

# POŠTA

SIJEČANJ 2021., BROJ 46, GODINA IV, ISSN 2459-9360, [www.posta.hr](http://www.posta.hr)

## Pošta – to smo mi

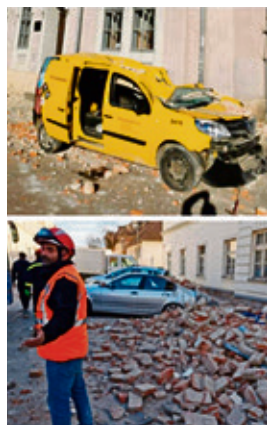
Godina iza nas, 2020., donijela nam je istovremeno dvije velike katastrofe – potrese i pandemiju virusa Covid-19. Razorni potres na petrinjskom, glinskom i sisačkom te dijelom na širem zagrebačkom području krajem godine srušio je gotovo sve pred sobom odnoseći i ljudske živote. Na brojnim domovima i javnim objektima nastala su velika oštećenja i našim radnicima s tih područja posebno je teško. Ipak, zajedničkim snagama kolegice i kolege daju sve od sebe da se i ova kriza makar malo lakše prebrodi.



**HVALA  
VAM!**







Našega kolegu poštara Sinišu Kadečkog (na slici gore s Ivanom Čulom koji je posjetio kolegu na oporavku) kamere RTL-a snimile su kada su ga 29. prosinca 2020. u poštarskom odijelu dovozili u sisačku bolnicu, a s novinarima ove televizijske kuće razgovarao je i nakon izlaska iz bolnice. Razorni potres zatekao ga je u službenom vozilu u Petrinji pri povratku s dostave u selu Strašniku. Na njegovo vozilo srušile su se gromade i priklještile ga, a iz vozila su ga vrlo brzo izvukli vatrogasci. Slomio je pet rebara, bio tri dana u bolnici i premda je sada znatno bolje, mora još mirovati. Ipak, kaže kako se jedva čeka vratiti na posao: „Poštu ću ostavljati kako ide, komu se može ostavljati. Ne da jedva čekam ponovno raditi, nego jedva čekam vidjeti ljude jesu li dobro, jesu li se uspjeli snaći – jednostavno, razmijeniti koju dobru riječ.“



Predsjednik Uprave Ivan Čulo s kontrolorkom Željkom Sućec i poštarom Predragom Grbešom.

## Tu smo jedni za druge

Događaji proteklih nekoliko tjedana nikoga nisu ostavili ravnodušnim. Kako stara poslovice kaže: na mucu se poznaju junaci, ova, „potresna“, kriza diljem Hrvatske potaknula je brojne ljude da se uključe, pomognu, daju svoj doprinos. Najveći teret ponijele su naše kolegice i kolege na pogođenim područjima, koji su unatoč pretrpljenom šoku i strahu, često i sami izravno pogođeni potresom, dali sve od sebe da se posao nastavi. Ovaj broj „Pošte“ cijeli smo posvetili temi koja će još dugo biti aktualna, ali uz poštansku solidarnost i međusobno razumijevanje bit će je lakše prevladati.

*Davor Jakovac, glavni urednik*

## impresum

“Pošta”, interno glasilo za zaposlenike Hrvatske pošte |  
**Nakladnik:** HP-Hrvatska pošta d.o.o., Jurišićeva 13, 10000 Zagreb |  
**Glavni urednik:** Davor Jakovac | **Redakcija:** Odjel za internu komunikaciju |  
**Proizvodnja:** Vjesnik d.d. | **Kontakt:** (01) 4806 036, (031) 253 643 |  
**Telefaks:** (01) 4981 087, **e-pošta:** vasa-posta@posta.hr

## Poštari i poštari pokazali veliko i hrabro srce

**S**krajem 2020. svi smo živjeli u nadi da počinje vrijeme oporavka. Vjerovali smo kako ćemo u 2021. ispratiti pandemiju i riješiti preostali dio posljedica zagrebačkog potresa iz ožujka. No čovjek neke sile prirode ne može precizno predvidjeti, tako da je serija razornih potresa u Sisačko-moslavačkoj županiji otvorila nove nedaće, ali i još jednu priliku u kojoj se poštanska ekipa iznova pokazala hrabrom i nepobjedivom.

Još je svježja ta emocija od ponedjeljka, 28. prosinca, kada je zatrelo, a svi smo bili uvjereni „na prvu“ da je potres bio u Zagrebu. Svi – osim onih koji su bili znatno bliže njegovu epicentru. Odmah smo se ekipirali te su naši direktori u divizijama Pošta i Mreža bili isti dan u obilasku tog područja. Dan poslije – još jači potres i još veća briga. Iz naših je redova kolega Kadečka pretrpio teže posljedice i dok se oporavlja te mu zacjeljuju rebra, nije klonuo duhom. Dapače, smiješi se i planira povratak na posao. Ponosan sam na njega, kao i na sve kolegice i kolege koji su zdušno pomogli i pomažu bez obzira na to gdje žive.

GP2 se digao i priskočio u pomoć, kolege iz Dalmacije odmah su poslali svojim kolegama mandarane i vodu; naše službe koordinirale su sve u roku od dva dana. Bili smo prvi koji smo odlučili uplatiti donaciju u iznosu milijun kuna, a kolege arhitekti i statičari uputili su se na teren kako bi volontirali i pomagali u pregledu objekata i to ne samo naših, poštanskih, nego svima kojima mogu pomoći. I u Uredu za upravljanje ljudskim resursima odmah se oformila pomoć – osnovana je komisija koja će biti najpotrebnija prilikom obnove, a vrlo su brzo poslali i naše psihologe da pomognu ljudima. Iako nas ima devet i pol tisuća, kada počnu nevolje, dišemo kao jedno.

Uvjeren sam da ćemo i iz ove nedaće svi izaći bolji i jači i kao pojedinci, ali i kao kolektiv koji pomaže svim korisnicima, našim sugrađanima, kada je najteže.

„Ni snijeg, ni kiša, ni žega dana, ni tama noći neće zaustaviti te glasnike na njihovu putu.“ (Herodot, 5. st. pr. Kr.)

**Kolega Kadečka, vidimo se ubrzo i na terenu!**

**Ivan Čulo,**  
predsjednik Uprave

# NI ŽIVOT NI POŠTA NISU STALI

Cijela 2020. ostat će u naraštajima zapamćena kao godina obilježena pandemijom koronavirusa, a u Hrvatskoj su joj se pridružili i uvijek nepozvani i neželjeni gosti: razorni potresi.



**J**edno je sigurno – nakon 2020. više ništa u svijetu neće biti kao što je bilo prije toga. Iako je ta godina počela naizgled sasvim obično, vrlo je brzo pokazala svoje drugo lice – koronavirus je normalno pretvorio u „novo normalno“. I dok smo se još privikavali na tu „novu stvarnost“, Zagreb je 22. ožujka pogodio snažan potres čije su posljedice itekako vidljive još i sada, a mnogi Zagrepčani i dalje su bez svojih domova. Postoji narodna izreka kako nevolja nikad ne dolazi sama, a priroda se pobrinula da se ovaj put ona i obistini – 28. i 29. prosinca 2020. okolicu Petrinje zatrelo su dva iznimno snažna potresa nanoseći golemu štetu u Sisačko-moslavačkoj županiji i dijelu Zagrebačke županije, odnoseći pritom više ljudskih života. Danima nakon toga tlo se nije prestajalo tresiti, svjedoci smo gotovo svakodnevnih, novih potresa.

Kako Hrvatska pošta posluje diljem naše zemlje, ovi su potresi izazvali štetu ne samo na našim poslovnim objektima i prostorima nego i na imovini naših kolegica i kolega koji žive na tom području, a neki među njima ostali su u trenutku bez svega što su godinama stjecali i za što su radili. No solidarnost naših radnika nikada nije bila upitna – tko je god mogao, odmah je priskočio u pomoć u skladu sa svojim mogućnostima, a naše radnike na području pogođenom potresom obišao je i predsjednik Uprave Ivan Čulo. Usto, šest naših kolega inženjera iz Sektora za upravljanje nekretninama obilazi potresom zahvaćeno područje i obavlja statičke preglede objekata u sklopu koordinacije Hrvatskog centra za potresno inženjerstvo.

**POŠTARI SU NASTAVILI RADITI**  
Usluge građanima ni u jednom trenutku nisu bile upitne i poduzete su sve aktivnosti kako bi se omogućilo poslovanje s drugih lokacija.

**PRILAGODILI SMO SE**  
Prilagodili smo dostavu i dostavljali ljudima mirovine i socijalne pomoći neovisno o tome gdje su se nalazili.

**BRIGA ZA RADNIKE**  
Ured za upravljanje ljudskim resursima kontaktirao je ponaosob sa svim našim radnicima na potresima pogođenim područjima da bi se saznalo kako su, kako im se može pomoći, jesu li ozlijeđeni te imaju li i kakvih šteta na imovini. Radnici su dobili kontakte u slučaju bilo kakvih pitanja te im je omogućeno korištenje pet dana plaćenog dopusta. Psiholozi iz Ureda za upravljanje ljudskim resursima izašli su na teren kako bi razgovarali s radnicima i vidjeli komu treba stručna psihološka pomoć, koja će se i organizirati nakon razgovora.

### DOSTAVA NEUPITNA

Organizirana je isporuka pošiljaka u isporučnim poštanskim uredima za sva naselja pogođena potresom.



Nenad Smolković, poštar u Petrinji

### DONACIJA

Hrvatska pošta je odmah nakon potresa putem računa Državnog proračuna, u akciji „Pomoć za obnovu nakon potresa“ donirala 1.000.000,00 kn namijenjenih za sanaciju posljedica potresa u Petrinji te drugim gradovima i općinama stradalim u potresima.

### SIGURNOST RADA

Obavljena je statička provjera poslovnih prostora i poštanskih ureda na tom području.

### FLEKSIBILNOST

Prilagodba radnih vremena prilagođena uvjetima, neki su poštanski uredi oštećeni u potresu, zatvoreni su a poslovanje je prebačeno na druge lokacije.

### SOLIDARNOST

Za donacije za sanaciju šteta u županijama pogođenim razornim potresima ukinute su naknade od uplatitelja, u korist svih računa otvorenih za posebnu namjenu za pomoć stradalima u potresima.

### BRIGA ZA KORISNIKE

U poslovanju u 17 poštanskih ureda na pogođenim područjima korisnicima se izašlo ususret i izmijenjeno je poslovanje:

- pošiljke se zadržavaju dodatno pet radnih dana
- ne naplaćuje se ležarina (3,00 kn po danu za pošiljke mase veće od 500 g)
- ne naplaćuje se zahtjev za preusmjeravanje i zadržavanje pošiljaka, kao ni poštarina pri povratu pošiljaka za pošiljke koje se nisu mogle uručiti zbog toga što je objekt na primateljevoj adresi srušen, a s primateljem se nije moglo kontaktirati.



# TEŠKO JE, ALI SNALAZIMO SE

Palac gore, kapa dolje za sve naše vrijedne kolegice i kolege koji su i sami pogođeni potresom učinili sve da bi željno očekivane pošiljke stigle na adrese.



Predrag Grbeša, poštar: „Nas četrdesetak iz Siska, Petrinje, sa ‘željezare’, maksimalno se trudimo kvalitetno raditi posao iako smo doista umorni, pa i neispavani. U trenutku najjačeg potresa dostavljao sam poštu u samom centru Petrinje i za dlaku izbjegao da me zatrpa. Preživio sam, slučajno, ali, evo – preživio.“



Naše kolege dobro poznaju područje, ali i ljude koji ih željno i s radošću očekuju na ulazu svojih kuća. Bez obzira gdje se nalazili dostavljene su im mirovine i socijalna pomoć, pisma i paketi.



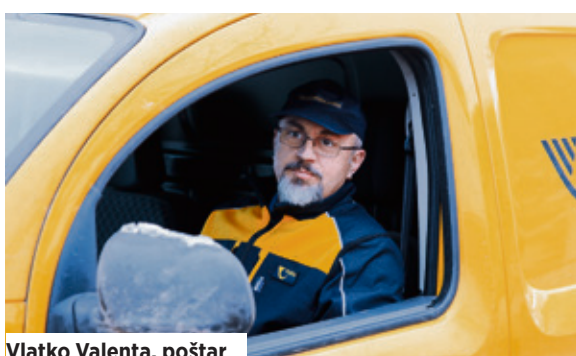
Netom nakon potresa poštar su nastavili raditi i dostavljati pošiljke u svim dijelovima Sisačko-moslavačke i Zagrebačke županije.



Operaterke Vesna Joskić i Ljubica Karalić



U isporučnim poštanskim uredima za sva naselja pogođena potresom organizirana je isporuka pošiljaka za sva ta naselja jer samo naše kolege znaju i u kaosu ruševina gdje se tko nalazi.



Vlatko Valenta, poštar



Sve oko njih je sivo, tek snijeg pokriva tragove razornog potresa, a naši poštar, na svojim žutim mopedima, i kolegice u poštanskim uredima znak su da život nije i neće stati.





Kolege iz Divizije pošta u GP3, vozač Mladen Jeličić i poštar Ante Kežić, prevezli su svu prikupljenu pomoć iz Metkovića u Split, a pri utovaru im je pomagao kolega Božo Medić.



Iste večeri, 30. prosinca, kolege iz GP3 dovezli su i predali kolegama u Novom sortirnom centru 9 kolica s prikupljenim stvarima koja su otpremljena prvom linijom u potresom pogođena područja.



I kolege u Korčuli odmah su se odazvali akciji, a kolegica Sanja Laus i kolega Tonko Peručić svu prikupljenu pomoć složili su i prvom linijom otpremili na kopno.



Kolegice i kolege iz PU 20350 Metković: Slobodan Ostojić, Predrag Barbir, Denis Dropuljić, Valentin Galov, Božo Medić, Josip Vučić, Marijana Vučković, Dolores Magzan i Vera Marušić odmah su 30. prosinca, dan nakon razornog potresa, krenuli prikupljati pomoć za unesrećene.



Sva prikupljena pomoć u GP3 dovezena je u Split odakle su je dobrovoljno do Zagreba prevezli naši kolege Darko Reljanović i Danijel Guć. Na utovaru svega prikupljenog pomagali su, među ostalima, i Marin Zvonimir, Mirko Alduk i Damir Prcela.

## POMOĆ STIŽE SA SVIH STRANA



Poštari i poštarice uvijek će pomoći jedni drugima, a pogotovo u ovakvoj nevolji. U kraju koji je pretrpio strašne posljedice u ratu, i ljudske i materijalne, i u kojem se i dosad teško živjelo, sada je taj život iznenada svojim neumoljivim škarama prekinula priroda ostavljajući na brojnim domovima i javnim objektima velike i nepopravljive štete, a gubitak svakog života nikad se neće moći nadoknaditi. U ovim je trenucima svim našim radnicima s tih područja posebno teško. No naše kolegice i kolege iz čitave Hrvatske već su istog dana, toga kobnog 29. prosinca 2020., pokazale kako je poštansko srce golemo, te su odmah počeli pružati pomoć stradalima.



Naše kolege Tonko Štimac, Ivan Tomljenović, Tanja Grilec, Tomislav Majdančić, Krisztian Lacković, Josip Marić i Jakov Ahel poslali su nam fotografije koje su snimili prilikom obilaska i procjene, a na kojima se vide golemi razmjeri šteta na obiteljskim i gospodarskim objektima izazvanim potresom.



## NAŠI INŽENJERI PREGLEDAJU OŠTEĆENE OBJEKTE NA BANJI

Šestero inženjera iz Sektora za upravljanje nekretninama u Diviziji podrška u sklopu koordinacije Hrvatskog centra za potresno inženjerstvo obilaze potresom pogođena područja u Sisačko-moslavačkoj županiji kako bi se obavila stručna procjena uporabivosti građevina.

## ZAJEDNIČKA POMOĆ

### Udruga sudionika Domovinskog rata HPT Zagreb i Sektor prijevoza GP1 dostavljaju pomoć unesrećenima

Zajedničkim snagama, kolegice i kolege, članovi Udruge sudionika Domovinskog rata HPT Zagreb i Sektora prijevoza GP1 u Diviziji pošta, uz podršku Uprave pružili su logističku potporu i dan nakon potresa dostavili humanitarnu pomoć stanovnicima sela pogođenih potresom na petrinjskom području. Članovi Udruge nastavili su akciju prikupljanja i dostavljanja pomoći za stradale u potresu na sisačkom, glinjskom i petrinjskom području i na terenu su u kontaktu s našim radnicima kako bi se utvrdilo koje su vrste donacija žurno potrebne stradalima.



Članovi Udruge sudionika Domovinskog rata HPT Zagreb brzo su organizirali pomoć za potrebite na području pogođenom potresom: Damir Vincek, voditelj u Sektoru za opće poslove u Diviziji podrška, Ivan Plazanić, voditelj Odjela međunarodnog prometa u Diviziji pošta i predsjednik Udruge, Siniša Šukunda, izvršni direktor Sektora za opće poslove u Diviziji podrška, i Anto Stanić, stručnjak za zaštitu na radu u Uredu za korporativnu sigurnost.



Kolega Darko Ljubić iz Grupe poslova prijevoza GP1 u Zagrebu dostavio je pomoć na terenu u suradnji s Dobrovoljnim vatrogasnim društvom „Planina Donja“ u Sesvetama.

Ispred društvenog doma u Kašini pripremale su se donacije za stradale u potresu u naseljima Banski Grabovac kod Petrinje, Vlahović kod Gline i Gora, nedaleko od Stražnika, epicentra potresa.





iz medija

**Hrvatska pošta u samo dva dana organizirala redovitu dostavu u Petrinji i Sisku**



**Petrinjski poštar Predrag Grbeša uz osmijeh hrabri sumještane**  
 Kada našega kolegu poštara Predraga Grbešu vide kako na žutom mopedu prolazi ulicama Petrinje među potresom razrušenim i raspucanim zgradama, mnogi će mu mahnuti, a oni koji imaju sreću da su ostali u svojim domovima, reći će kako im je nekako lakše jer je to znak da se život pomalo vraća u normalu. Iako je kolegi Predragu, s kojim je dnevni list 24sata napravio reportažu, kuća uništena u potresu, on će ljude uz osmijeh ohrabriti lijepim riječima i pokojom šalom ne misleći na to kada je u trenutku najjačeg potresa upravo dostavljao poštu u središtu grada. Mislio je da sanja, preživio je i kaže kako o detaljima ne voli govoriti – glavno da je živa glava na ramenima. Jako se veseli kada ugleda svoje sugrađane i tada se, kaže Predrag, ne zna tko se više veseli: on ili oni. Samo u dva dana nakon potresa na tom području Hrvatska pošta uspjela je organizirati redovitu dostavu iako su oba poštanska ureda, Sisak i Sisak-Caprag, oštećena i izvan funkcije. Tako se sada sva dostava pošiljaka za Sisak organizira iz Petrinje.



Poštar Davor Vukojević



I u najvećoj gunguli, između serije potresa, naši kolege poštari slažu pošiljke prema pravilima, kao i do sada, jer samo tako će najbrže stići do naših korisnika.



Kolegice i kolege strpljivo su odgovarali na brojne upite korisnika.

POMOĆ RADNICIMA NA TERENU

**LJUDI SU HRABRI, USMJERENI NA BUDUĆNOST**

**P**ružati pomoć svojim radnicima na područjima pogođenim potresom prioritet je Hrvatske pošte te su s njima svakodnevno na terenu kolegice psihologinje iz Odjela za regrutiranje, selekciju i razvoj u Uredu za upravljanje ljudskim resursima. Kako se radnici nose sa stresom i zahtjevnim situacijama koje su prijetnja ne samo tjelesnom nego i psihičkom zdravlju, svoja iskustva prenijele su nam naše kolegice, psihologinja Ana Margaretić i Irena Gotvald, stručna suradnica za regrutiranje i razvoj. Zajedničko našim radnicima je da hrabro podnose ovu izrazito tešku situaciju, nastoje se usmjeriti na budućnost, održati pozitivan duh te si međusobno pružiti potporu. Usprkos svim okolnostima koje im otežavaju rad, ulažu nevjerovatan trud da sav njihov posao maksimalno funkcionira i zajedničkim snagama održavaju kvalitetu pružanja usluga korisnicima. „Pritom“, kažu

kolegice Ana i Irena, „zahvalni su što je Hrvatska pošta prepoznala važnost podrške radnicima te pokazala brigu za njih kroz razgovore koje provodimo na terenu.“

**NAŠI KOLEGE NISU SAMI**

Kolegice i kolege iz Odjela kadrovske operative u Uredu za upravljanje ljudskim resursima po svim organizacijskim jedinicama u Hrvatskoj, njih 19, odmah su nakon razornog potresa kon-

**Osnovana Komisija za procjenu materijalne štete**

Na temelju Odluke Uprave Hrvatske pošte Ured za upravljanje ljudskim resursima zadužen je za prikupljanje informacija o tome koji su naši radnici pretrpjeli znatniju materijalnu štetu u objektima u kojima žive nakon potresa koji je 28. i 29. prosinca 2020. pogodio Petrinju, Sisak, Glinu i okolice. Zbog toga je donesena Odluka o osnivanju Komisije za procjenu nastale materijalne štete od potresa na stambenim objektima radnika Hrvatske pošte. Članovi Komisije provest će očevid u nekretninama u kojima žive naše kolegice i kolege te procijeniti materijalnu štetu. Zbog pandemije i epidemioloških mjera rad Komisije bit će organiziran u timovima te će na očevid izlaziti komisija od po troje članova.

**Uvijek uz svoje kolege poštare**



Kako bi stanovništvo na potresom pogođenom području u Sisačko-moslavačkoj županiji što prije dobilo pošiljke, naši kolege poštari, voditelji dostave i kontrolori poštanskih procesa odmah su priskočili u pomoć svojim kolegama poštarima u Petrinji, Glini i Sisku. Već u subotu, 9. siječnja svojim kolegama došlo je pomoći iz GP2 17 poštara, četvero voditelja dostave i šestero kontrolora poštanskih procesa iz pet županija: Međimurske, Varaždinske, Koprivničko-križevačke, Bjelovarsko-bilogorske i Karlovačke. Puno je to značilo našim kolegicama i kolegama koji su i sami pretrpjeli teške posljedice potresa, to više što im kolege poručuju kako su uz njih i da će im, kada god treba, opet pomoći.

Zajedničkim snagama pošta je dostavljena i u najudaljenija mjesta pogođena potresom, stoje: Tomislav Jurković, Darko Jurković i Stojan Vekić iz Gline te Zoran Novak iz PU 40315 Mursko Središće, sjedi: Josip Kvakon iz PU 40315 Mursko Središće, čuču: Filip Jovanović iz PU 40000 Čakovec.



# KAKO SE NOSITI SA PSIHIČKIM POSLJEDICAMA POTRESA

**MOŽEMO LI SI SAMI POMOĆI?** Uz pomoć nekoliko jednostavnih i praktičnih savjeta svi možemo naučiti pomoći sami sebi i drugima nakon nedavnih, iznimno stresnih događaja.

Razorni potresi koji su pogodili pojedine predjele naše zemlje teški su događaji koji su sve građane Hrvatske suočili s izraženim osjećajima straha, tuge, neizvjesnosti i nepredvidljivosti našeg okruženja, ali i bespomoćnosti. Ovakvi traumatski događaji znatno utječu na mentalno zdravlje pojedinca i cjelokupne zajednice, a mogu izazvati niz reakcija. Pritom je izrazito važno istaknuti kako svatko na svoj način reagira u ovakvim nepredviđenim situacijama, odnosno svi naši osjećaji, misli i postupci prirodni su i normalni. Reakcije najčešće nastaju neposredno nakon događaja, no mogu se pojaviti i nekoliko tjedana poslije, a neke mogu trajati i po nekoliko tjedana ili mjeseci.

**Reakcije nakon stresnih i traumatskih iskustava**  
Kako prenosi prof. dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić i prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić s Odsjeka za

psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu u svojem letku *Psihološka prva pomoć i samopomoć za osobe iz potresom pogođenih područja*, neke od uobičajenih reakcija nakon doživljenih stresnih i traumatskih iskustava su sljedeće:

- tjelesne (drhtanje, lupanje srca, glavobolja, umor, gubitak apetita, bolovi, teškoće sa spavanjem)
- emocionalne (tjeskoba, strah, plač, tugovanje, tuga, bijes, ljutnja, razdražljivost ili pak obamrlost osjećaja; osjećaj srama i krivnje zbog nekih reakcija i postupanja ili nepostupanja (što nismo spasili nekoga ili nešto, što smo preživjeli, a drugi nisu, što nismo izgubili kuću, a drugi jesu) ili pak oduševljenost zbog toga što smo preživjeli
- ponašajne (stalan oprez, trzanje na svaki zvuk i druge podražaje)
- kognitivne – misaone (dezorijentiranost u prostoru i vre-

menu, nesjećanje na to što se dogodilo, osjećaj zbunjenosti, osjećaj nestvarnosti, nesposobnost da se brinemo za sebe i druge, nesposobnost donošenja jednostavnih odluka poput one što obučiti, ponijeti...).

Iako smo trenutačno preplavljeni neugodnim osjećajima i nemamo kontrolu nad događajima, ipak svatko od nas posjeduje izrazitu snagu za nošenje s traumatskim iskustvima. Kako bismo maksimalno iskoristili svoje unutarnje kapacitete za prevladavanje kriznih situacija, važno je usmjeriti se na ono što je pod našom kontrolom te pružiti pomoć osobama koje su najviše pogođene ovom situacijom, svojim bližnjima i samima sebi. U nastavku vam donosimo nekoliko praktičnih preporuka psihologa o načinima na koje možemo pomoći sebi i svojoj djeci kako bismo se uspješnije nosili s ovom teškom situacijom.

## KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?

**EMOCIJE** Nemojte potiskivati svoje osjećaje – podijelite ih s članovima obitelji, prijateljima i kolegama ili ih izrazite na neki drugi način koji vam najviše odgovara. Ne postoje „pogrešni“ osjećaji i ne trebate ih se sramiti ili osjećati krivnju zbog njih. U redu je i plakati kada za to osjećate potrebu i smijati se kada vam tako dođe.

**RAZGOVOR JE BITAN** Razgovarajte s drugima o tome što ste i kako doživjeli – tako se traumatskim iskustvima pridaje određeni smisao. Razgovarajte otvoreno i što češće o tome što se dogodilo, kako ste se u tom trenutku osjećali, koje su vam misli prolazile glavom i što ste napravili, no samo u trenutcima kada vam to odgovara.

## KAKO MOŽEMO POMOĆI DJECI?

**RAZUMIJEVANJE** Imajte razumijevanja za djetetove reakcije i budite strpljivi.

**RAZGOVOR I IGRA** Razgovarajte s djecom o doživljenim osjećajima i mislima, potičite njihovo izražavanje kroz igru i crtanje te im budite emocionalno i fizički što dostupniji.

**EDUKACIJA** Objasnite djetetu kako nastaje potres, koje su moguće posljedice te im pokažite edukacijske animirane filmove. Također, podučite ih o pravilnom postupanju u slučaju ponovnog potresa kako bi u njima stvorili barem maleni osjećaj kontrole.

**EMPATIJA** U slučaju ponovnog potresa iskreno izrazite svoj strah i zabrinutost kako bi dijete vidjelo da je to prirodna reakcija. Ipak, pokušajte biti umjereni kako bi i djeca promatranjem učila smirenije reagirati.

**DOZIRAJTE VIJESTI** Nemojte izlagati dijete stalnim vijestima o riziku od novih potresa ili posljedica proživljenog potresa.

**OPUŠTANJE** Pokažite djetetu kako se opustiti, podučite ga tehnikama disanja te pokušajte provoditi više vremena s djetetom prije spavanja.

**OSLONAC** Objasnite djetetu da postoje ljudi koji mogu pomoći ako se potres dogodi ili ako na vašem domu nastane šteta, kao što su vatrogasci i volonteri, kako biste ga umirili.

**SIGURNOST** Održavajte obiteljsku rutinu i strukturu, pridržavajte se uobičajenog vremena za obroke i spavanje kako bi se u djetetu ojačao osjećaj sigurnosti i reda.

Strpljenje, razgovor i obiteljska rutina jačaju u djetetu osjećaj smirenosti, sigurnosti i reda

Iako smo trenutačno preplavljeni neugodnim osjećajima i nemamo kontrolu nad događajima, ipak svatko od nas posjeduje izrazitu snagu za nošenje s traumatskim iskustvima



## FANTOMSKI POTRESI

Za kraj je korisno spomenuti kako je s obzirom na razinu doživljenog stresa te stalan osjećaj neizvjesnosti naše funkcioniranje trenutačno usmjereno na preživljavanje, stoga se naše tijelo i dalje nalazi u određenoj „fazi alarma“. Zbog toga možemo biti posebno osjetljivi na različite podražaje, kao što su zvuk i vibracije tla uobičajeni prilikom prolaska automobila ili tramvaja. Na njih možemo burno reagirati i doživjeti ih kao potencijalnu opasnost. Na taj način naša trenutačna preosjetljivost na podražaje dovodi do doživljaja takozvanih fantomskih potresa, odnosno gibanja tla koje se u stvari nije dogodilo. Ovakvi fantomski doživljaji mogu nas pratiti još neko vrijeme te se mogu češće javljati u trenutcima opuštanja i odmora. Kako biste pokušali umanjiti pojavu fantomskih doživljaja i neugodnih misli, pokušajte svoje misli preusmjeriti na neki drugi sadržaj ili aktivnost, odnosno zaoкупiti ih na određeni način.



**BUDIMO TU JEDNI ZA DRUGE** Međusobnom povezanošću dajemo jedni drugima osjećaj sigurnosti. Saslušajte osjećaje i misli drugih, prihvatite ih bez osuđivanja te pokušajte pružiti potporu. Dovoljno je biti uz ljuđe. Nemojte im govoriti prazne fraze, nego pokušajte istaknuti pojedinačne stvari koje vrijede za osobu i mogu joj u određenoj mjeri olakšati nošenje sa situacijom.

**KAKO SE OPUSTITI** Stres u nama stvara dodatnu energiju koja nas potiče na borbu ili bijeg. Tu snagu možemo preusmjeriti tako da bude korisna za nas same i druge oko nas, primjerice, bavljene sportom ili obavljanje kućanskih poslova. Izdvojite vrijeme i za aktivnosti koje će vas opustiti i odmoriti, kao što su slušanje glazbe, šetnja ili čitanje.

**ZADRŽITE RUTINU** Koliko god vam to okolnosti dopuštaju, strukturirajte svoj dan, stvorite određenu rutinu i nastavite s obavljanjem uobičajenih svakodnevnih aktivnosti. Održavanje rutine pomaže vraćanju i očuvanju osjećaja kontrole i reda.

**MISLITE NA SEBE** Ne zaboravite na svoje osnovne, biološke potrebe. Nastojte kvalitetno i dovoljno jesti, bez konzumiranja previše kofeina i alkohola. Nemojte se iscrpljivati i pokušajte si osigurati dovoljno sati sna. Ako imate teškoća sa spavanjem, pokušajte zaspasti uz pomoć biljnih ili drugih sredstava za umirenje, no nemojte ih dugoročno uzimati.

**PRAVA MJERA** Informirajte se, ali iz relevantnih i provjerenih izvora informacija te nastojte ograničiti pretraživanje vijesti i korištenje aplikacija za praćenje informacija o potresima.

Ne potiskujte osjećaje, razgovarajte, povežite se s drugima, preusmjerite snagu i ne zaboravite na svoje potrebe





**Stjepan Klarić, poštar**

„Teško je, ali radimo, pokušavamo da to bude što bliže normalnom. Ja sam iz Siska, ima nas iz Capraga, Siska i Petrinje, malo je gužva, ali dobro je, snalazimo se.“

**NI SNIJEG,  
NI KIŠA,  
NI ŽEGA DANA,  
NI TAMA NOĆI  
NEĆE ZAUSTAVITI  
TE GLASNIKE NA  
NJIHOVU PUTU.**

*Herodot, 5. st. pr. Kr.*

