



KAKO SE SUOČITI S TRAGIČNIM DOGAĐAJEM U KOJEM JE VIŠE OSOBA STRADALO

Kada se desi tragični događaj u kojem je više osoba stradalo, svi članovi zajednice pogođeni su tim događajem. Suočavanje s ovakvim događajem može biti vrlo stresno. Možda ste ti ili tvoj prijatelj imali fizičke povrede: možda si zabrinut/a za sigurnost svoje porodice ili prijatelja ili si izgubio/la nekog bliskog. Možda si bio/la na razgovoru u policiji. Nekada je teško shvatiti odakle početi i kako razumjeti šta se desilo.

Tokom vremena većina ljudi počne se osjećati bolje i nastavlja sa životom i vraća se svakodnevnim aktivnostima, ali informacije o tome kako ovakvi tragični događaji utječu na nas mogu ti pomoći da bolje brineš o sebi i drugima.

Ovo su neke od čestih reakcija na tragične događaje u kojima je više osoba stradalo.

Osjećam se uplašeno i nesigurno:

Ovi su događaji šokantni i izazivaju zabrinutost za vlastitu sigurnost. Ako su osobe koje su stradale ili povrijeđene u događaju u tom trenutku radile stvari koje i ti uobičajeno radiš ili su bile na mjestu na koje ti uobičajeno ideš (kao što je, recimo, odlazak u školu), ovo svakako može doprinijeti da osjetiš strah, anksioznost i nedovoljnu sigurnost. Možda misliš da je sramota osjećati strah ili da se samo mala djeca plaše, ali reakcija straha i osjećaj da nisi siguran vrlo su česte reakcije

nakon tragičnih događaja. Važno je da znaš da odrasli (roditelji, školsko osoblje, policija, ljekari, psiholozi) rade na tome da poboljšaju tvoju sigurnost, kao i sigurnost zajednice. Kao mlada osoba možeš značajno doprinijeti tim naporima. Recimo da se zalažeš za mjere za koje ti misliš da mogu poboljšati sigurnost zajednice ili da se pridružiš već postojećim grupama koje dijele tvoje ideje vezane za mjere sigurnosti.

Imam problem da se vratim uobičajenim aktivnostima i osjećanjima:

Nakon tragičnog događaja mnogi mladi imat će ovakve reakcije (čak iako ne pričaju o tome):

- Problemi spavanja (ne mogu zaspati ili se često budim tokom noći, nemirno spavam, imam košmarne snove).
- Problemi s koncentracijom i fokusiranjem na školu (ništa ne postižem, osjećam se zbunjeno ili kao da sam u magli).
- Tužan/na sam, ljut/a, zbunjen/a ili uplašen/a da će se ponovo desiti tragični događaj.
- Osjećam se izolirano ili zaravnjeno, „odsječeno“, kao da me prijatelji i porodica ne razumiju, osjećam se udaljenim od njih.
- Ne mogu se osloboditi misli i/ili slika o tragičnom događaju.
- Ne zanimaju me stvari koje su mi ranije bile važne/zanimljive.



- Imam glavobolje, bol u stomaku, osjećam se da mi srce lupa ili mi se promijenio apetit.
- Neke slike, zvuci, mirisi, scene podsjećaju me na tragični događaj.
- Stalno ili skoro stalno sam razdražljiv, napet, spreman da se branim od neke opasnosti.

Ako ste ti ili neko koga znaš izgubili blisku osobu, možeš imati i dodatne reakcije tugovanja. Svaka osoba tuguje na drugačiji način i ne postoji samo jedan „pravi“ način kako se tuguje.

Brinem o porodici i bliskim osobama:

Kao mlada osoba u fazi si kada postaješ sve nezavisniji i razvijaš vlastite vrijednosti i zanimanja. Nakon tragičnog događaja koji uključuje gubitak života i povređivanje više osoba može doći do toga da o bliskim osobama počneš brinuti na drugačiji način ili da se uobičajena briga pojača. Naprimjer, postaješ svjesniji utjecaja ovog događaja na starije ili mlađe braću i sestre i ponašaš se više zaštitnički prema njima ili pojačano brineš kako su zbog svega toga što se desilo. Ako misliš da su tvoji roditelji veoma potreseni događajem, možda ćeš izbjegavati da s njima pričaš o tome kako se ti osjećaš kako bi ih poštedio dodatnog stresa. Bilo bi sjajno da imaš nekog odraslog u svom okruženju s kim bi mogao razgovarati o tome kako se osjećaš i o čemu razmišljaš vezano za tragični događaj, kako ne bi ostao sam sa svojim mislima i osjećanjima.

Svakodnevni problemi sve su mi teži:

Kao mlada osoba suočavaš se s raznim izazovima, kao što su prilagođavanje školi i obavezama, balansiraš između sportskih i drugih aktivnosti, planiraš koju školu/fakultet da upišeš, nosiš se s pritiskom u vršnjačkoj grupi, problemima kod kuće ili romantičnoj vezi. U tvojoj situaciji možeš pomisliti kako su svi ovi tvoji problemi i stvari beznačajni u poređenju s tragičnim događajem. Ipak, ovaj događaj može pogoršati i povećati probleme s kojima se već suočavaš i učiniti da ti se čine mnogo teži nego što je to bio ranije slučaj. Ovo može biti posebno tačno za tebe ako si i prije tragičnog događaja imao neko iskustvo traume, ako si bio anksiozan ili depresivan i već uključen u neki savjetodavni proces u vezi s ovim ili sličnim tegobama.

Utjecaj na identitet:

Kao mlada osoba u fazi si kada gradiš svoj identitet vezano za seksualnost, rod, religiju, etničku ili političku pripadnost. Ukoliko su žrtve tragičnog događaja pripadale grupi s kojom se ti identificiraš, ovo može biti izvor posebno snažnih emocija. To će vjerovatno dovesti do toga da se osjećaš još uplašenije i zabrinutije za svoju sigurnost. Također se može pojačati osjećaj izolacija od vršnjaka, porodice, šire zajednice. Dobro je što zajednice na ove tragične događaje većinom reaguju udruživanjem i podrškom za one koji su bili uključeni u događaj. Ovo ti može pružiti osjećaj podrške, prihvatanja i sigurnosti u procesu izgradnje identiteta.

Potruga za smislom:

Teško je razumjeti zašto bi neko namjerno povrijedio druge. Takav postupak može dovesti i do toga da preispituješ svoje povjerenje u ljude, religiju, način na koji razmišljaš o svijetu i ljudima. Traganje za smislom usred ovakve nesreće može biti baš veliki izazov. Čitanje i razgovor s prijateljima, porodicom, svećenikom, psihologom može ti pomoći da formuliraš svoje ideje o tome zašto se tragični događaj desio.

BRINI O SEBI

Ograniči izlaganje društvenim medijima:

Nakon tragičnog događaja u kojem je više osoba smrtno stradalo i povrijeđeno mediji stalno o tome izvještavaju. Može se desiti da neprestano gledaš u telefon i pratiš sadržaje vezane za događaj, ali to će doprinijeti da osjećaš još veći stres. Bilo bi dobro da se makar na nekoliko sati dnevno odvojiš od vijesti i društvenih medija. Ako ti gledanje TV-a ili telefona pomaže da se suočavaš sa stresom, onda gledaj filmove, kanale koji ne prikazuju vijesti.

Prakticiraj zdrave navike:

Ovo je dobro vrijeme da uvedeš dnevni raspored koji će podrazumijevati redovne obroke, zdravu hranu, fizičku aktivnost i redovan san. Gašenje ekrana tokom noći pomoći će ti da ovo postigneš.



Zabavi se:

U redu je da se „isključiš“ iz tragičnog događaja. Da daš sebi dozvolu da se zabaviš. Da svaki dan uradiš nešto u čemu stvarno uživaš, kao što je slušanje muzike, šetnja, druženje, igranje s ljubimcem, relaksacija, crtanje, pisanje...

Poveži se s drugima:

Provedi vrijeme s porodicom, prijateljima, ljudima u čijem se prisustvu osjećaš dobro i relaksirano. Nemoj se udaljavati od bliskih osoba. Možda će ti prijati da volontiraš ili radiš neke društveno korisne aktivnosti. Povezanost s drugim ljudima čini da se osjećamo bolje. Ako brineš o tome kako će se tvoj drug nositi s ovim događajem, provjeri to s njim i ako je potrebno, posavjetuj se s odraslom osobom u koju imaš povjerenja.

Ako si izgubio blisku osobu u tragičnom događaju:

Sjeti se da je tugovanje dugotrajan proces. Daj sebi vremena da iskusiš teška osjećanja i da se oporaviš. Za nekoga je lakše ako ostane kod kuće i tuguje u najužem krugu, za nekog drugog je bolje ako se vrati uobičajenim aktivnostima. Suočavanje sa šokom i traumom zahtijeva vrijeme i tokom vremena bit će mnogo oscilacija u tome kako se osjećaš i ponašaš, uključujući i osjećaj krivice jer si preživio tragediju u kojoj su drugi nastradali.

Traži pomoć:

Ako želiš razgovarati s nekim, obrati se za pomoć roditeljima, nastavnicima, ljekaru, psihologu. U tvojoj zajednici vjerovatno već ima centara koji su namijenjeni baš za pomoć u ovoj situaciji. Većina je ovih problema prolazna i tokom vremena će se povući, ali ako ne prođu, nemoj oklijevati da se javiš za dodatno savjetovanje i pomoć.

Šta ne pomaže:

- Korištenje alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci
- Povlačenje u sebe i prestanak komunikacije s porodicom i prijateljima
- Povlačenje iz prijatnih aktivnosti
- Previše obaveza i usmjerenost samo na rad
- Konflikti i nasilno ponašanje
- Rizično ponašanje
- Krivljenje drugih
- Stalno izbjegavanje da se razmišlja i/ili priča o tragičnom događaju