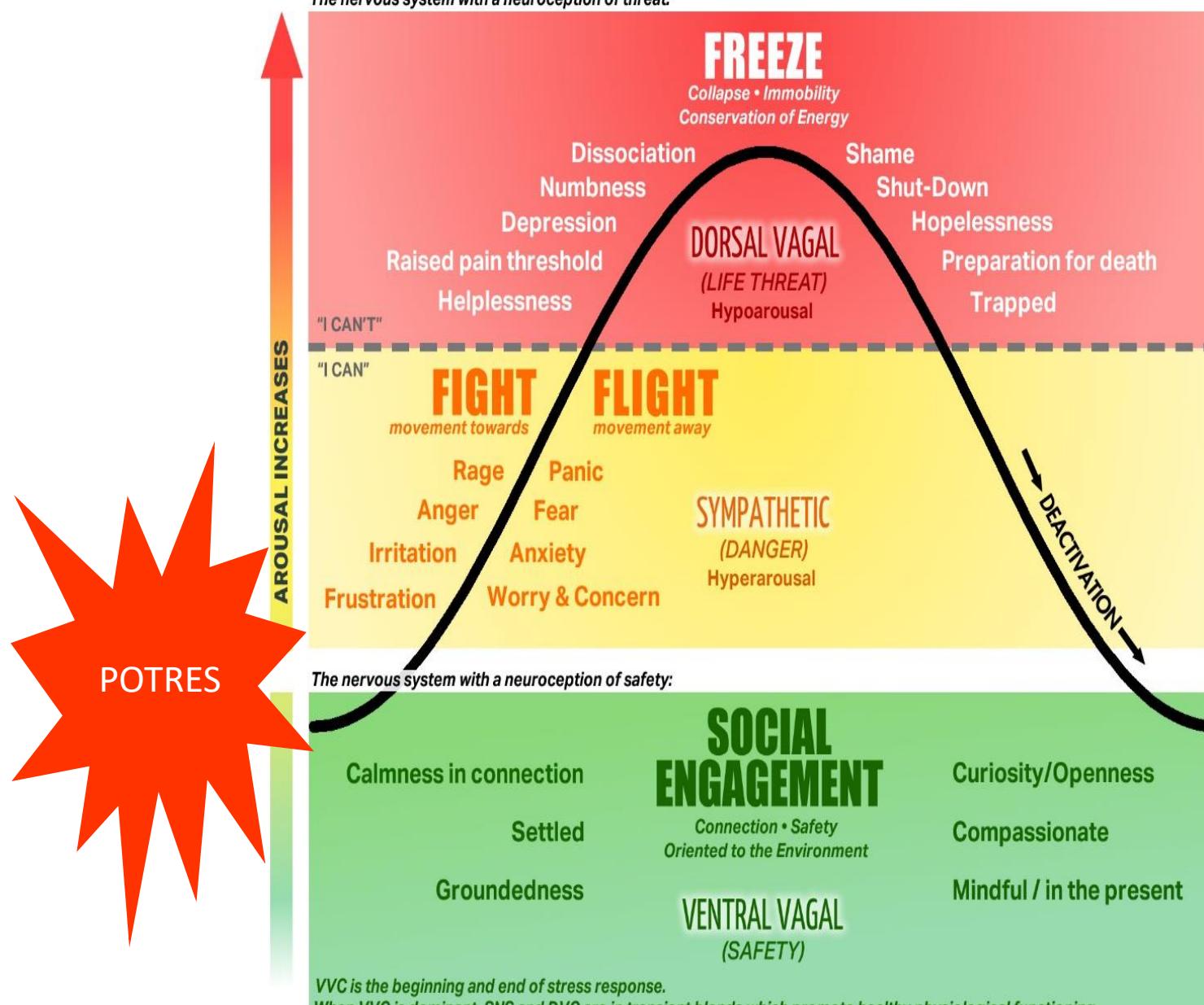
Neke osobe imaju veoma tanku/plitku zonu otpornosti i već manji stresor ih izbacuje iz zone.



Neke osobe imaju dublju OK zonu s velikom tolerancijom za široki raspon stresora.



POLYVAGAL CHART



U situaciji ŽIVOTNE OPASNOSTI može doći do **BLOKADE/ZAMRZAVANJA**

U situaciji **OPASNOSTI** aktivira se autonomni živčani sustav - simpatikus ,oslobađa energiju za **BORBU ili BIJEG.**

OK Zona
SIGURNOST/POVEZANOST
SMIRENOST/SUOSJEĆANJE/ZNATIŽELJA/OTVORENOST

kako funkcioniramo u pojedinim zonama pobuđenosti

<p>zona hiperpobuđenosti</p> <p><i>Previše pobuđenostiza integriranje osjećaja, misli i ponašanja</i></p> <p><i>Ssimpatički živčani sustav</i></p> <p><i>Reakcija borba/bijeg</i></p> 	<ul style="list-style-type: none">- Emocionalna preplavljenost- Osjećaj nesigurnosti- Napetost, drhtanje- Prisilne i namećuće slike- Vrlo brza izmjena misli <ul style="list-style-type: none">- Emocionalna reaktivnost- Ljutnja/bijes/mpulzivnost- Obrambeni stav- Opsesivno/cikličko procesiranje misli- Loše prosuđivanje
<p>zona optimalne pobuđenosti</p> <p><i>Smirenost / sabranost / povezanost</i></p> 	<p>Vidljiva izrazita emocionalna uzbudjenost</p> <ul style="list-style-type: none">- Simultano osjećanje i razmišljanje- Svjesnost sadašnjeg trenutka- Osjećaj otvorenosti i znatiželje- Sposobnost samoregulacije emocija- Svjesnost vlastitih i tuđih granica <ul style="list-style-type: none">- Spremnost za osjećanje empatije- Osjećaj sigurnosti- Sposobnost samoumirivanja- Intuiciji i uvid- Opuštenost, smirenost, oprez
<p>„zona hipopobuđenosti“</p> <p><i>Premalo pobuđenostiza integriranje osjećaja, misli i ponašanja</i></p> <p><i>Parasimpatički živčani sustav</i></p> <p><i>Reakcija povlačenja</i></p>	<p>Isključenje emocija</p> <ul style="list-style-type: none">- Otupljenost emocija, bez energije- Osjećaj nepovezanosti, bez osjećaja- Disocijacija- Posramljenost- Beznadnost <ul style="list-style-type: none">- Nemogućnost razboritog razmišljanja- Ne može se obraniti ili reći ne- Pasivnost- Povlačenje/izolacija- Bespomoćnost



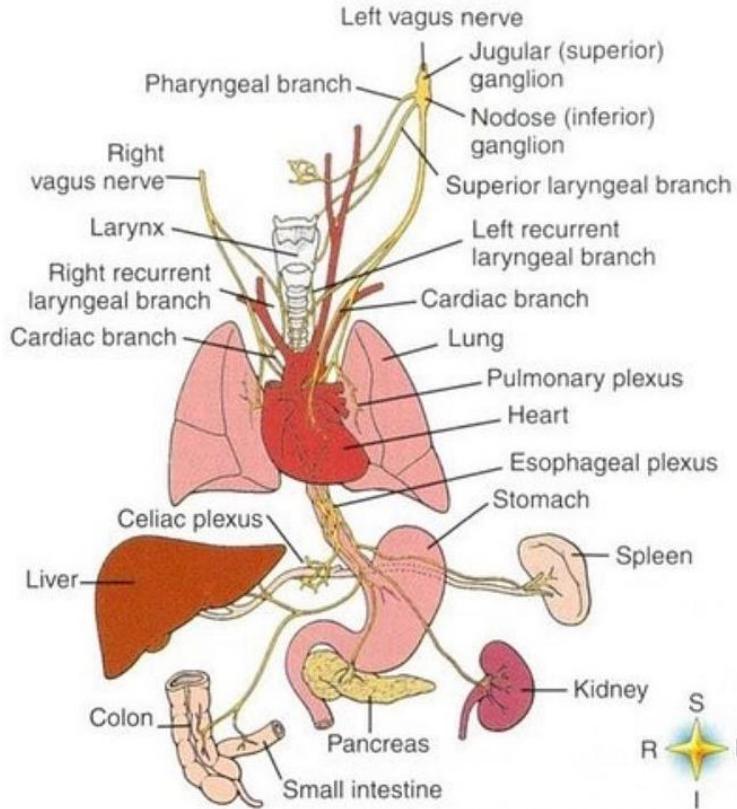
Kako se smiriti, vratiti u zonu optimalnog funkcioniranja ?

Što učiniti da se iz stanja povećane pobuđenosti (koje otežava integriranje misli, osjećaja i ponašanja) vratimo u stanje optimalnog uzbudjenja (ok zonu) ?

kontroliranim disanjem

- U situaciji OPASNOSTI autonomni živčani sustav simpatikus aktivira sve unutarnje organe oslobođajući energiju za BORBU ili BIJEG.

JEDINI UNUTARNJI ORGAN nad kojim imamo **I SVJESNU KONTROLU**
su **PLUĆA.**

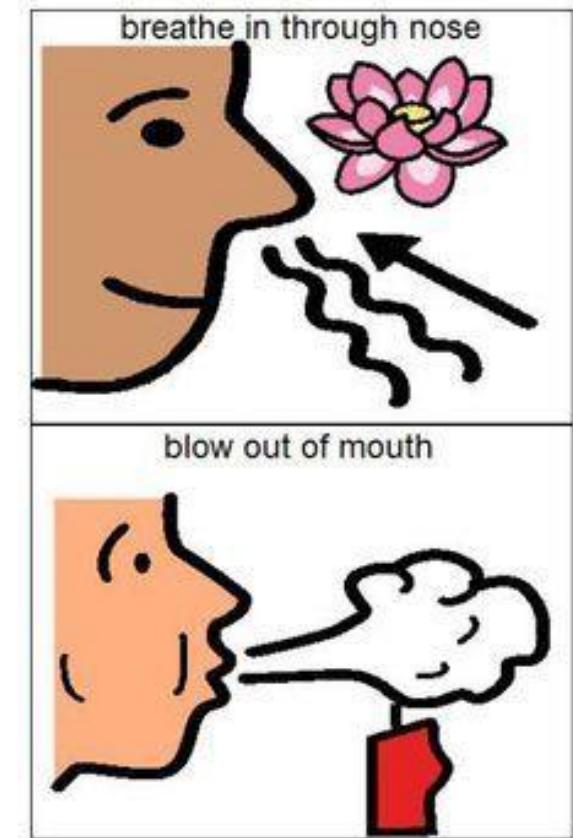
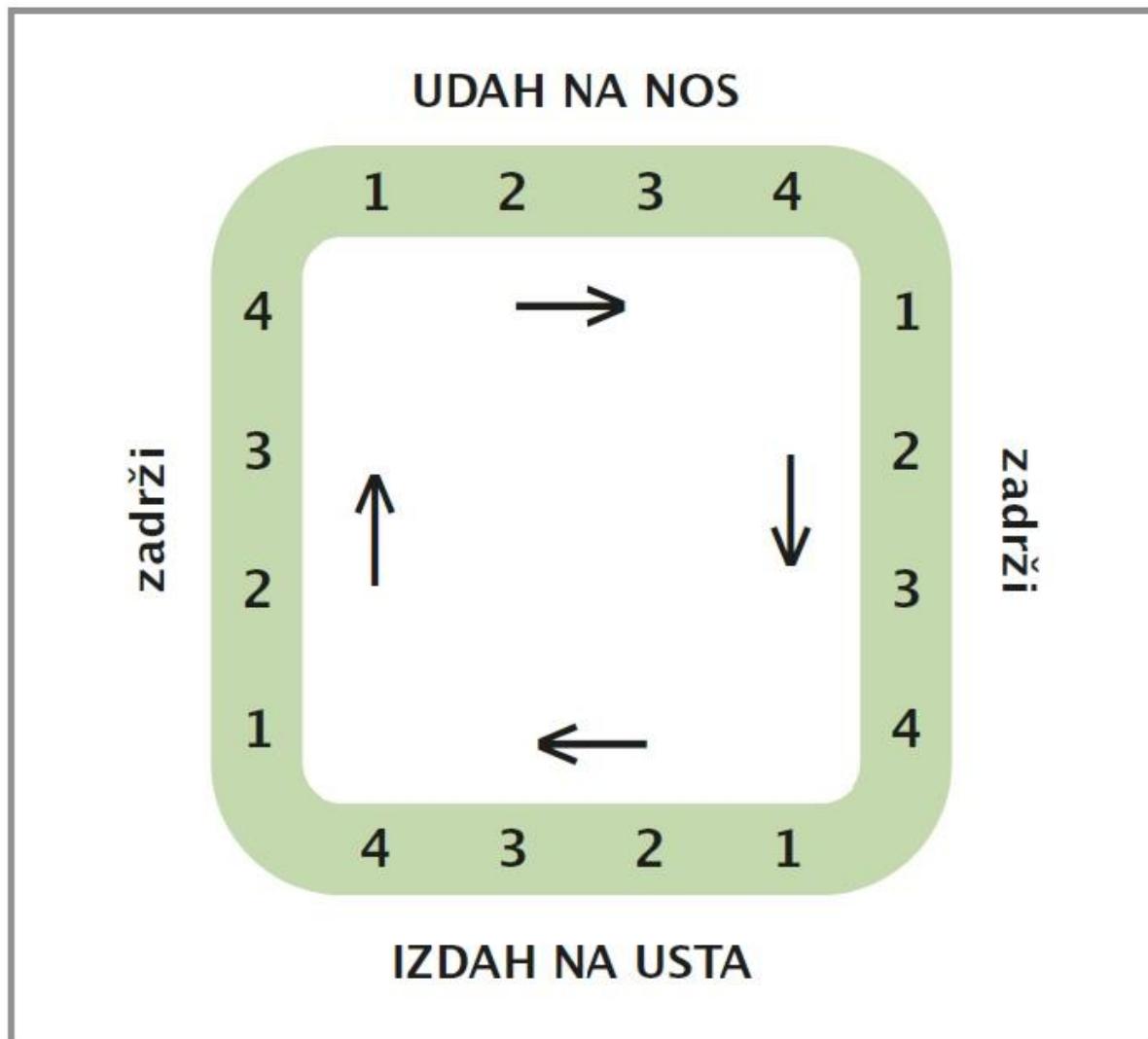


**Kontroliranim disanjem
polaganim udisanjem 1-2-3-4 , zadržavanjem 1-2-3-4 , pa
polaganim izdisanjem 1-2-3-4 , smirujemo disanje.**

**Pluća su umrežena sa svim ostalim unutarnjim organima.
Ovakvim smirenim radom pluća šalje se poruka ostalim
organima da je sigurno i cijelo tijelo se smiruje.**

**Produbljenim disanjem postiže se smanjivanje
pojačanog uzbuđenja**

SLIKA 1. Shema vježbe disanja 4 x 4

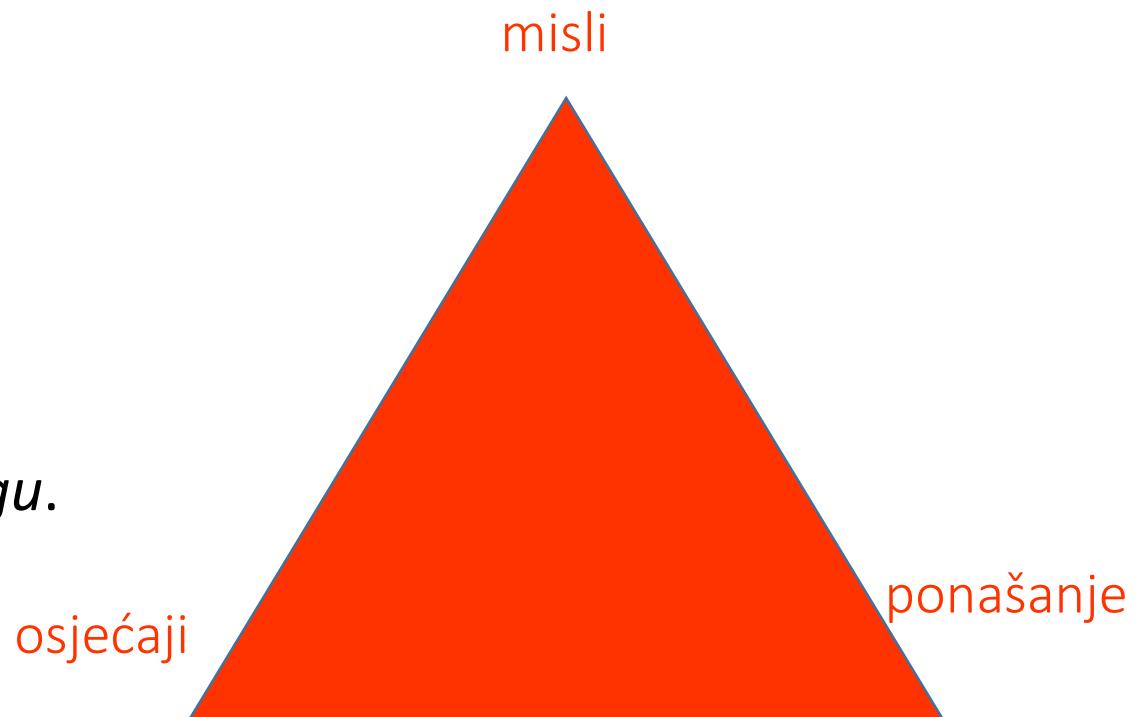


smirivanjem misli

- Naše misli, osjećaji i ponašanje su povezani.
- **Mijenjanjem jednoga utječemo na ostalo.**

Realistične, misli koje pomažu. Npr.:

- *U redu je! Mogu se nositi sa situacijom.*
- *Činim sve što je u mojoj moći , što znam i mogu.*



**„Imamo snažne mehanizme da se snađemo u svakoj situaciji.
U ljudskoj je prirodi da uvijek živimo najbolje što možemo. „**

prof.dr.sc. Nataša Jokić Begić

5 Kako se brže oporaviti nakon potresa ?

- **Kretanje i bavljenje fizičkom aktivnosti:** hodajte što više, obavljajte kućanske poslove, tjelesno se aktivirajte, važno je da mišići budu aktivni. Stres nakon traumatskog događaja napunio nas je energijom koja nas čini spremnima za djelovanje, ali nam onemogućava da se umirimo pa je bitno trošiti tako stvorenu energiju.
- **Razgovor o tome kako se osjećate i kako ste doživjeli pojedine događaje:** dijeljenje iskustava ili toga **kako ste se osjećali, što ste pritom mislili ili kako ste se ponašali** je ljekovit jer će vam pružiti podršku okoline, informaciju da niste sami u doživljavanju neugodnih simptoma, ali i daje smisao te sprječava nepovoljne posljedice traumatskog iskustva.

- Ako vam se ideja dijeljenja osobnog iskustva ne sviđa, možete **pisati dnevnik**, a naravno, **svoje misli i osjećaje uvijek možete napisati i nama na kakosi@ffzg.hr**. Iz našeg dosadašnjeg iskustva, brige i teškoće često budu malo lakše jednom kad ih podijelimo ili istresemo na komad papira.
- **Posvetite se vlastitim potrebama** – u redu je da trenutno nemate kapaciteta za bavljenje uobičajenim obavezama na način i u mjeri u kojoj ste do sada navikli (ili uopće). Umjesto toga, pokušajte se svakodnevno upuštati u aktivnosti za koje znate da vam i inače čine dobro, kao što su na primjer **tjelovježba** ili **plies**, **mindfulness** ili **vježbe kontroliranog disanja**, pripremanje hrane, dug topao tuš, čitanje ili **pisanje**, spavanje ili **aktivnosti distrakcije**.
- Pokušajte **strukturirati** svoj dan kako biste vratili osjećaj kontrole i prisilite se da **jedete dovoljno i što kvalitetnije**.

- Uključite se u akcije podrške i pomoći . Na primjer izrade i dostave paketa za vršnjake na potresom pogodjenim područjima.

•7 Nauči osnovne tehnike pružanja prve pomoći

https://www.youtube.com/channel/UC88uP03avB6f9i3ct2AS7gA/_videos

.8 Upoznaj ŠTO SU POTRESI

<https://bit.ly/2Kg0W4q> D. Malogorski ,prof. savjetnik

- **1 Upoznaj pravila ponašanja tijekom i poslije potresa** (slajd 3 - 9) i
[https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%C5%AOTITA/PDF_ZA%20WEB/SafeQuake%20BROSURA strana10.pdf](https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%C5%AOTITA/PDF_ZA%20WEB/SafeQuake%20BROSURA_strana10.pdf)
- **2 Upoznaj komplet opreme za preživljavanje** (slajd 10)
- **3 Važni telefonski brojevi** (slajd 11)
- **4 Upoznaj prirodne reakcije tijela na prijeteći događaj** (slajd 12-16) i

od 16:05 minuta do 21. minute

https://www.youtube.com/watch?v=9yRtawhO0c4&feature=share&fbclid=IwAR3MCa9rUdWwdwTGV9httdXf2UUJY1iFKGJ7VckGy6e8VhZ_rouTsJXpL2E

- **5 Kako se brže oporaviti ?** (slide 19,20) i <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/wp-content/uploads/2021/01/Potres-letak.pdf>
- **6 Vježbaj Uvježbavanjem plana moći ćeš trenutno pravilno reagirati**
[Školski protokol](#) [Vježba evakuacije](#)
- **7 Nauči osnovne tehnike pružanja prve pomoći**
<https://www.youtube.com/channel/UC88uP03avB6f9i3ct2AS7gA/> videos
- **8 Upoznaj što su potresi** <https://bit.ly/2Kg0W4q> D. Malogorski