

Kako se nositi s traumatskim stresom?

Traumatski stres je normalna reakcija na događaje izvan uobičajenog ljudskog iskustva. Biti prisiljen napustiti svoj dom i svoju zemlju zbog rata i prijetnje nasiljem je takav abnormalni događaj. Prirodno je da ljudi koji prežive takvu traumu dožive navalu nepredvidivih emocija i fizičkih simptoma.

Ovi simptomi mogu uključivati tugu, uznemirenosti, osjećaj napetosti, razdražljivosti ili ljutnje, poteškoće sa spavanjem ili noćne more, probleme u vezi ili obitelji, nametljive misli, teškoće s doživljavanjem pozitivnih emocija, izbjegavanje ljudi, mjesta ili sjećanja povezanih s traumatskim događajem.

Dobra vijest je da za većinu ljudi ove teškoće s vremenom postaju slabije ili potpuno nestaju. A još bolja vijest je da je pomoć dostupna, ako vam je teško. Psihološko savjetovanje pomoći će vam u aktiviranju vaših postojećih snaga, kapaciteta i resursa za nošenje s traumatskim stresom na način koji vam najviše pomaže.

Kako do pomoći?

Rehabilitacijski centar za stres i traumu (RCT Zagreb) nudi individualno savjetovanje na ukrajinskom ili engleskom jeziku. Možete se potpuno povjerljivo obratiti:

- za savjetovanje na ukrajinskom jeziku: Tetiana Leshchuk, psihoterapeutkinja na email catana@ukr.net ili **WhatsApp broj +385915731822**
- za savjetovanje na engleskom ili ukrajinskom jeziku s prijevodom: Dragana Knezić, psihologinja i savjetovateljica na email dragana@rctzg.hr ili **WhatsApp broj +385 95 579 6543**
- za savjetovanje na ukrajinskom jeziku s prijevodom Sandra Šipka, psihologinja i art-terapeutkinja na email sandra@rctzg.hr ili **WhatsApp broj +389 95 897 0800**

Savjetovanje je dostupno osobno ili online.

Što još?

Korisno vam može biti sudjelovanje u kratkotrajnoj grupi podrške usmjerenoj na rješenja. To je grupa, koju vodi iskusna psihologinja, u kojoj ćete imati priliku istražiti i razmijeniti s drugima što pomaže, otkriti koja su vaša jedinstvena rješenja u teškoj i neizvjesnoj situaciji i napraviti prve male korake prema tom rješenju.

Znanstvena istraživanja i naše iskustvo pokazuju da su takve male, povjerljive i na rješenje usmjerene grupe vrlo učinkovite i pomažu ljudima koji se nose s traumatskim stresom da se osjećaju bolje.

Zainteresirani?

Pošaljite email na dragana@rctzg.hr ili poruku na **WhatsApp broj +385 95 579 6543**.

I još ...

Rekreativne aktivnosti – ples i tjelovježba, koje vodi Tetiana Leshchuk, pomoći će vam kako u vašem fizičkom tako i psihičkom zdravlju. I još više: odlično ćete se zabaviti i upoznati nove ljude!

Tko smo?

Rehabilitacijski centar za stres i traumu je nevladina organizacija. Specijalizirani smo za psihološku i psiho-socijalnu podršku osobama koje su doživjele traumatski stres kao posljedicu rata i prisilnih migracija.

Obratite nam se s povjerenjem: **+385 1 4641 342** ili na info@rctzg.hr

Novosti možete pratiti i u Facebook grupi <https://www.facebook.com/groups/428882822110489/>

