

ШТА МОЖЕ ДА УСПОРИ ОПОРАВАК?

Вашем детету НЕЋЕ ПОМОЋИ:

- негирање да је имало тешко искуство, потискивање непријатних осећања;
- избегавање разговора о догађају;
- пожуривање да се опорави, умањивање његових осећања („То је прошло, живот иде даље“, „Није то ништа“, „Не треба да се бојиш, ниси више мали...“). Дете тада може да има осећај да га не разумете.
- потискивање Ваших осећања и реакција.

Ви сте свом детету најбољи помагач!

КАДА ТРЕБА ДА ПОТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ?

Немојте се устручавати да затражите стручну помоћ:

- ако се дете не опоравља, без обзира на Вашу помоћ и подршку, уколико су знаци стреса све јачи или их је све више;
- када немате подршку у породици или ван ње, а не знате како даље;
- уколико се Ви осећате усцрпљено и обесхрабрено.

КОМЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБРАТИТЕ ЗА СТРУЧНУ ПОМОЋ?

- школа има стручне сараднике (психолог, педагог) и њима можете да се обратите за помоћ;
- такође, помоћ можете да добијете од психолога или психијатра у Дому здравља или у некој другој медицинској установи.

приредила:

мр А. Влајковић, психолог



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

1876



КАКО МОГУ ДА ПОМОГНЕМ СВОМ ДЕТЕТУ

За родитеље/старатеље
младих



МОГУЋЕ РЕАКЦИЈЕ МЛАДИХ
НА ТРАУМАТСКИ ДОГАЂАЈ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Danish Red Cross



После оваквих догађаја ништа више није исто. Многи млади преживљавају низ неочекиваних догађаја, од којих су неки таквог интензитета да се могу назвати трауматским. Реакције на такве трауматске догађаје код већине младих се јављају одмах, али код неких ће се јавити тек касније (после недељу дана или месец дана). Младима ће бити потребно неко време да се опораве, да почну да се понашају и осећају као раније.

Током опоравка младих адолесцентног узраста може да дође до краткотрајних погоршања, али ће реакције постепено слабити и нестајати. Опоравак ће свакако олакшати подршка околине и блиских особа међу којима сте, неоспорно, најзначајнији Ви.

Али, да бисте могли да помогнете свом детету неопходно је да знате које су могуће реакције младих на трауматски догађај:

Осећајне

- осећање угрожености;
- страхови које пре нисте приметили;
- љутња;
- мрзовоља, раздражљивост и отежано контролисање агресије;
- брза и бурна реакција на поступке људи око себе;
- туга и потиштеност због догађаја, због губитака;
- стид од показивања беспомоћности, јаких емоција, као и стид да потражи

неопходну помоћ;

- самоокривљавање;
- склоност ка повлачењу и осамљивању.

Мисаоне

- расејаност, заборавност, недостатак концентрације, проблеми у учењу;
- „опседнутост“ истим мислима;
- смањено интересовање за уобичајене активности, отуђеност од других;
- избегавање разговора везаних за непријатне догађаје или често сећање на такве догађаје и потреба да се учестало прича о томе;
- минимизирање последица непријатних догађаја;
- осећај бесмисла, промењена слика света, песимистичка слика будућности;
- постављање питања ио умирању, смислу живота, судбини;
- појава сујеверја;
- честе промене расположења;
- брига за личну сигурност и сигурност блиских особа.

Телесне

- ноћне море и проблеми са спавањем (несаница, често буђење, ружни снови);
- губитак апетита или претерано узимање хране;
- склоност самоповређивању;
- главобоља, мучнина и сметње са варењем, бол у леђима, плућима, поремећај менструалног циклуса;
- неодређени болови;
- знојење, дрхтање руку, мишићна напетост;
- стални умор и незаинтересованост за околину;
- изразита осетљивост (нпр. трзање на сваки шум);
- немир, потреба за кретањем.

У понашању

- склоност ка повлачењу и осамљивању;
- претерана зависност од других људи – не жели да буде сам, стално тражи друштво;
- неконтролисани испади, изливи беса, љутња;
- раздражљивост;
- претрана употреба цигарета, алкохолних пића, лекова;
- регресивно понашање (понаша се као да је много млађег узраста);
- губитак интереса за дружење.

КАКО ТЕЧЕ ОПОРАВАК И КОЛИКО ТРАЈЕ?



Адолесценту ће бити потребно извесно време да се опорави и да се опет понаша и осећа као раније. Ако адолесцент наставља живот у свом уобичајеном окружењу, са особама које га воле и које му пружају подршку, а дневне активности се одвијају као раније, реакције ће постепено нестајати, појављиваће се све ређе, биће све блаже, раздобља побољшања ће се смењивати са краћим периодима погоршања и Ваше дете ће се на крају опоравити. И када Вам се учини да се Ваш адолесцент потпуно опоравио од трагичних догађаја и тада може доћи до краткотрајног погоршања.

Некада се дешава да опоравак тече споро и да се закомпликује. Тада је добро затражити стручну помоћ.

КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ СВОМ ДЕТЕТУ?

- будите стрпљиви. Дајте детету времена да се опорави;
- саслушајте своје дете када год жели да разговара о тешким догађајима иако већ знате шта се догодило;
- немојте га прекидати док Вам препричава тешке догађаје и охрабрите га да прича о узнемирујућим осећањима;
- покажите прихватање – реците да је нормално што се тако осећа, да се тако осећају и други који су били у сличној ситуацији, без обзира на узраст;
- ако дете има потребу за осамљивањем и плакањем, пустита га, али га не остављајте превише често самог у кући, посебно не ноћу;
- побрините се да се дневне активности одвијају на уобичајени начин;
- подстичите га да упражњава активности које воли (спорт, цртање, слушање музике...),
- уважите потребу да своја осећања подели са онима који су имали слична искуства, као и да своје потребе јасно и отворено изнесе. Подршка у тим случајевима доноси олакшање;
- не љутите се ако вам се чини да је дете постало дрско или непослушно;
- очекујте да ће показивати раздражљивост и љутњу. Покушајте да предвидите ситуације у којима би то могло да се догоди, помозите му да испољи осећања, да смањи своју напетост и овлада својим понашањем;
- искажите оптимистичка очекивања везана за будућност;
- немојте да избегавате одговоре на постављена питања или да дајете нејасне одговоре. На конкретна питања одговорите конкретно;
- нађите начина да покажете детету да га волите;
- немојте кажњавати дете ако пропусти неку школску обавезу;
- имајте стрпљења према детету и према себи. Дајте времена својој породици да се суочи са свим што је преживела;
- успоставите контакт са одељенским старешином и заједно пратите како се Ваше дете суочава са захтевима свакодневних активности;
- побрините се да Ваше дете довољно спава и да се разноврсно храни.

СВЕ НАВЕДЕНЕ РЕАКЦИЈЕ СУ УОБИЧАЈЕНЕ И НОРМАЛНЕ У ОВАКВОЈ СИТУАЦИЈИ!

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