***RICHTLIJNEN VOOR VOLWASSENEN***

***Zelfbescherming voor volwassenen***

Wanneer een ernstige gebeurtenis een gemeenschap treft, schept dit een toestand van hoge gevoeligheid bij het individu en de collectiviteit. Een kritieke gebeurtenis en een aanhoudende situatie zoals de Coronavirus-pandemie kunnen bijzonder intense emotionele reacties veroorzaken, die de functionele capaciteit van mensen zowel tijdens de blootstelling aan als daarna kunnen verstoren.

**Vanaf het moment van blootstelling tot vandaag kunnen de volgende fasen volgen:**

* Acute fase (gevoel van vreemdheid en ontaarding, gevoel niet onszelf te zijn, ons lichaam niet te voelen, verwarring, ruimte en temporele desoriëntatie). Shock is onderdeel van de acute fysiologische reactie op stress en het is een mechanisme dat het mogelijk maakt een bepaalde afstand tot het evenement te behouden, wat nodig is om de impact op te vangen en misschien om in de eerste behoeften te voorzien.
* Emotionele impactfase: we kunnen een grote verscheidenheid aan emoties voelen, zoals verdriet, schuldgevoel, woede, angst, verwarring en angst. Er kunnen ook somatische reacties optreden, zoals lichamelijke aandoeningen (hoofdpijn, maagdarmproblemen, enz.), En problemen bij het vinden van rust.
* Coping-fase: we beginnen ons af te vragen wat er gebeurde om verklaringen te vinden, gebruik makend van al onze middelen *("Waarom is het gebeurd? Wat kan ik doen? Waarom nu? ..."*).

**Dit zijn de meest voorkomende reacties die een paar dagen of weken kunnen aanhouden:**

* Opdringerige gedachten: terugkerende beelden, onvrijwillige en opdringerige herinneringen (flashbacks).
* Vermijden: mislukte poging om verwante gedachten of gevoelens te vermijden. Onmogelijkheid om te benaderen wat verwijst naar de gebeurtenis / de situatie.
* Depressieve stemming en / of aanhoudende negatieve gedachten. Negatieve overtuigingen en verwachtingen over onszelf of de wereld (bijvoorbeeld beginnen negatieve gedachten te krijgen zoals: "de wereld is volkomen gevaarlijk").
* Aanhoudende en irrationele schuldgevoelens jegens onszelf of de anderen, voor het veroorzaken of uitlokken van de traumatische gebeurtenis of voor de gevolgen ervan, vooral na directe ervaring met contact of infectie.
* Schuldgevoelens voor het hebben overleefd / niet besmet
* Aanhoudende negatieve emoties gerelateerd aan de trauma / bedreigende situatie (bijvoorbeeld angst, afschuw, woede, schuld, schaamte zelfs voor een lange tijd en wanneer de situatie lijkt te verbeteren).
* Moeilijkheden met slapen en / of eten: moeilijkheden om in slaap te vallen, veelvuldig ontwaken en nachtmerries, of hypersomnie, wat betekent dat u nog vele uren slaapt).
* Sterk verlies van interesse in plezierige activiteiten.
* Overdonderd zijn door de dagelijkse taken en door dagelijkse activiteiten te herstructureren, verlamd voelen.

**Er zijn duidelijke individuele verschillen in het uiterlijk, de duur en de intensiteit van deze reacties.**

**WAT KUNNEN WE DOEN**

* Weet hoe we onze eigen emotionele reacties en de moeilijkheden die we kunnen hebben, moeten herkennen.
* Ontken uw gevoelens niet, maar onthoud dat het normaal is dat iedereen emotionele reacties krijgt vanwege zo'n onverwachte, onvoorspelbare en bedreigende gebeurtenis / situatie.
* In staat zijn om onze fysieke en emotionele reacties te volgen.
* Onthoud dat we niet alleen zijn, maar - hoewel we fysiek geen contact hebben - we deel uitmaken van een systeem en een organisatie die zowel emotioneel als psychologisch kan ondersteunen en helpen.
* Praat over de kritieke gebeurtenis / situatie en help elkaar om de emotionele spanning los te laten.
* Respecteer de emotionele reacties en actie / gedrag van anderen, zelfs als ze totaal anders zijn en moeilijk te begrijpen zijn vanuit ons oogpunt.
* Probeer contact te houden, zelfs via virtuele kanalen, met mensen in je leven. Herstel een enigszins voorspelbare dagelijkse routine.
* Vraag om hulp van mensen die u vertrouwt en kies eventueel wie u een beter gevoel van vertrouwdheid en veiligheid geeft.
* Neem de tijd om te herstellen, let op uw behoeften en houd afstand van de gebeurtenis / de situatie of de activiteiten die ermee verband houden (slapen, rusten, denken, huilen, bij onze dierbaren zijn, enz.).
* Bescherm uw emotionele balans door toegang te krijgen tot ondersteunende diensten.
* Toegang, waar en wanneer mogelijk, psychologische ondersteuning gericht op het opwerken van traumatische herinneringen en reacties als gevolg van de gebeurtenis / de situatie.
* Beperk de toegang tot media tot een of twee keer per dag. Blootgestelde mensen moeten een betekenis vinden voor wat er is gebeurd en daarom besteden ze veel tijd aan het zoeken naar nieuws; niettemin is het noodzakelijk onszelf te beschermen tegen overmatige blootstelling.
* Geef de voorkeur aan de officiële kanalen als informatiebron, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie https://www.who.int/ en haar richtlijnen voor hygiënepraktijken.
* Onthoud dat een positieve houding en het vermijden van catastrofale gedachten jezelf en de gemeenschap helpen.