**Stiske ob naravnih nesrečah**

**Ko se počutimo nemočni**

Ob naravnih nesrečah izjemnih razsežnosti, kot so bile poplave minule dni, se stiske pri ljudeh še poglobijo. Gmotna škoda je nepredstavljiva, posledice pa se bodo pokazale tudi pri ljudeh, ki so se že prej spopadali z osebnimi in duševnimi stiskami. Njim je na voljo psihosocialna pomoč na KGZS.

Ob takih dogodkih, kot smo jim priča sedaj, imajo prednost skrb za lastno življenje in varnost, zato najprej poskrbimo za svojo družino in svoje imetje. Takrat ne razmišljamo o posledicah, rešujemo le tisto, kar se da. Ko se to stanje umiri, se nemir v nas lahko še poglobi. Takrat rabimo v življenju nekoga, ki nas razume, nas posluša in nas podpre. Videti moramo smisel v vseh nastalih situacijah, sicer se vsak dan posebej borimo sami s sabo in z mislimi, ki obremenjujejo naše življenje.

Nemočno opazovanje, kako voda odnaša vse pred sabo, je za človeka nekaj nepredstavljivega. Osebni predmeti, obleke, živali, spomini, imetje, za katerega so garali in vanj vlagali svoje prihranek, ga gradili vse življenje, je sedaj na preizkušnji in morda za vedno izgubljeno. Negotovost in strah za preživetje, je grozljiv za mnoge, predvsem za tiste, ki so ostali brez svojega varnega doma. Družine, čigar domovi so bili še nekaj dni prej polni življenja, so poplavljeni, polni blata, odpadkov, fekalij in druga nesnaga. Vdor v našo zasebnost je nepredstavljiv.

Seveda se v vsakem človeku najprej sproži alarm, da je potrebno rešiti tisto, kar se le da, in poskrbeti za varnost. Za ljudi, ki so že prej čutili stiske, pa ni vedno tako. Za tiste, ki se vsak dan borijo s tem, da bi videli smisel življenja, se borijo z mislimi o samomoru in drugimi težavami v duševnem zdravju.

Drug drugemu smo lahko v takih primerih zelo dobra tolažba, družba. Že iskren objem lahko reši največji obup človeka in mu povrne smisel njegovega življenja. Danes je največja vrednota čas, in to je tisto, kar si v takšnih trenutkih lahko podarimo. Življenje se je ustavilo, elektronske naprave smo morali odložiti, povezave niso delale in šele sedaj smo lahko videli, da je v našem življenju zelo pomembno, v kakšnih odnosih smo s sočlovekom. Kdo je sebičen, kdo ni, kdo zna ob takih nesrečah preseči zamero, ljubosumje, obrekovanje, obsojanje …

Slovenija je neverjetno stopila skupaj z vsemi oblikami pomoči. V takih trenutkih smo si lahko res dobra opora, drug drugemu smo lahko v pomoč. Dobili smo priložnost, da vidimo življenje v drugi luči. V luči tega, kako nemočen je človek, če je sam. Na tehtnico lahko postavimo, kako pomembne so materialne dobrine, koliko res potrebujemo za vsakdanje življenje in srečo.

Ko boste srečali človeka v stiski, mu prisluhnite, ne prekinjajte ga, ko govori o svoji stiski, temveč pustite, da se obup in solze zlijejo iz njega. Nič ni narobe, če kdo zajoče, tako sprosti napetost v sebi. Takrat človek potrebuje nekoga, da je ob njem, ga posluša in ne ugovarja.

Povejte mu, da verjamete, da je v težki situaciji. Ne poskušajte olepšati njegove stiske in ne poskušajte minimizirati njegovega problema. Zanj je njegov problem najtežji. Spomnite ga, da ima vsaka situacija svoj začetek in konec. Trenutno smo v jedru problema in ta je najbolj problematičen, zato je stiska največja. Tišči v prsih, počutimo se nemočne, žalostne … Sočloveku povejte, da je vreden življenja! Podarite mu objem, podarite nasmeh, če ga lahko. Podarite mu svoj čas.

Za vse, ki ste karkoli izgubili, je pomembno, da si pustite čas, da lahko situacijo, sprejmete, predelate, odžalujete ... Poplave niso samo trenutni dogodek, posledice bodo dolgotrajne, ostale bodo v naših spominih, življenjih kot pomemben dogodek, ki je drastično spremenili naša življenja. Zaradi teh dogodkov bomo morali marsikaj spremeniti, se prilagoditi in odslej naprej delati drugače. Življenje se bo spremenilo, kako, še ne vemo, to bo pokazal čas. Na nas pa je, da sprejmemo dejstvo, da se takšne katastrofe dogajajo, ne glede na to, ali smo bili vpleteni kot žrtve ali kot heroji, ki pomagajo. Imamo različne vloge in vsaka je zelo pomembna za vsakega posameznika in sočloveka.

Pazite nase, poskrbite najprej za svojo varnost in varnost svojih bližnjih, če potrebujete psihosocialno podporo (financirana iz Programa razvoja podeželja), pa sem vam brezplačno na voljo na 070 444 202.

****

»Individualna svetovanja na področju gospodarske učinkovitosti in izboljšanja odpornosti kmetij« Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije izvaja z namenom nuditi kmetijam celostno podporo in je odgovorna za vsebino. Javna sredstva za njihovo izvedbo so pridobljena v sklopu javnega naročila, ukrep M02 svetovanje, podukrep M2.1: Podpora za pomoč pri uporabi storitev svetovanja. Naročnik je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

**Lucija Pinterič, KGZS**