



# UOBIČAJENI ZNAKOVI PSIHOSOCIJALNOG DISTRESA DJECE

Način na koji djeca reagiraju na kriznu situaciju može varirati u zavisnosti od raznih faktora, pa i od uzrasta. Čak i djeca koja u početku ne izgledaju kao da su veoma pogođena mogu u nekom trenutku tokom narednih sedmica početi prolaziti kroz faze lošeg ponašanja više nego obično i pokazivati značajne znakove stresa. U nastavku se navode neki od uobičajenih načina na koje djeca reagiraju kada su pod stresom.

## Fizičke reakcije (sve uzrasne grupe)

Imajte na umu da navedeni znakovi mogu biti i znakovi

fizičke bolesti, pa dijete trebate odvesti kod ljekara kako bi se isključio neki fizički problem.

- Umor
- Bol u želucu
- Stezanje u grudima
- Suha usta
- Slabost mišića
- Kratak dah
- Vrtoglavica
- Drhtanje
- Glavobolje
- Opći bolovi

UZRAST	REAKCIJA
0–3 godine	<ul style="list-style-type: none"><li>• Više nego obično odbija da se odvoji od staratelja</li><li>• Vraća se na ranija ponašanja (iz mlađeg uzrasta)</li><li>• Promjene uobičajenih obrazaca spavanja i jela</li><li>• Veća razdražljivost</li><li>• Povećana hiperaktivnost</li><li>• Više se plaši</li><li>• Zahtjevnije je</li><li>• Češće plače</li></ul>
4–6 godina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odbija da se odvoji od odraslih</li><li>• Vraća se na ranija ponašanja (iz mlađeg uzrasta)</li><li>• Promjene uobičajenih obrazaca spavanja i jela</li><li>• Veća razdražljivost</li><li>• Slabija koncentracija</li><li>• Neaktivnije ili hiperaktivnije</li><li>• Prestaje se igrati</li><li>• Preuzima uloge odraslih</li><li>• Prestaje da govori</li><li>• Povećana anksioznost ili zabrinutost</li></ul>



7–12 godina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postaje povučeno</li><li>• Česta zabrinutost za druge pogođene osobe</li><li>• Promjene uobičajenih obrazaca spavanja i jela</li><li>• Povećan strah</li><li>• Povećana razdražljivost</li><li>• Česta agresivnost</li><li>• Nemir</li><li>• Loše pamćenje i koncentracija</li><li>• Fizički/psihosomatski simptomi</li><li>• Često govori o događaju ili se repetitivno igra</li><li>• Osjeća krivicu ili krivi sebe</li></ul>
13–17 godina (tinejdžeri)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intenzivna tuga</li><li>• Pokazuje preveliku zabrinutost za druge</li><li>• Osjećanja krivice i stida</li><li>• Sve veće suprotstavljanje autoritetima</li><li>• Povećano preuzimanje rizika</li><li>• Agresivnost</li><li>• Samodestruktivnost</li><li>• Osjećanje beznadežnosti</li></ul>

### Djeca koja duže vrijeme pokazuju ove znakove bit će potrebna stručna podrška

- Povučena su ili vrlo tiha, prave malo ili nimalo pokreta
- Sakrivaju se ili sklanjaju od drugih ljudi
- Ne odgovaraju drugima, ne govore
- Ekstremna i stalna briga
- Fizički simptomi – ne osjećaju se dobro, drhte
- Glavobolje, gubitak apetita, različiti bolovi
- Agresivna su, pokušavaju povrijediti druge
- Zbunjena su ili dezorijentirana

### Opći savjeti za svaki dan

- Iskazujte ljubav prema djetetu tako što ćete ga grliti ili držati za ruku. Recite mu da ga volite. To će mu pomoći da se osjeti sigurnije i da se utješi, a pomoći će i da se očuva pozitivan odnos.
- Pokušajte redovno izdvajati vrijeme i stvarati prostor kako biste komunicirali jedan na jedan s djetetom.
- Ohrabrite dijete da piše dnevnik.
- Normalne su rutine poremećene pa je važno da se rutinske aktivnosti reorganiziraju kako biste djeci

osigurali stabilnost i predvidljivost (koliko god je to moguće). Pokušajte zadržati rutinu odlaska na spavanje u isto vrijeme i uvedite neke aktivnosti koje se zasnivaju na učenju.

- Potičite dijete da se igra.
- Izbjegavajte izlaganje djeteta vijestima.
- Ako dijete želi vašu pažnju, ali ju ne možete odmah pružiti, pobrinite se da zna da ćete ga saslušati čim budete u prilici.
- Potičite sigurne načine da vaš tinejdžer osjeti nezavisnost, naprimjer kratke svakodnevne šetnje bez vaše pratnje ili provođenje svakodnevnih rutina. Iznesite otvoreno tinejdžeru šta se očekuje ili zašto se određena odluka morala donijeti.

### Kako stvoriti okruženje u kojem vaše dijete ima podršku u stresnim situacijama<sup>i</sup> <sup>ii</sup>

Ponekad je teško zaštititi i izolirati djecu od uzročnika stresa iz okoline, posebno onih koji su izvan vaše kontrole. Međutim, postoje neke jednostavne stvari koje roditelji mogu uraditi kako bi stvorili okruženje u kojem njihovo dijete ima podršku i smanjili utjecaj kriznih situacija.



ODOJČAD	<ul style="list-style-type: none"><li>• Čuvajte ih na toplom i sigurnom.</li><li>• Držite ih podalje od glasnih zvukova i haosa.</li><li>• Maženje i grljenje.</li><li>• Ako je moguće, redovno hranjenje i spavanje.</li><li>• Govorite smirenim i mekim glasom.</li></ul>
MALA DJECA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posvetite djetetu dodatno vrijeme i pažnju.</li><li>• Često ga podsjećajte da je sigurno.</li><li>• Objasnite mu da nije krivo za loše stvari koje su se dogodile.</li><li>• Izbjegavajte odvajanje male djece od staratelja, braće i sestara i voljenih osoba.</li><li>• Držite se redovnih rutina i rasporeda što je više moguće.</li><li>• Pružite jednostavne odgovore o tome što se dogodilo bez strašnih detalja.</li><li>• Dozvolite djetetu da ostane blizu vas ako se plaši ili se teško odvaja od vas.</li><li>• Budite strpljivi s djecom koja se počnu ponašati kao kada su bila manja, npr. da sisaju palac ili mokre u krevetu.</li></ul>
STARIJA DJECA I ADOLESCENTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Posvetite im vrijeme i pažnju.</li><li>• Pomozite im da se drže redovnih rutina.</li><li>• Iznesite činjenice o tome što se dogodilo i objasnite šta se sada događa.</li><li>• Dozvolite im da budu tužni. Ne očekujte da budu jaki.</li><li>• Saslušajte njihove misli i strahove bez osuđivanja.</li><li>• Postavite jasna pravila i očekivanja.</li><li>• Pitajte ih o opasnostima s kojima se suočavaju, podržite ih i razgovarajte o tome kako mogu najbolje izbjeći da budu povrijeđeni.</li><li>• Potičite i stvarajte prilike da budu od pomoći.</li></ul>

i WHO (2011) Psychological first aid: Guide for field workers. Dostupno na adresi: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_eng.pdf;jsessionid=892EE615A8D1086BB8B89EDBD31211FD](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_eng.pdf;jsessionid=892EE615A8D1086BB8B89EDBD31211FD)

ii UNODC (2021) Caring for your child in crisis situations. Dostupno na adresi: [https://www.unodc.org/res/drug-prevention-and-treatment/publications/data/drugabuse-treatment-and-rehabilitation\\_caring-for-your-child-in-crisis-situations\\_html/UN-Caring-for-child-in-Crisis-Situations-booklet-200929-DIGITAL.pdf](https://www.unodc.org/res/drug-prevention-and-treatment/publications/data/drugabuse-treatment-and-rehabilitation_caring-for-your-child-in-crisis-situations_html/UN-Caring-for-child-in-Crisis-Situations-booklet-200929-DIGITAL.pdf)