

КАДА ДА ПОТРАЖИМ СТРУЧНУ ПОМОЋ?

Било би добро да потражиш стручну помоћ:

- ако не можеш да изађеш на крај са осећањима или телесним реакцијама, уколико осећаш сталну напетост, „празнину“ која се не може исказати речима...
- уколико ти се и после више од месец дана чини да немаш никаква осећања;
- имаш и даље ноћне море, а слике се и даље истом жестином јављају ненамерно;
- ако немаш поред себе ни једну блиску особу којој можеш да се повериш, а осећаш потребу за разговором;
- онда када се твоји односи са другима поремете, или када попустиш у школи.

Тада би било добро да са неким поразговараш о томе шта се догодило и како се осећаш.

ГДЕ ДА ПОТРАЖИМ ПОМОЋ?

Помоћ можеш да затражиш од разредног старешине, професора у кога имаш поверења, од школског психолога или стручног сарадника. Такође, можеш да се обратиш и лекару, психологу у Дому здравља, сараднику у Центру за социјални рад.

Приредила: мр А.Влајковић, психолог



Штампано уз финансијску подршку
Данског Црвеног крста



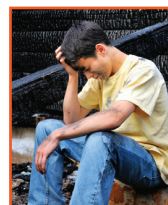
Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

1876



ДЕСИО СЕ ТЕЖАК ДОГАЂАЈ ШТА САДА И КАКО ДАЉЕ?

За младе



Овакав догађај угрожава и нас саме и све који су нам блиски и које волимо. Угрожава наше осећање сигурности. Суочава нас са личном беспомоћношћу. Наш организам реагује бурно, на свим пољима – телесно, мисаоно, осећајно. Након што смо преживели тежак догађај чини нам се да размишљамо и реагујемо необично, некада чак и неконтролисано.



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross





„Мисли су ми промењене“:

- Прво се јавља неверица да се догађај одиграо. Постављамо бројна питања себи, на која нема одговора (Зашто сада? Зашто нама?).
- Често се враћају сећања на догађај, слике и звукове – упркос нашој вољи, током сна или док смо будни.
- Тешко памтимо, не можемо да одржимо пажњу, не можемо да донесемо одлуку.
- Можемо изгубити осећај за време, простор и људе; као да гледамо успорени филм.
- Такође можемо да изгубимо интересовање за оно што нас је раније привлачило, може се јавити осећај бесмисла, као и сујеверје.
- „Тело ме „не слуша““:
- Мука нам је, боли нас стомак – не можемо да једемо или претерујемо са храном.
- Не можемо да се „скрасимо“ на једном месту; трзамо се на сваки шум.
- Осећамо вртоглавицу, слабост и умор. Спавамо или премало или превише („бежимо у сан“), често се будимо и имамо ноћне море.
- Боли нас глава, леђа, девојкама се поремети менструални циклус.
- „Променило ми се понашање“:
- Неки од нас се повлаче у себе и не желе ни са ким да разговарају. Други превише причају, са сваким ко хоће да слуша, о овоме што се догодило.
- Преосетљиви смо – чешће се наљутимо или изненада расплачемо.
- Имамо потребу да стално будемо у друштву вршњака.
- Може нам се десити и да мало подетињимо. Стално тражимо заштиту родитеља, или се понашамо неразумно, и опасно (пијемо алкохол, пушимо, или узимамо лекове).

Запамти!

Све су ово нормалне реакције на ситуацију у којој се налазимо. Иако су болне, не можемо их избећи. Тако се наш организам брани и почиње да се опоравља. Овакве реакције се јављају код свих (мале деце, одраслих, старих) и знак су да смо на добром путу опоравка.

Сви се разликујемо, па се и после преживљених трауматских догађаја нећемо исто понашати. Већина ће реаговати одмах, а неко тек касније (после једне или две недеље или чак после месец дана). Реакције могу да трају неколико недеља, али и неколико месеци.

КАКО ТЕЧЕ ОПОРАВАК?

Опоравак увек иде спорије него што то желимо. Имамо утисак да направимо један корак напред, а онда два корака назад. Постоје периоди када нам је боље, а онда се изненада осећамо горе него раније. Временом овакве реакције се ређе јављају и воде опоравку.

ШТА ДА УЧИНИМ ДА СЕ БРЖЕ ОПОРАВИМ?

- Разговарај о својим осећањима и сећањима са пријатељима, родитељима... Немој се понашати као да та осећања не постоје.
- Одмарај се довољно – како теби највише прија (неко ће сликати, други ће проводити време са друговима).
- Обављај своје свакодневне обавезе и активности, колико је то могуће.
- Покушај да не пијеш, пушиш или узимаш таблете – то успорава опоравак.
- Брини о себи, а доношење важних одлука (некада и животних) остави за касније, када се опоравиш.

Запамти!

Немој „забијати главу у песак“! Тиме се само безуспешно бориш против природе, јер тешке и трауматске догађаје не можемо никада да заборавимо.

Можемо само да научимо како са њима да живимо!