

Što je važno znati o traumi i reakcijama na traumatske događaje?

Letak za roditelje i udomitelje

Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva, izrazito je zastrašujući i izaziva različite simptome uznemirenosti kod gotovo svih pojedinaca, neovisno o tome kako su se osjećali prije traumatskog događaja i neovisno o raspoloživim strategijama suočavanja. Traumatski događaj uključuje prijetnju ili doživljaj gubitka, stvarni gubitak osoba, stvari i vrijednosti. Naš organizam reagira vrlo snažno kako bi se obranio i većina ljudi ima osjećaj da ovo stanje ne mogu sami prebroditi koristeći uobičajene mehanizme suočavanja.

Iako se možemo razlikovati u vrsti reakcija i njihovoj izraženosti, **gotovo svi ljudi pokazuju neke reakcije na traumatski događaj koje se pojavljuju uglavnom odmah nakon događaja i mogu trajati od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci.**



EMOCIONALNE REAKCIJE:

strah i briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bližnjih, gubitak kontrole, ljutnja, tuga, bespomoćnost, sram, krivnja, zabrinutost, razdražljivost, stanje "zaleđenosti", poniženje. Kod djece se vrlo često pojavljuju pojačani strahovi pri odvajanju od roditelja/skrbnika ili pri odlasku na spavanje.



REAKCIJE U TIJELU:

bol i mučnina u želucu, glavobolja, teškoće s disanjem, nemir, vrtoglavica, slabost, umor, teškoće usnivanja, veća osjetljivost na podražaje i promjene u okolini, mišićna napetost. Moguće su i neodređene pritužbe i bolovi kao i veća sklonost nezgodama.



MISAONE REAKCIJE:

nevjerica, (namećuća) sjećanja kroz slike, zvukove ili mirise koja mogu biti toliko živa da nam se čini da se događaj upravo sada događa, teškoće pažnje i koncentracije, zaboravljivost i smetenost, gubitak interesa za uobičajene aktivnosti, misli koje skreću prema događaju, mnoga pitanja, potreba da se priča o događaju, pesimizam.



PROMJENE U PONAŠANJU:

povlačenje, osamljivanje, regresivno ponašanje, dezorganizirano ponašanje, pojačana potreba za društvom, teškoće u kontroli agresije, plačljivost, smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima, pojačana konzumacija alkohola, cigareta i drugih sredstava ovisnosti.

VAŽNO JE ZNATI I STALNO SE PODSJEĆATI...

- **Traumatski događaji uvijek mijenjaju ljude, ali nije nužno i da ih unište.** Većina odraslih i djece se uspješno oporavi i uklopi doživljeno iskustvo u promijenjenu sliku sebe i stvori realističniju sliku svijeta.
- **Oporavak od traumatskog događaja uvijek traje dulje nego što bismo to željeli i to je normalno.** Potrebno nam je vrijeme da ponovo uspostavimo osjećaj sigurnosti i novi svjetonazor i vjerovanja o svijetu u koji ćemo uklopiti i ovo iskustvo sada kada znamo da se i takve stvari mogu dogoditi.
- **Oporavak ne teče uvijek glatko i prolazimo kroz bolje i lošije dane.** To je normalno, budite strpljivi i suosjećajni sa sobom i drugima, osobito s djecom i mladima.
- **Znamo i da nerazumijevanje u okolini,** požurivanje oporavka, vrednovanje reakcija kao dobrih ili loših, normalnih ili nenormalnih, optuživanje ili umanjivanje **otežavaju ionako zahtjevan proces oporavka** nakon traumatskih i izrazito stresnih događaja.
- **Naš organizam je opremljen biološki uvjetovanim načinima reagiranja koji nam pomažu u nošenju s teškim događajima i opasnostima.** Oporavak se često prirodno događa dopuštajući svim osjećajima da se izraze, iskažu izravno ili kroz aktivnost te kroz ponovno i ponovno pričanje s drugima o događaju.
- **Znamo i da nas izražavanje osjećaja neće dovesti do gubitka kontrole, nećemo "poludjeti" niti nećemo potaknuti ništa što već ne postoji.**

Koliko god se naše reakcije činile bolne, uznemirujuće i teške dok traju, one su normalne i očekivane obzirom na događaj koji nije uobičajen i predstavlja prijetnju po naš život i tjelesni integritet.

Ljudi imaju kapacitet nositi se, preživjeti i prebroditi traumu, a u procesu oporavka važnu ulogu imaju nama važni ljudi i odnosi. Ponekad reakcije mogu biti toliko snažne, uznemirujuće te ometati svakodnevno funkcioniranje i radi toga, nekim je ljudima potrebna pomoć stručnjaka u prevladavanju traumatskog događaja ili u nošenju s dodatnim problemima koje je taj događaj donio.

Traženje pomoći, kako od naših prirodnih pomagača (obitelji, susjeda, prijatelja i drugih dragih ljudi uvijek spremnih saslušati i pomoći) tako i od stručnjaka, nikako nije znak slabosti nego zrelosti.

Priradile: Ivana Čosić Pregrad i Sena Puhovski
Siječanj, 2021.

Ukoliko osjetite da se bez obzira na preporuke Vi ili Vaše dijete iznimno teško nosite sa situacijom, potražite pomoć stručnjaka. Za pomoć se možete obratiti obiteljskom liječniku, pedijatru, centru za socijalnu skrb ili na neki od brojeva telefona centara za pružanje psihosocijalne podrške:

- **Hrvatska psihološka komora**
(091 781 3627 ili 091 947 8762)
- **Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“**
(01 6467 334, 01 6467 337, 01 6467 338, 01 4696 107, 01 4696 276, 01 4696 297)
- **Mobilni tim za psihološku i psihijatrijsku podršku**
Sisak (091 6125 798), Petrinja (098 236 628) i Glina (091 1508 808)
- **Hrabri telefon**
za djecu (116 111), za odrasle (0800 0800)