



KAKO BRINUTI O SEBI TOKOM KRIZNIH SITUACIJA

Trauma do koje dolazi kada više ljudi izgubi život ili bude povrijeđeno u nasilnom incidentu u školi pogađa djecu, porodice i zajednicu u cjelini. Kod nastavnika i osoblja škole postoji poseban rizik zbog toga što su oni u situaciji da pored vlastitog proživljavanja traume nastavljaju svakodnevno brinuti o djeci koja imaju iskustvo tragičnog događaja. Bez obzira na to jesu li vaši učenici bili u neposrednoj blizini događaja ili su „samo“ čuli šta se dogodilo, oni će vjerovatno pokazati neke reakcije na traumatski događaj i bit će im potrebna vaša podrška i pomoć kada su pod stresom.

Doživljaj emocionalne i fizičke iscrpljenosti ili osjećaj preplavljenosti zbog traumatizacije učenika naziva se sekundarni traumatski stres ili saosjećajni zamor. Najbolji način da se nosite s ovom vrstom stresa jeste rano prepoznavanje.

Savjeti za nastavnike

1. Prepoznajte znake. Nastavnici sa sekundarnim traumatskim stresom mogu imati neke od ovih simptoma:

- pojačano su razdražljivi ili nestrpljivi s učenicima;
- imaju poteškoće u planiranju nastavnih aktivnosti i organizaciji časa;
- smanjena im je koncentracija;
- negiraju da je traumatski događaj utjecao na učenike ili se osjećaju „zaravnjeno“;

- imaju intenzivna osjećanja i misli koje im se nameću u vezi s traumom i to se ne smanjuje tokom vremena;
- sanjaju traumatsko iskustvo.
- Ovo su vrlo uobičajeni i česti simptomi i veoma je važno da ih prepoznate i osjetite na vrijeme. Imajte razumijevanja za sebe i dajte sebi vremena kako biste sami ili uz stručnu pomoć počeli bolje funkcionirati.

2. Nemojte prolaziti kroz ovo sami. Svi koji su bili uključeni u traumu trebaju se zaštititi od izolacije. Poštujući povjerljivost učenika tražite podršku radeći u timovima, razgovarajte jedni s drugima u školi i tražite pomoć od školskog osoblja zaduženog za krizne situacije.

3. Shvatite da sekundarni traumatski stres predstavlja rizik vašeg posla. Kada nastavnik otvorenog srca prilazi traumatiziranom učeniku i sa željom da ga sasluša, to kod nastavnika može dovesti do pojave sekundarnog traumatskog stresa. Ovo nije znak slabosti i nesposobnosti, već prije posljedica toga što smo u stanju brinuti za druge.

4. Potražite pomoć ako ste i sami ranije imali traumatsko iskustvo. Kod svake odrasle osobe koja ima nerazriješeno traumatsko iskustvo, a koja se nađe u situaciji da treba pomoći djetetu s traumom, javit će se povećani rizik od sekundarnog traumatskog stresa.



5. Oporavak od traumatskog iskustva po pravilu teče sporije nego što se nadamo ili što bismo željeli i skokovit je. Postoje periodi poboljšanja i pogoršanja, ali znakovi stresa vremenom postaju sve rjeđi i blaži, pa se na kraju oporavimo.

Ako prepoznate ove simptome i ako oni traju duže od 2–3 sedmice, potražite pomoć profesionalca koji ima iskustvo u radu s traumom.

BRINI O SEBI

Briga o sebi ima tri aspekta

Svjesnost. Prvi korak zahtijeva od vas da usporite i da se usmjerite na sebe, na to kako se osjećate, pod kolikim se stresom nalazite, kakve vam misli prolaze kroz glavu i je li vaše ponašanje u skladu s predstavom o tome kakva osoba želite biti.

Ravnoteža. Drugi korak je da potražite ravnotežu u svim oblastima života: na poslu, u ličnom i porodičnom životu, u slobodno vrijeme i na odmoru. Bit ćete produktivniji ukoliko se odmorite i opustite. Svjesnost o tome da gubite ravnotežu u životu stvara i priliku da to promijenite.

Povezanost. Povežite se s kolegama, prijateljima, učenicima, porodicom. Postoji više načina da u ova teška vremena pronađete ravnotežu, osjetite šta vam je potrebno i ostanete povezani s drugima. Ova lista može vam pomoći da odlučite koja vam strategija brige o sebi odgovara.

- Nađite vremena da svakog dana procijenite kako ste.
- Nemojte potiskivati svoja osjećanja i sjećanja, razgovarajte o njima s prijateljima, porodicom, kolegama ili ih izrazite na način koji je vama primjeren.
- Prakticirajte neku kratku tehniku relaksacije tokom radnog dana.
- Više se odmarajte, pronađite način odmora koji vama najviše odgovara (neko voli šetati sam, neko u društvu, neko će slušati muziku, neko će se baviti sportom, crtati, pisati).
- Neka vam dan teče što je moguće više uobičajeno (obavljajte svakodnevne aktivnosti).
- Iskoristite svaku priliku i idite u prirodu.
- Obratite više pažnje na ishranu i fizičko zdravlje.
- Držite se svojih granica: delegirajte zadatke, recite „ne“, izbjegavajte zatrpavanje poslom.

- Posebnu pažnju posvetite održavanju i njegovanju odnosa s bliskim osobama.
- Održavajte redovan i zdrav ritam sna.
- Radite stvari u kojima uživete i koje vas mogu nasmijati.
- Prakticirajte aktivnosti ili događaje koji mogu imati filozofski, religiozni ili spiritualni značaj za vas.
- Vodite dnevnik o onome što vas brine.
- Svakodnevno razgovarajte s kolegama, dijelite s njima brige, pričajte o tome kako možete pomoći jedni drugima.
- Budite svjesni ograničenja i potreba.
- Prepoznajte kada ste gladni, ljuti, usamljeni, umorni i preduzmite odgovarajuće mjere da riješite te situacije.
- Povećajte broj pozitivnih aktivnosti.
- Provodite vrijeme s porodicom i prijateljima.
- Učite tehnike suočavanja sa stresom.
- Ograničite unos kofeina i alkohola.
- Ne dozvolite da posao i ono što je povezano s poslom bude jedino što vas definira.
- Provodite vrijeme s ljudima i djecom koja nisu direktno pogođena traumom.
- Dozvolite sebi da budete tužni i plačete i nemojte kriviti sebe ako se nasmijete i osjećate prijatno u nekim situacijama koje vam pričinjavaju zadovoljstvo.
- Ovo nije vrijeme za donošenje velikih odluka – budite nježni prema sebi i strpljivi sa sobom i odgodite odluke za kasnije.
- Pogledajte neke od materijala ili usluga dostupnih na internetu.

Kada trebate potražiti pomoć?

- Ako se ne možete nositi s intenzitetom emocija ili fizičkih simptoma stresa i ako oni ne počnu da slabe. Ako osjećate hroničnu napetost, zbunjenost, iscrpljenost, „prazninu“.
- Ako ste poslije mjesec dana i dalje „zaleđeni“ i nemate osjećanja ili se trudite spriječiti ih da izbiju na površinu.
- Ako noćne more i poremećaj sna i dalje traju ili vam se protiv vaše volje neke slike i misli nameću s istom učestalošću.
- Ako nemate prijatelja ili člana porodice s kojim biste mogli podijeliti misli i osjećanja, a osjećate potrebu za tim.
- Ako se vaši odnosi s drugima bitno pogoršaju ili ako sve lošije funkcionirate na poslu.