

# ОД КОГА СВЕ МОЖЕШ ДА ПОТРАЖИШ ПОМОЋ?

Ако пожелиш да разговараш са неким одраслим, то може бити:

- мама или тата,
- неко други са киме живиш и ко ти је близак,
- неко кога добро познајеш и са ким иначе причаш када ти је тешко (рођак, комшија,...),
- наставник или наставница,
- школски психолог,
- школски педагог.

Ако приметиш да ти је све теже и да се осећаш све лошије, дозволи да ти други помогну.

То што смо доживели веома је тешко преболети без подршке других. Уз подршку блиских особа болна осећања могу брже да прођу. Ако ти је потребна помоћ психолога или неког другог, то не значи да си луд/а, већ да су твоја осећања сувише снажна и тешка, и да ти треба подршка да се брже и лакше опоравиш.

## Запамти!

Ти си сасвим нормалан/а и осећаш се исто као и многи други (и деца и одрасли) након овога што се догодило. Твоје реакције, иако су болне, говоре о томе да си нормално људско биће.

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 ученике  
основне школе



У твојој непосредној околини десило се нешто тешко и неочекивано. То те је јако узнемирило. Овим путем желимо да ти помогнемо да се боље снађеш у ситуацији у којој се налазиш. Видећеш да неке од промена можеш да приметиш и код себе. Наравно, нећеш уочити све што је наведено, јер смо сви различити и другачије реагујемо на овај догађај.

Све је то уобичајено у оваквој ситуацији, и догађа се свима – и деци и одраслима.



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross







Твоја осећања могу да буду веома јака:

- често плачеш;
- често се љутиш и свађаш са другима - сви те нервирају;
- осећаш кривицу, мислиш да си могао/ла некако да спречиш да се несрећа догоди;
- плашиш се да би све могло да се понови;
- плашиш се ствари којих те раније није био страх (на пример: плашиш се останеш сам/а код куће, плашиш се мрака,...);
- плашиш се да идеш у школу – најрадије не би ишао/ла у школу;
- срамота те је (на пример: што стално плачеш, што ти треба помоћ, што си нешто урадио/ла,...);
- чини ти се да немаш никаква осећања, и то те плаши и збуњује.

Мисли могу такође да се промене:

- не верујеш да се ово догодило (може да ти се чини као да се ништа није догодило, или да све то није стварно);
- тешко пратиш шта се догађа на часу и не можеш да учиш;
- заборављаш шта је за домаћи задатак;
- не можеш да се сетиш онога што си раније знао/ла.

И тело реагује:

- стално осећаш умор;
  - боли те глава, или стомак, мука ти је.
- Можда ћеш се понашати другачије него раније:
- тешко ти је да будеш на једном месту;
  - игре са друговима те не радују као раније;
  - највише ти прија када си сам/а;
  - чини ти се да те нико не разуме;
  - стално плачеш, или ти треба помоћ;
  - желиш стално да будеш са одраслима који те воле;
  - ноћу ружно сањаш и често се будиш;
  - ништа ти се не једе, или би стално нешто јео/ла.

Запамти!

Све су то нормалне реакције после тешког догађаја који смо преживели.

Сви се разликујемо, па се и после овог догађаја нећемо исто понашати. Већина ће реаговати одмах, а неко тек касније (после једне или две недеље или чак после месец дана). Све то може да траје неколико недеља, али и неколико месеци. Приметићеш и да се твоји другови понашају другачије него раније.

## ШТА ТИ СВЕ МОЖЕ ПОМОЋИ?

- Причај о томе што се догодило, и саслушај друге.
  - Ако ти је тешко да причаш, запиши у свој дневник како се осећаш.
  - Напиши писмо неком пријатељу. Писмо можеш да задржиш за себе, а биће ти лакше када напишеш како се осећаш и шта те забрињава.
  - Ако више волиш да црташ, пробај то што осећаш да нацрташ.
  - Буди више у друштву, са друговима и члановима породице.
  - Ради ствари које волиш (слушај музику, играј се, бави се спортом).
  - Довољно се одмарај.
  - Потруди се да редовно једеш, чак и када ти се ништа не једе.
- Ми се сви разликујемо, не понашамо се исто, али нам је свима тешко и често нам треба помоћ.

*Црвени крст Србије помоћ жртвама трауматских догађаја пружа у оквиру програма припреме и деловања у несрећама*

*Свакога дана милиони волонтера Црвеног крста широм света помажу људима у несрећама*