

# SAVJETI ZA MLADE:

## KAKO BRINUTI O SEBI NAKON TRAGIČNOG DOGAĐAJA

unicef  za svako dijete

**Kada se dogodi tragični događaj u kojem je jedna ili više osoba ubijeno ili ozlijeđeno, svi članovi zajednice su pogođeni tim događajem. Suočavanje s ovakvim događajem može biti vrlo stresno.**

Možda si ti ili netko od tvojih prijatelja ozlijeđen, možda se brineš za sigurnost svoje obitelji ili prijatelja ili si izgubio/izgubila nekog bliskog. Možda si bio/bila na razgovoru u policiji. Nekada je teško shvatiti od kuda početi i kako razumjeti što se dogodilo. Tijekom vremena, većina ljudi počne se osjećati bolje i nastavlja sa životom te se vraća 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 ubijeno i/ili ozlijeđeno:**

### *Osjećam se uplašeno i nezaštićeno*

Ovakvi su događaji šokantni i izazivaju zabrinutost za vlastitu sigurnost. Ako su osobe koje su ubijene ili ozlijeđene u događaju u tom trenutku radile stvari koje i ti uobičajeno radiš ili su bile na mjestu na koje i ti uobičajeno ideš (kao što je recimo odlazak u školu), ovo svakako može doprinijeti tome da se osjećaš uplašeno, uznemireno ili nedovoljno sigurno.

Možda misliš da je sramota osjećati strah ili da se samo mala djeca boje, ali **reakcija straha i osjećaj nesigurnosti vrlo su česte reakcije nakon tragičnih događaja**, bez obzira na dob.

**Važno je da znaš da odrasli (roditelji, školsko osoblje, policija, liječnici, psiholozi) rade na tome da poboljšaju sigurnost zajednice.** Kao mlada osoba, možeš značajno doprinijeti tim naporima.

### *Imam problem vratiti se uobičajenim aktivnostima i osjećajima*

Nakon izrazito stresnog događaja mnogi mladi će imati ovakve reakcije (čak i ako ne pričaju o tome):

- › Problemi sa spavanjem (ne možeš zaspati ili se često budiš, nemirno spavaš, imaš ružne snove).
- › Teško ti se koncentrirati na školske i druge zadatke, osjećaš zbunjenost i kao da ti je sve „u magli“.
- › Osjećaš tugu, ljutnju ili strah da će se ponoviti traumatski događaj.
- › Osjećaš izoliranost ili ravnodušnost, osjećaš kao da prijatelji i obitelj ne razumiju kako se osjećaš.
- › Misli i/ili slike o tragičnom događaju ponavljaju ti se u glavi.
- › Nemaš interesa za stvari koje su ti inače važne i zanimljive.
- › Boli te glava, trbuh, osjećaš lupanje srca, promjene u apetitu.
- › Glavobolja, bol u trbuhu, osjećaj lupanja srca i promjene u apetitu.
- › Neke slike, zvukovi, mirisi, scene vraćaju ti sjećanja na traumatski događaj.
- › Stalno osjećaš razdražljivost i napetost.

Ako si ti ili netko koga znaš izgubio blisku osobu, možeš imati i dodatne reakcije tugovanja. **Svaka osoba tuguje na drugačiji način i ne postoji jedan „pravi“ način kako se tuguje.**

### **Brinem o obitelji i bliskim osobama**

Kao mlada osoba u fazi si kada gradiš svoju neovisnost i razvijaš vlastite vrijednosti i interese. Nakon tragičnog događaja koji uključuje ubojstvo i ozljeđivanje više osoba, može doći do toga da o bliskim osobama počneš brinuti na drugačiji način ili da se uobičajena briga pojača. Primjerice, možeš više razmišljati kako taj događaj može utjecati na stariju ili mlađu braću i sestre i ponašaš se više zaštitnički prema njima ili pojačano brineš kako su zbog svega što se dogodilo.

Ako misliš da su tvoji roditelji jako potreseni događajem, možda ćeš izbjegavati razgovarati s njima o tome kako se osjećaš kako bi ih sačuvao od brige i pošteđio dodatnog stresa.

**Pronađi odraslu osobu od povjerenja s kojom možeš razgovarati o tome kako se osjećaš i o čemu razmišljaš vezano za tragični događaj, kako ne bi ostao/la sam/a sa svojim mislima i osjećajima.**

### **Svakodnevni problemi su mi sve teži**

Kao mlada osoba, suočavaš se s različitim izazovima, kao što su prilagođavanje školi i obavezama, balansiranje između sportskih i drugih aktivnosti, planiranje koju školu/fakultet upisati, nošenje s pritiskom u vršnjačkoj grupi, problemima kod kuće ili u romantičnoj vezi. U ovoj situaciji možeš pomisliti kako su svi ovi tvoji problemi zapravo beznačajni u usporedbi s tragičnim događajem. Reakcija može biti i suprotna, da ti se problemi čine mnogo teži nego što je to bio ranije slučaj.

Ovo može biti posebno točno za tebe ako si i prije tragičnog događaja imao neko iskustvo traume, ako si osjećao/la uznemirenost i druge teškoće mentalnog zdravlja, i ako si već uključen/a u neki savjetodavni proces vezano za ove ili slične teškoće.

### **Potraga za smislom**

Teško je razumjeti zašto bi netko namjerno povrijedio druge. Takav postupak može dovesti 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 veliki izazov. **Čitanje i razgovor s prijateljima, obitelji i drugim bliskim osobama može ti pomoći da formuliraš svoja razmišljanja o tragičnome događaju.**

## **Važno!**

**Sve su to normalne, uobičajene reakcije na situaciju koja nije normalna i premda bolne, one su dio prirodnog procesa suočavanja s jako stresnim događajem.**

Nemoguće ih je izbjeći. One su dio obrađivanja iskustva i oporavka. Kako su ove reakcije dio biološke obrane organizma, javljaju se kod svih ljudi, od male djece do odraslih i starijih.

Nabrojane reakcije javljaju se po pravilu odmah nakon izrazito stresnog događaja, ali neke se mogu javiti i nekoliko tjedana ili mjeseci kasnije. Mogu trajati nekoliko tjedana, a neke od njih će trajati i mjesecima. Oporavak od takvog iskustva teče sporije nego što se nadamo, nego što bismo željeli, i nije ravna linija. **Postoje periodi poboljšanja i pogoršanja, ali s vremenom znakovi stresa su rjeđi i blaži, te se na kraju oporavimo.**

## BRINI O SEBI

### Ograniči izlaganje društvenim mrežama

Nakon tragičnog događaja u kojem je jedna ili više osoba ubijeno i ozlijeđeno, mediji stalno o tome izvještavaju. Može se dogoditi da ne prestaješ gledati u mobitel i pratiti sadržaje vezane za događaj, ali to će pridonijeti povećanju stresa. Bilo bi dobro odvojiti se barem na nekoliko sati dnevno od vijesti i društvenih medija. Ako ti gledanje TV-a ili korištenje mobitela pomaže u suočavanju sa stresom, onda gledaj filmove, kanale koji ne emitiraju vijesti ili igray igrice.

### Prakticiraj zdrave navike

Ovo je dobro vrijeme uvođenja dnevnog rasporeda koji će uključivati redovite obroke, zdravu hranu, tjelesnu aktivnost i redovit san. Gašenje ekrana tijekom noći pomoći će ti u postizanju ovog cilja.

### Pričaj o tome kako se osjećaš

Izražavanje osjećaja, iako se ponekad čini da će nas preplaviti, neće nas dovesti do gubitka kontrole. Međutim, zaustavljanje i prigušivanje osjećaja može dovesti do mentalnih i fizičkih poteškoća. Također, ovo nije vrijeme za donošenje velikih odluka, budi nježan/na i strpljiv/a sa sobom i odgodi odluke za kasnije. Nije korisno razmišljati kako samo treba „sve zaboraviti!“ Tako se bezuspješno boriš protiv prirode, jer teške događaje zapravo ne možemo zaboraviti. S njima samo možemo naučiti uspješno živjeti!

### Zabavi se

U redu je da se „isključiš“ iz tragičnog događaja. Dozvoli si zabavu. Svaki dan napravi nešto u čemu stvarno uživaš kao što je slušanje glazbe, šetnja, druženje, briga o ljubimcu, relaksacija, crtanje, pisanje...

### Poveži se s drugima

Provedi vrijeme s obitelji, prijateljima, ljudima u čijem društvu se osjećaš dobro i opušteno. Nemoj se udaljavati od bliskih osoba. Možda će ti odgovarati volonterski rad ili neka druga društveno korisna aktivnost. Povezanost s drugim ljudima pomaže nam osjećati se bolje. Ako se brineš kako se tvoj/a prijatelj/ica nosi s ovim događajem, provjeri to s njim/njom i ako je potrebno, posavjetuj se s odraslom osobom u koju imaš povjerenja.

### Ako si izgubio/izgubila blisku osobu u tragičnom događaju

Tugovanje je dugotrajan proces. **Dozvoli si vrijeme za iskustvo teških osjećaja i oporavak.** Za nekoga je lakše ostati kod kuće i tugovati u najužem krugu, dok je za nekog drugog bolje vratiti se uobičajenim aktivnostima. Suočavanje s šokom i tragičnim događajem zahtijeva vrijeme i tijekom vremena biti će puno oscilacija u tome kako se osjećaš i ponašaš, uključujući i osjećaj krivnje jer si možda preživio tragediju u kojoj su drugi stradali.

### Traži pomoć

Ako želiš razgovarati s nekim, obrati se roditeljima, učiteljima, liječniku, psihologu za pomoć. Većina ovih problema je prolazna i tijekom vremena će se povući, ali ako ne prođu, nemoj oklijevati tražiti dodatnu podršku i pomoć.

## Kada treba potražiti pomoć?

- › Ako su emocionalni ili fizički simptomi stresa vrlo intenzivni i ne slabe s vremenom.
- › Ako osjećaš kroničnu napetost, zbunjenost, iscrpljenost, „prazninu“.
- › Ako se i nakon mjesec dana osjećaš „zamrznuto“ i ne osjećaš emocije ili se stalno trudiš spriječiti ih da izbiju na površinu.
- › Ako se nastave ružni snovi i problemi sa spavanjem ili ti se protiv tvoje volje u glavi vrte slike i misli povezani s događajem jednakom učestalošću kao neposredno nakon događaja.
- › Ako nemaš prijatelja ili člana obitelji s kojim bi mogao/la podijeliti misli i osjećaje, a osjećaš potrebu za tim.
- › Ako se tvoji odnosi s drugima bitno pogoršaju.
- › Ako sve lošije funkcioniraš u školi.

## Što ne pomaže

- › Korištenje alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci.
- › Povlačenje u sebe i prestanak komunikacije s obitelji i prijateljima.
- › Povlačenje iz ugodnih aktivnosti.
- › Previše obaveza i usmjerenost samo na obveze.
- › Sukobi i nasilno ponašanje.
- › Rizično ponašanje.
- › Krivljenje drugih.
- › Stalno izbjegavanje razmišljanja i/ili razgovora o tragičnom događaju.

## Ako se unatoč svim preporukama, osjećaš da se i dalje ne možeš samostalno nositi sa situacijom, obrati se za pomoć stručnjacima:

### Hrabri telefon

Radnim danom od 9 – 20 sati: za djecu (tel. 116 111), za odrasle (tel. 0800 0800)

U Gradu Zagrebu, djeca, mladi, roditelji i skrbnici, stručnjaci i drugi građani mogu se obratiti za pomoć u sljedeće gradske ustanove, bez uputnice:

### Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog Zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar

Telefon: (01) 4696 162

### Centar za zdravlje mladih Doma Zdravlja Zagreb Istok (Heinzelova 62a)

Telefon: (01) 6468 333, e-mail: [info@czm.hr](mailto:info@czm.hr)

### Centar za mentalno zdravlje u zajednici Doma zdravlja Zagreb Zapad (Baštijanova 52)

Telefon: (01) 3667 – 546, e-mail: [czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr](mailto:czmz-bastijanova@dzz-zapad.hr)

### Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (Đorđićeva 26)

Telefon: (01) 64 719 40, e-mail: [narucivanje@poliklinika-djeca.hr](mailto:narucivanje@poliklinika-djeca.hr)

### Psijhijatrijska bolnica za djecu i mladež

Telefon: Hitna ambulanta: (01) 4862-503, (01) 4862-511