

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 ODRASLE

Kako se nositi s traumatskim događajem?

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje?

Nedavno ste doživjeli težak događaj. Bez obzira na to kako ste u njega bili uključeni, tj. jeste li izravna žrtva ili ste bili u neposrednoj blizini kao svjedok događaja ili ste samo čuli što se dogodilo – 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, 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. 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 i da su neke reakcije izvan naše kontrole.

MOGUĆE REAKCIJE NA TRAUMATSKI DOGAĐAJ

Emocionalne:

- 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 učiniti ili da smo nešto pogrešno učinili)
- 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

Misaone:

- rastresenost
- nedostatak koncentracije
- često sjećanje na događaj i potreba da pričamo o tome

- gubitak interesa za aktivnosti koje su nam ranije bile zanimljive
- zaboravljivost
- doživljaj besmisla
- pesimistična percepcija budućnosti
- postavljanje pitanja o smislu života, sudbini i sl.
- praznovjerje

Tjelesne:

- 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

U ponašanju:

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

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 (neki vole šetati sami, neki u društvu, neki će slušati glazbu, baviti se sportom, 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; 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 "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 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 učestalosti...
- 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...

TADA JE DOBRO POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ!

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-Ridički, Jasenka Pregrad i Vlasta Vizek-Vidović