

Tablica 1. Reakcije na traumatske događaje kod odraslih (Centers for Disease Control and Prevention, 2012)

	Neposredne	Odgodene
EMOCIONALNE	<ul style="list-style-type: none"> • Emocionalna otupjelost • Ekstremna tjeskoba ili intenzivni strah • Osjećaj krivnje • Srdžba • Snažna tuga • Osjećaj bespomoćnosti • Osjećaj nestvarnosti • Dezorijentiranost u vremenu i prostoru, u odnosima i radu • Osjećaj gubitka kontrole • Poricanje događaja • Potiskivanje osjećaja • Preplavljenost osjećajima 	<ul style="list-style-type: none"> • Razdražljivost • Depresija • Anksioznost • Promjene raspoloženja, emocionalna nestabilnost • Neobjašnjivi i snažni strah • Dugotrajan i snažan osjećaj tuge • Duboki osjećaj srama • Osjećaj krhkosti i/ili ranjivosti • Izbjegavanje svega što zahtijeva emocionalne reakcije (npr. bliski i/ili obiteljski odnosi, razgovor o sebi, razgovor o traumatskim događajima ili reakcijama na njih)
TJELESNE	<ul style="list-style-type: none"> • Mučnina i/ili gastrointestinalne smetnje • Znojenje ili drhtanje • Slabost • Drhtavica • Povišeno bilo i tlak, ubrzano disanje • Ekstremni umor ili iscrpljenost • Pretjerana pobuđenost 	<ul style="list-style-type: none"> • Poremećaji spavanja, noćne more • Somatizacije (npr. povećan fokus na tijelo i briga oko bolova u tijelu) • Apetit i probavne promjene • Smanjena otpornost na prehlade i infekcije • Stalni umor • Povišene razine kortizola • Pretjerana pobuđenost
KOGNITIVNE	<ul style="list-style-type: none"> • Teškoće koncentracije • Ruminiranje, odnosno intenzivno ponavljanje misli o događaju (na primjer, stalno razmišljanje o napadu u kojem je osoba skoro umrla) • Iskrivljenje osjećaja za vrijeme i prostor (npr. traumatski događaj može se promatrati kao da se događa usporeno) • Problemi s pamćenjem (npr. ne mogu se sjetiti važnih dijelova traume) • Snažna identifikacija sa žrtvama 	<ul style="list-style-type: none"> • Nametljiva sjećanja • Ponovno proživljavanje traumatskih događaja • Samookrivljavanje • Zaokupljenost događajem • Teškoće u donošenju odluka • Magično mišljenje: uvjerenje da određeni događaji, uključujući izbjegavajuća ponašanja, pružaju zaštitu protiv buduće traume • Suicidalne namjere
PONAŠAJNE	<ul style="list-style-type: none"> • Poteškoće u izražavanju • Sukobljavanje s drugima • Povećana upotreba alkohola, droga, duhana • Socijalno povlačenje i apatija • Izbjegavajuća ponašanja 	<ul style="list-style-type: none"> • Izbjegavanje podsjetnika na događaje • Promjene u društvenim odnosima • Smanjena razina aktivnosti • Rizična ponašanja • Povećana upotreba alkohola, droge, duhana • Socijalno povlačenje
EGZISTENCIJALNE	<ul style="list-style-type: none"> • Obnova vjerovanja u dobrotu drugih (npr. primanje pomoći od drugih) • Negativno mišljenje o čovječanstvu, osobito ako je događaj bio namjeren • Trenutno narušavanje pretpostavki o životu (npr. pravednost, sigurnost, dobrotu, predvidivost života) 	<ul style="list-style-type: none"> • Postavljanje pitanja (npr. „Zašto ja?“) • Povećani cinizam, razočaranje • Povećano samopouzdanje (npr. „Ako mogu ovo preživjeti, onda sve mogu preživjeti“) • Gubitak smisla života • Obnavljanje vjere • Beznađe • Redefiniranje značenja i važnosti života

UPITNIK ZA PROBIR ZA TEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA RHS-13

Sljedeća pitanja odnose se na ono što ljudi mogu osjećati nakon teških iskustava. Molimo označite od 0 „uopće ne“ do 4 „izrazito“ koliko ste **u proteklih mjesec dana** osjećali sljedeće:



izrazito	u većoj mjeri	umjereno	u manjoj mjeri	uopće ne	Koliko ste u proteklih mjesec dana osjećali:
4	3	2	1	0	Bolove u mišićima, kostima, zglobovima
4	3	2	1	0	Sniženo raspoloženje ili tugu
4	3	2	1	0	Previše razmišljanja ili previše misli
4	3	2	1	0	Osjećaj bespomoćnosti
4	3	2	1	0	Iznenadnu uplašenost bez nekog razloga
4	3	2	1	0	Nesvjesticu, slabost (mučninu) ili vrtoglavicu
4	3	2	1	0	Uznemirenost ili drhtanje
4	3	2	1	0	Osjećaj nemira (niste mogli mirno sjediti)
4	3	2	1	0	Lako se rasplakali
4	3	2	1	0	Imali iskustvo ponovnog proživljavanja traumatskog iskustva; ponašali se ili osjećali kao da se sve ponovno događa?
4	3	2	1	0	Imali fizičku reakciju na spomen traumatskog iskustva (primjerice da Vas je oblio znoj, ubrzani rad srca)
4	3	2	1	0	Osjećali se emocionalno otupjelo (primjerice, bili ste tužni, ali niste mogli plakati, niste bili sposobni doživljavati pozitivne emocije)?
4	3	2	1	0	Bili razdražljivi ili više napeti (primjerice, kada netko hoda iza vas)

Sljedeća pitanja odnose se na osobe s kojima možete porazgovarati, pitati savjet ili neku drugu vrstu pomoći. Molimo označite koliko se pojedino pitanje odnosi na Vas.

uvijek	često	ponekad	rijetko	nikad	
4	3	2	1	0	Koliko često Vam je dostupan netko s kim možete u povjerenju razgovarati o sebi ili svojim problemima ?
4	3	2	1	0	Koliko često Vam je dostupan netko od koga možete potražiti informaciju kako biste riješili neki svoj problem?
4	3	2	1	0	Koliko često Vam je dostupan netko od koga možete zatražiti konkretnu pomoć kad Vam je potrebna?

Što Vam je do sada najviše pomagalo u teškim trenucima u životu?
