

# DJEĆJE REAKCIJE NA TRAUMU



## DJECA DO 3 GODINE

učestalije plakanje, razdražljivost, pripajanje uz roditelje, pasivnost (šutnja), promjene spavanja i hranjenja

## DJECA OD 4 DO 6 GODINA

glavobolje, trbobilje, umor, promjene spavanja, preplašenost, osjećaj bespomoćnosti, regresija u ponašanju (sisanje palca, mokrenje u krevet), separacijska anksioznost ili pretjerana samostalnost, manjak interesa za igru, često glumljenje dijelova stresnog događaja



## DJECA OD 7 DO 12 GODINA

glavobolje, trbobilje, umor, strah, osjećaj krivnje i neuspjeha, ljutnja, povučenost, poremećaji hranjenja i spavanja, problemi u školi (teškoće pamćenja i koncentracije), učestali razgovor o događaju, regresija u ponašanju (strah od mraka, odbijanje razgovora s drugima), nepredvidive promjene raspoloženja



## DJECA OD 13 DO 18 GODINA

povučenost, promjene u odnosima, sram, tuga, kršenje pravila/normi, agresivno ponašanje, prkos, konzumacija droga, alkohola, bježanje od kuće, rizično i samodestruktivno ponašanje



# UOBIČAJENE REAKCIJE ODRASLIH NA TRAUMU



## EMOCIONALNE

tjeskoba, depresivnost, razdražljivost, anksioznost, ljutnja, krivnja, beznade, nervosa, otuđenost

## TJELESNE

tremor mišića, drhtanje, ubrzan rad srca, povišen krvni tlak, noćne more, poremećaji spavanja, bolovi u tijelu, mučnine, promjene apetita, glavobolje

## KOGNITIVNE

samookrivljavanje, teškoće odlučivanja, rješavanja problema, koncentracije i pamćenja, zaokupljenost događajem, ponovno proživljavanje događaja u mislima

## INTERPERSONALNE

narušeni odnosi, povlačenje, osjećaj nerazumijevanja, sukobi

## PONAŠAJNE

impulzivnost, zlouporaba alkohola i supstanci, izbjegavanje razgovora/stvari/situacija koje podsjećaju na traumatski događaj

Projekt "Očuvanje mentalnog zdravlja i pružanje psihosocijalne podrške djeci i skrbnicima iz Ukrajine u Hrvatskoj" provodi se u suradnji Društva za psihološku pomoć i Ureda UNICEF-a za Hrvatsku s ciljem pružanja besplatne psihološke pomoći djeci i skrbnicima raseljenim iz Ukrajine, kao i jačanja kapaciteta stručnjaka koji rade s izbjeglicama.

### LITERATURA

- Ajudković, D. (1995). Programi psihosocijalne pomoći prognozirani i izbjegloj djeci. Društvo za psihološku pomoć, Zagreb.  
Pregrad, J. (1996). Stres, trauma, oporavak: udžbenik programa Osnove psihosocijalne traume i oporavka. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć, 93-95.

# MENTALNO ZDRAVLJE IZBJEGLICA

## KRATKI VODIČ ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Letak pruža savjete na koji način možete pomoći i biti podrška svojoj obitelji i sebi u ovoj teškoj situaciji.



## IZVORI STRESA U POSTMIGRACIJSKOJ FAZI

- razdvojenost članova obitelji
- neadekvatan smještaj i prehrana
- zdravstvene tegobe
- manjak kontakata s drugima
- nezaposlenost
- siromaštvo
- diskriminacija
- različitost jezika i kulture
- neizvjesnost



## RAZLIKE U DOGAĐAJIMA

### STRESNI

- javljaju se svakodnevno i svim ljudima
- podnošenje ovisi o kognitivnoj procjeni i osjećaju kontrole nad situacijom
- narušavaju životnu ravnotežu, ali ju je lako vratiti
- pokreću prikladne načine suočavanja

### TRAUMATSKI

- rijetki i ne događaju se svima
- podnošenje ovisi o razini ugroze, podršci i prethodnom mentalnom stanju pojedinca
- teško povratiti životnu ravnotežu
- dovodi do patnje kod svih ljudi

## NAJBOLJA PODRŠKA DJECI:

- održavanje **dnevne rutine** (odlazak u školu, vrtić ili sudjelovanje u aktivnostima)
- što više opuštanja, igre i zabave
- osjećaj **povjerenja i sigurnosti**



**Postoje razlike u vrsti reakcija i njihovoj izraženosti!**

Većina ljudi pokazuje neke reakcije na traumatske događaje koje se pojavljuju uglavnom odmah nakon događaja i mogu trajati od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci.

## KADA JE DJETETU POTREBNA POMOĆ STRUČNJAKA?

- 1 Dulji period izražava snažne reakcije
- 2 Povlači se u sebe, izbjegava kontakt s drugima te gubi interes za uobičajene aktivnosti
- 3 Reakcije s vremenom postaju sve izraženije
- 4 Reakcije značajno narušavaju svakodnevno funkcioniranje



## KADA RODITELJI TREBAJU POTRAŽITI POMOĆ STRUČNJAKA?

- kada su preplavljeni emocijama, slikama i mislima
- kada osjećate učestalu pojavnost osjećaja tjeskobe i iscrpljenosti
- kada primijete potrebu za izoliranjem i povlačenjem iz društva
- u slučaju izražavanja štetnih i ugrožavajućih ponašanja
- kada primijete neobjašnjive tjelesne tegobe (glavobolje, iscrpljenost, probavne smetnje...)

## PSIHOLOŠKA POMOĆ ZA OSOBE POGOĐENE RATOM U UKRAJINI



Društvo za psihološku pomoć nudi besplatno psihološko savjetovanje na ukrajinskom jeziku svim osobama izbjeglima s područja pogodenima ratom.



## ISTRAŽITE ŠTO VAM POMAŽE

### Osjećaji

radite ono u čemu uživate, družite se s drugima, vježbate tehnike opuštanja



Um

odvojite vrijeme za sebe, radite ono što vas smiruje

### Tijelo

odmarajte, zdravo jedite, krećite se, ako je potrebno posjetite liječnika



### Odnosi s drugima

budite podrška drugima, uključite se u grupne aktivnosti

Adresa: Kneza Mislava 11, Zagreb

Tel: 01 4826 111

E-mail: modus@dpp.hr

Mogućnost savjetovanja:  
uživo ili Zoom

