

TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE
Društva za psihološku pomoć
10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113
E-mail: spa@dpp.hr

Letak za MLADE

Kako se nositi s traumatskim događajem?

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje?

Cilj ovog letka jest pomoći onima koji su doživjeli težak i nesretan događaj. Svako iskustvo je, naravno, jedinstveno i osobno, no, letak će vam opisati uobičajene reakcije ljudi u takvim situacijama i pokazati kako možete podržati prirodni proces oporavka i izbjeći neke pogreške.

ZAŠTO SU NAM TRAUMATSKI DOGAĐAJI TEŠKI?

Traumatski događaj ugrozi nas same, one koji su nam bliski/koje volimo, dovede u pitanje osjećaj sigurnosti i predvidljivosti svijeta gdje živimo i suoči nas s vlastitom bespomoćnošću. Kako je situacija ugrožavajuća, tako organizam reagira velikom žestinom i na svim razinama – tjelesnoj, misaonoj i emocionalnoj. Upali se nagon za samoodržanjem i organizam prijeđe u obrambeni način funkcioniranja. Zato nam se ponekad čini da nakon traumatskih događaja razmišljamo i reagiramo neobično i da su neke reakcije izvan naše kontrole.

KAKO LJUDI REAGIRAJU?

Tijelo u pravilu reagira jasno i žestoko i ne dá se kontrolirati. Javljaju se:

- bol ili mučnina u želucu/crijevim, ne možemo jesti ili jedemo previše
- nemir, potreba za kretanjem (ne možemo mirno sjediti), trzanje na svaki šum
- vrtoglavica, slabost, umor, spavamo više nego prije/ne možemo zaspati, često se budimo i imamo ružne snove i noćne more
- glavobolja, bol u leđima, želucu, plućima, poremećaj menstrualnog ciklusa

Osjećaji su raznoliki i u pravilu intenzivni:

- često u početku imamo osjećaj da smo "zaleđeni", kao da smo bez osjećaja, događaj nam izgleda nestvarno
- strah od ugroženosti, od mogućnosti ponavljanja takvog ili sličnog događaja, nesigurnost, tjeskoba jer se život ne dá kontrolirati, a svijet je nesiguran
- bespomoćnost u odnosu na događaj i one koji su stradali
- ljutnja na okolnosti, počinitelje, na sebe što nismo bolje/spremnije reagirali, često tražimo krivca
- mrzovolja, razdražljivost i iritiranost postupcima ljudi oko nas

- sram zbog poniženosti situacijom, zbog gubitka ponosa i samopoštovanja, jer se nismo ponašali "kako bi trebalo", jer plaćemo ili se povremeno ponašamo nerazumno
- tuga i potištenost zbog događaja ili zbog gubitka bliskih osoba/dragih predmeta
- krivnja jer nismo učinili nešto što sad mislimo da smo mogli ili što bismo voljeli da smo učinili, jer smo prošli bolje od drugih

Ni **glava** ne radi baš najbolje. Javljaju se:

- nevjerica da se događaj uopće dogodio i mnogobrojna pitanja na koja nema odgovora kao npr.: "Zašto baš nama?", "Zašto sada?", "Zašto tako?" ili optuživanja sebe i drugih. Ona proizlaze iz naše potrebe da razumijemo događaj, da se uvjerimo da ljudi nisu ponekad bespomoćni i da tako povratimo izgubljenu kontrolu nad životom
- česta sjećanja na događaj, vraćanje slika i zvučova vezanih uz događaj (često mimo naše volje), neočekivano na javi ili u snu
- zbrka u glavi, teškoće u pažnji, koncentraciji, prisjećanju, pamćenju, logičkom zaključivanju i donošenju odluka
- ponekad tijekom samog događaja i neposredno nakon njega izgubimo osjećaj za vrijeme, prostor i ljude, čini nam se kao da gledamo usporeni film
- gubitak interesa za uobičajene aktivnosti i teme, osjećaj besmisla i praznovjerje

Ponašanje je također promijenjeno:

- neki od nas povlače se u sebe, osamljuju se i nisu razgovorljivi, a neki su pretjerano aktivni i mnogo pričaju o događaju ili o mislima koje je on potaknuo
- češće se iznerviramo i izderemo na nekoga ili se nenadano rasplačemo, ukupno smo osjetljiviji i razdražljiviji u odnosu s drugim ljudima i pri iznenadnim zvukovima i dodirima
- treba nam druženje s vršnjacima ili s obitelji, a u isti mah smo osjetljivi i razdražljivi kad se drugi ponašaju onako kako mislimo da ne treba ili nam ne odgovara
- kao da malo podjetinjimo, pa tražimo zaštitu i njegu roditelja ili se ponašamo nerazumno i ponekad opasno (uključujući pušenje, uzimanje alkohola, droge i lijekova)
- kako nam je pažnja poremećena, a tijelo napeto i bolno, skloni smo nezgodama

VAŽNO!

Sve su to normalne, uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju i, premda bolne, one su dio prirodnog procesa suočavanja s traumom. Njih se ne dá izbjeći. One su dio prorađivanja iskustva i oporavka. Kako su ove reakcije dio biološke obrane organizma, javljaju se kod svih ljudi, od male djece do odraslih i starijih.

KADA SE JAVLJAJU I KOLIKO DUGO TRAJU TAKVE REAKCIJE?

Nabrojane reakcije javljaju se u pravilu odmah nakon traumatskog događaja, ali neke se mogu javiti i nekoliko tjedana ili mjeseci kasnije. Mogu trajati nekoliko tjedana, a neke od njih trajat će i mjesecima.

KAKO TEČE OPORAVAK?

Bol nakon povrede je prirodna i sama po sebi ljekovita. Oporavak teče u pravilu sporije nego što se nadamo, nego što bismo željeli, i skokovit je. Postoje razdoblja poboljšanja i pogoršanja, ali s vremenom znakovi traume su rjeđi i blaži, te se na kraju oporavimo.

ŠTO MOŽETE UČINITI DA OLAKŠATE/ UBRZATE OPORAVAK?

Priroda liječi dopuštajući svim osjećajima da se izraze, iskažu. Izražavanje osjećaja, premda se čini da će nas preplaviti, neće nas dovesti do gubitka kontrole ili pameti. Međutim, zaustavljanje i prigušivanje osjećaja može dovesti do psihičkih i fizičkih teškoća. Tako npr. plakanje dovodi do olakšanja, a ima i drugih stvari koje možete učiniti kako biste se osjećali bolje i ljudskije:

- razgovarajte o svojim osjećajima i sjećanjima s prijateljima i roditeljima ili ih izrazite na vama najprimjereniji način – ne potiskujte ih

- uzmite dovoljno vremena za odmaranje i pronađite način odmora koji vam najviše odgovara (neki vole šetati sami, neki u društvu, neki će kunjati, neki slušati glazbu baviti se sportom, pisati, crtati ...) – u svakom slučaju nemojte biti previše pasivni
- neka vam dan teče toliko uobičajeno koliko je moguće (obavljajte svakodnevne aktivnosti)
- izrazite svoje potrebe jasno i otvoreno prijateljima, u obitelji, u školi; podrška drugih, naročito onih koji su imali slična iskustva, donosi olakšanje
- pokušajte izdržati bol bez povećane količine tableta, cigareta, alkohola – na dugu prugu oni usporavaju oporavak
- ovo nije vrijeme za donošenje velikih odluka, budite nježni i strpljivi sa sobom i odgodite odluke za kasnije

VAŽNO!

Ne zagovarajte uvriježeni stav da "sve treba zaboraviti!" Tako se bezuspješno borite protiv prirode jer teške događaje zapravo ne možemo zaboraviti. S njima samo možemo naučiti uspješno živjeti!

KADA ZATRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

- Ako se ne možeš nositi sa silinom osjećaja ili tjelesnih reakcija ili ako se oni ne počnu stišavati, ako osjećaš kroničnu napetost, konfuziju, iscrpljenost ili "prazninu"....
- Ako si nakon mjesec dana i dalje "zaleđen/a" i ne osjećaš nikakve emocije ili si stalno u žurbi kako bi spriječio/la emocije da izbiju na površinu...
- Ako se noćne more i poremećaji sna nastave te ako ti se nenamjerne slike i misli vraćaju istom učestalošću...
- Ako nemaš prijatelja ili člana obitelji s kojim bi mogao/la podijeliti misli i osjećaje, a osjećaš potrebu za tim...
- Ako se tvoji odnosi s drugima bitno poremete ili ako si popustio u školi...

Tada bi bilo dobro da još s nekim porazgovaraš o tome što se dogodilo i kako se osjećaš !

GDJE ZATRAŽITI POMOĆ?

Kod razrednika ili profesora u kojeg imaš povjerenja, kod školskog psihologa ili stručnog suradnika, na nekom od telefona za psihološku pomoć, u Društvu za psihološku pomoć, Centru za mentalno zdravlje pri Domu zdravlja, u Centru za krizna stanja (telefonske brojeve možeš naći u dnevnim novinama).

Privedile: Jasenka Pregrad i Lidija Arambašić