

Preuzeto i preuređeno od
Tima za krizne intervencije
Društva za psihološku pomoć
Zagreb

Letak za ODRASLE:

Kako se nositi s traumatskim događajem?

Nedavno smo doživjeli potres razorne jačine i to je vrlo težak događaj. Bez obzira na to koliko je potres neposredno pogodio vas osobno, vaše bližnje, dom ili niste izravno pogođeni ali ste, kao i ostali, bili ugroženi potresom (jer potres je svima prijetnja sigurnosti) – vjerojatno ćete kod sebe primijetiti neke promjene. Ovim letkom želimo Vam pomoći da razumijete vlastite reakcije na traumatski događaj i promjene u ponašanju kako biste ih lakše prebrodili.

ZAŠTO SU NAM TRAUMATSKI DOGAĐAJI TEŠKI?

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

MOGUĆE REAKCIJE NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ MANIFESTIRAJU SE NA ČETIRI PLANA:

Emocije

- briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- tuga
- ljutnja – na moguće "krivce", na sve oko sebe
- razdražljivost
- osjećaj krivice (jer mislimo da smo možda nešto mogli drugačije učiniti)
- tzv. zaleđenost – čini se da ništa ne osjećamo
- stid: radi bespomoćnosti, jakih emocija ili potrebe za pomoći
- tjeskoba i zbunjenost – radi tragičnosti i neočekivanosti događaja

Misli (kognitivno područje)

- rastresenost
- nedostatak koncentracije
- često sjećanje na događaj i potreba da pričamo o tome
- gubitak interesa za aktivnosti koje su nam ranije bile ugodne
- zaboravljivost
- doživljaj besmisla
- pesimistična percepcija budućnosti
- postavljanje pitanja o smislu života, sudbini i sl.
- praznovjerje

Tjelesne reakcije

- povećana sklonost nezgodama
- probavne smetnje
- gubitak apetita ili pretjerano uzimanje hrane
- mučnina
- glavobolja
- neodređene pritužbe i bolovi
- stalni umor
- noćne more i problemi spavanja
- mišićna napetost
- pretjerano znojenje

Posljedice u ponašanju

- teškoće u kontroli agresije
- sklonost povlačenju i osamljivanju
- pretjerana ovisnost o drugim ljudima
- plačljivost
- smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima

ZAPAMTITE:

Sve su to normalne, uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju i, premda bolne, one su dio prirodnog procesa suočavanja s traumom. Njih se ne dâ 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, ali ima i drugih stvari koje možete učiniti kako biste se osjećali bolje i ljudskije:

- razgovarajte o svojim osjećajima i sjećanjima s prijateljima, članovima obitelji, kolegama na poslu ili ih izrazite na Vama najprimjereniji način – ne potiskujte ih
- uzmite dovoljno vremena za odmaranje i pronađite način odmora koji Vam najviše odgovara i koji je u ovim okolnostima moguć (neki vole šetati sami, neki u društvu, neki će slušati glazbu, baviti se fizičkom aktivnošću, npr. voziti bicikl, pisati, crtati ...) – u svakom slučaju nemojte biti previše pasivni
- neka Vam dan teče toliko uobičajeno koliko je moguće (obavljajte razne svakodnevne aktivnosti)
- izrazite svoje potrebe jasno i otvoreno prijateljima, u obitelji, na poslu ako radite; podrška drugih, naročito onih koji su imali slična iskustva, donosi olakšanje
- pokušajte izdržati bol bez povećane količine tableta, cigareta, alkohola – dugoročno gledajući, oni usporavaju oporavak
- ovo nije vrijeme za donošenje velikih odluka, budite nježni i strpljivi sa sobom i odgodite odluke za kasnije

ZAPAMTITE!

Ne zagovarajte uvriježeni stav da "na to kako nam je bilo ne treba mislit i da se moramo okrenut budućnosti"! 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 možete nositi sa silinom osjećaja ili tjelesnih reakcija ili ako oni ne počnu slabiti, ako osjećate kroničnu napetost, konfuziju, iscrpljenost ili "prazninu"....
- Ako ste nakon mjesec dana i dalje "zaleđeni" i ne osjećate nikakve emocije ili se stalno trudite spriječiti osjećaje da izbiju na površinu...
- Ako se noćne more i poremećaji sna nastave te ako Vam se nenamjerne slike i misli vraćaju istom učestalošću...
- Ako nemate prijatelja ili člana obitelji s kojim biste mogli podijeliti misli i osjećaje, a osjećate potrebu za tim...
- Ako se Vaši odnosi s drugima bitno poremete ili ako lošije funkcionirate na poslu ili u zajednici...

TADA BI BILO DOBRO DA JOŠ S NEKIM PORAZGOVARATE O TOME ŠTO SE DOGODILO I KAKO SE OSJEĆATE !

GDJE ZATRAŽITI POMOĆ?

Obratite se psihologu ili liječniku u najbližem Domu zdravlja, bolnici, (privatnom) savjetovalištu. Možete potražiti savjet u Društvu za psihološku pomoć ili nazvati neki od telefona za psihološku pomoć (telefonske brojeve možete pronaći u dnevnim novinama).

Priredile: Lidija Arambašić, Renata Miljević-Riđički, Jasenka Pregrad i Vlasta Vizek-Vidović