

Kako pomoći djetetu nakon požara?

Kratki vodič za roditelje.

Požari i prirodne katastrofe mogu snažno uzdrmati dječji osjećaj sigurnosti. Reakcije na strah i traumu potpuno su normalne, no vaša podrška u ovim trenucima ključna je za djetetov oporavak.

Što je normalno primijetiti kod djeteta?

- Često spominjanje požara, postavljanje istih pitanja ili ponavljanje događaja u igri.
- Strah od ponovnog izbijanja požara, vjetra, mirisa dima ili zvuka sirene.
- Poteškoće sa spavanjem, buđenje, ružni snovi ili traženje da spava s vama.
- Nagla promjena ponašanja: povlačenje u sebe, razdražljivost, nemir ili plačljivost.
- Tjelesni simptomi poput česte glavobolje ili boli u trbuhu bez fizičkog uzroka.

4 ključna koraka: Kako možete pomoći djetetu?

1. Ograničite gledanje vijesti i snimaka
 - Ne dopustite djetetu gledanje snimaka požara na televiziji, portalima ili društvenim mrežama (TikTok, Instagram). Ponovno gledanje katastrofe u dječjem mozgu stvara osjećaj da opasnost još uvijek traje.
2. Vratite svakodnevnu rutinu
 - Što prije uspostavite uobičajeni raspored: fiksno vrijeme za obroke, školske obveze, igru i odlazak na spavanje. Predvidiv dan djetetu vraća osjećaj kontrole i sigurnosti.
3. Prihvatite djetetov strah (Normalizacija)
 - Nemojte umanjivati djetetov osjećaj rečenicama poput "Nije to ništa" ili "Nemoj plakati". Radije recite: "Znam da je bilo jako strašno i u redu je da se bojiš. Ali sada smo potpuno sigurni, vatrogasci su ugasili vatru i ja sam uz tebe."
4. Budite model smirenosti
 - Djeca zrcali vaše emocije. Ako primijetite da ste i sami pod velikim stresom, razgovarajte s drugim odraslim osobama ili potražite podršku, kako biste pred djetetom mogli ostati mirni i stabilni.

Kada potražiti stručnu pomoć?

Ako primijetite da se ovi simptomi ne smanjuju nakon nekoliko tjedana, ili ako izrazito ometaju djetetovu svakodnevnicu (dijete odbija ići u školu, ne spava, potpuno se izolira), obratite se školskom liječniku .

Kontakt školske ambulante: 021 861-387; radno vrijeme je ponedjeljkom i četvrtkom poslijepodne, ostale dane kroz jutro.

Ivana Ora Dazgić, dr.med.