

sk

**NASILJE:**

**POSLE  
KATASTROFE**

**STA TREBA OSMATRATI**

**STA UCINITI**

**KOME SE OBRATITI**

**Institut Psychotrauma Schweiz IPTS**

**Telefon: + 41(0) 27 946 64 22**

**Handy: + 41(0) 78 710 28 42**

**Fax: + 41(0) 27 946 34 23**

**e-mail: [iptsperren@rhone.ch](mailto:iptsperren@rhone.ch)**

**[www.institut-psychotrauma.ch](http://www.institut-psychotrauma.ch)**

**[info@institut-psychotrauma.ch](mailto:info@institut-psychotrauma.ch)**

**Gisela Perren-Klingler**

Nakon nesreće, čovek reaguje uvek slično: On je potresen i uvek iznova proganjan od onoga što se dogodilo. U pitanje su dovedena mnoga životna uvjerenja, ponekad takodje u vezi sa verom i odnosom ka bliznjima. Ovo je normalno i pokazuje samo da je čovek NORMALAN i da je normalno reagovao, zato što za ovo lice nemoguće je postao realitet.

Posebni znaci ili reakcije na doživljenu katastrofu su sledeći:

- ◆ Osoba je uzbudjena, ne može spavati, razdražena je i hiperaktivna, prestrašena, iako se nalazi na sigurnom, nestrpljiva i agresivna.
- ◆ Deca se vezuju za osobu koja se brine o njima, plasljiva su ili agresivna. Iako ne žele da se podsecaju na preživljeni događaj, ovim se osobama uvek iznova vraćaju sećanja na doživljenu traumu, tokom dana kroz takozvane «flashback» slike a noću kosmari.
- ◆ Osoba pokušava da ugusi osećaje kako ne bi još jednom morala da se podseca na preživljeni strah. Time postaje neosetljiva i na lepe događaje i izbegava situacije koje ga podsecaju na preživljenu nesreću.

Sva ova zapazanja, znak su da žrtva nesreće pokušava da doživljeno preradi i da je normalno reagovala. Mozak čini sve kako bi preživljeno prevladao.

### **Vazno je da se, posle katastrofe, OSOBA UMIRI**

Potrebno je uspostaviti uobičajeni dnevni raspored, u meri u kojoj je to moguće:

- Rad ili korisna zanimanja po danu a san noću;
- Razgovor sa osobama koja su nešto slično preživjele, posebno sa osobama koje su isto tako bile na mestu događaja ili u blizini.
- Zajednički obraditi redosled po kojem se događaj odvijao i naci ZAJEDNICKU NIT. Čovek se mora zapitati šta je vidio, čuo ili uradio.
- Dopustiti emocionalne reakcije u meri u kojoj ne smetaju. Da bi vladao situacijom nije potrebno da čovek izlije sve emocije.
- Težiti da se pomoć nađe unutar vlastite grupe a solidarnost tražiti na lokalnom, nacionalnom i internacionalnom nivou.
- Decu organizovati dnevni raspored što je moguće normalnije, uključujući školu, igre, zanimanje.
- Sa decom se treba razgovarati o preživljenim događajima.
- Treba upraznjavati rituale žalosti iz vlastite kulture a po potrebi razvijati posebne rituale za vlastitu porodicu. Pomoć treba zatražiti od lokalnih «mudraca», sveštenika, narodnih iscelitelja, porodičnog lekara i dr.
- Kretanje i druge aktivnosti su vrlo važni jer pomazu za bolji san noću.

### **ZLATNO JE PRAVILO DA TREBA BITI STRPLJIV SA SOBOM I SA DRUGIMA**

### **KADA JE PREPORUČLJIVO DA SE ZATRAZI POMOĆ ?**

- U slučaju da znaci ili reakcije (opisani u prvoj koloni) postanu tako jaki da se život čini nemogućim.
- Ako vam se svet pretvara u haos i Vi to ne možete više podneti
- Ako su emocionalne reakcije nakon 4 sedmice podjednako jake kao i prvog dana.
- Ako se tim znacima pridruže i drugi somatski (telesni) simptomi.
- Ako je osoba i ranije bila na psihijatrijskom ili psihoterapijskom tretmanu.
- Ako je osoba od ranije imala jednu netretiranu traumu.
- Često puta je pomoć potrebna i porodici iako nije direktno doživela nesreću.
- Pomoć takodje može biti potrebna i kolegama na poslu.

Pomoć na psihoterapeutskom- medicinskom psihološkom nivou vrlo retko zahteva mnogo vremena. Mnogo je važnije naučiti kako da čovek živi sa događajem koji se zbio i čekati da vreme zaleći ranu. Život neće nikada biti onakav kakav je ranije bio ali se nastavlja i ima i za Vas još puno, takodje lepih, iznenađenja.