

1. Što se dogodilo?

Traumatsko iskustvo jer osjećamo da je ugrožen život, zdravlje i dobrobit svih nas.

2. Zašto nam je jako teško?

Osim samog traumatskog događaja (potresa), nalazimo se u kriznoj situaciji zbog korona virusa, tjeskobni smo kao zajednica.

3. Koje su normalne reakcije?

Nakon prvotnog šoka sve emocije su normalne i važno je 'dati si dozvolu' da ih proživimo.

4. Kako si možemo pomoći?

Brigom za osnovne potrebe (tako da jedemo, pijemo, da smo na toplom), kada imamo potrebu – dijeljenjem emocija s bližnjima, pružanjem podrške jedni drugima, vraćanjem uobičajenim aktivnostima i onome što nas opušta.

5. Što može odmoći?

Pregledavanje i širenje lažnih i/ili senzacionalističkih informacija iz neprovjerenih izvora, validiranje 'normalnosti' svojih i tuđih emocija te reakcija na 'nenormalne' uvjete i okolnosti, zagovaranje već raširenih ideja o tome da smo kažnjeni, da nas čeka i nešto gore.