

A stylized illustration of a young girl with short hair, wearing a white dress and red shoes, standing in a field of green grass. She is looking towards a path that leads into a tunnel of concentric circles. The background is filled with dense, swirling lines that create a sense of depth and movement. The overall style is simple and illustrative.

Normalizacija traumatskog događaja - potresa

Ana Bare, mag.psych.

Traumatski događaj

- Iznenadan i rijedak događaj koji djeluje izrazito uznemirujuće na većinu ljudi, povezan s osjećajem gubitka kontrole i sigurnosti
- Izbacuje osobu iz psihičke ravnoteže („Munja iz vedrog neba“)
- Reakcije su univerzalne i mogu trajati od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci
- **Retraumatizacija** – situacije ponovnog javljanja simptoma traumatizacije zbog događaja koje osobu podsjećaju na prethodno traumatsko iskustvo (ponovljen potres nakon onog u ožujku)

Normalne reakcije na nenormalne okolnosti kod djece školske dobi

Emocionalne	Fiziološke	Misaone	Ponašajne
<ul style="list-style-type: none">• Briga za vlastitu sigurnost• Strah da će se događaj ponoviti• Tuga• Ljutnja• Razdražljivost• Osjećaj krivnje• Zaleđenost• Stid radi bespomoćnosti• Pojačan strah od škole• Tjeskoba• Zbunjenost	<ul style="list-style-type: none">• Povećana sklonost nezgodama• Probavne smetnje• Gubitak apetita• Pretjerano konzumiranje hrane• Mučnina• Glavobolja• Neodređeni bolovi• Stalni umor• Noćne more• Problemi spavanja• Mišićna napetost• Pretjereno znojenje	<ul style="list-style-type: none">• Nedostatak koncentracije• Gubitak usvojenih znanja• Često sjećanje na događaj i prepričavanje• Gubitak interesa• Zaboravljivost• Doživljaj besmisla• Pesimistička percepcija budućnosti• Pitanja o smislu• Praznovjerje	<ul style="list-style-type: none">• Teškoće u kontroliranju agresije• Sklonost povlačenju ili osamljivanju• Pretjerana ovisnost o vršnjacima• Preuzimanje uloge odraslog• Plačljivost• Regresija• Bježanje s nastave• Smanjeno sudjelovanje u uobičajenim aktivnostima

Odgovori na ugrožavajući događaj

- **Fight** (borba) – mijenjanje situacije
- **Flight** (bijeg) – izbjegavanje situacije
- **Freeze** (blokada) – prihvaćanje situacije/hibernacija
- Posljednja reakcija je najčešća kod djece



Zablude o djeci nakon traumatskih događaja

- Dijete nije svjesno onoga što se događa
- Bolje ne pričati o tome
- Ako ne govori ili ne plače – zaboravio je
- Ako se igra ili izlazi s prijateljima – dobro je
- Najbolje da zaboravi
- Ne smijem plakati pred djetetom da ga ne uznemirim



Kako pomoći?



2. Znati da će proći

- Sjetiti se nekih teških događaja u životu koji su se činili strašni i da neće proći – pogledati ih iz današnje perspektive – naglasiti kako je to prošlo i da smo sada dobro, pa će tako i ovo proći
- Usmjeravati se na današnji dan, ne stvarati dugoročne planove
- Svi smo mi složeni tako da možemo proći kroz teške događaje u životu i nakon njih biti dobro

*it is okay
to not be
okay.*

3. Voditi računa o potrebama djece

- Izražavanje fantazija i emocija
- Pružanje realističnih informacija
- Povezivanje osjećaja s događajem
- Slušanje i razumijevanje
- Organiziranje konstruktivnih aktivnosti
- Igra
- Kontakt s prijateljima



4. Biti podrška

- Biti tu, biti uz dijete, slušati, razgovarati, zagrliti, pomaziti, osmjehnuti se
- Voditi računa o tome da potrebe djeteta budu zadovoljene
- Podržavamo dijete pokazivanjem empatije, vjerovanjem, razgovaranjem, slušanjem
- Ne umanjivati, negirati i ismijavati

5. Adekvatno komunicirati

Što reći djeci

- Reći činjenice, jednostavnim riječnikom
- Znam da si ljuta, tužna, uznemirena i to je normalno
- Tu smo, zajedno smo, volimo te
- Ti nisi ništa kriv
- Otvoriti prostor za razgovor, ali ne pretjerivati s informacijama – djeca pitaju onoliko koliko imaju kapaciteta razumjeti

Što ne reći djeci

- Ma nije to ništa
- Nemoj se bojati, plakati, ljutiti...
- Brzo ćemo to zaboraviti i sve će biti kao prije
- Vidiš kako druga djeca...a ti..
- Ne budi zločest vidiš da je mami i tati već dovoljno teško
- Moraš biti hrabra zbog mlađeg brata, sestre
- Potres je čudovište koje živi u zemlji i svako malo se počеше

6. Igrati se i družiti

- Koliko god je to moguće osigurajte im uvjete za igru ili ih slijedite i dopustite im njihove spontane aktivnosti
- Probajte naći vrijeme u danu kad se igrate i družite zajedno – ostavite mobitele sa strane
- Natjerajte se da počnete – mnogim odraslima bude teško krenuti, ali nakon par minuta većina odraslih se barem malo opusti



7. Isključite medijske sadržaje

- Razumljivo je da imate potrebu pratiti medije jer informiranost daje osjećaj kontrole
- Djeci to nije potrebno i može ih dodatno opteretiti
- Probajte pratiti vijesti kad djeca nisu prisutna
- Provjerite s djecom što su čula i vidjela i ispravite netočne informacije koje je moguće da ih imaju



8. Fizička aktivnost

- Odredite prostor i vrijeme u danu za vježbu
- Prilagodite vrstu aktivnosti uvjetima u kojima jeste
- Dajte djetetu da vodi vježbe ili predlaže aktivnosti
i svi sudjelujte



- Fizička aktivnost jedan je od najboljih pomagača u opuštanju napetosti koja je prisutna u tijelu!

9. Stjecanje osjećaja moći i kontrole

- Pokušajte se držati uobičajenih obiteljskih rutina koliko god je to moguće (pusa i zagrljaj za laku noć, priča prije spavanja, crtić za dobro jutro, jedan zajednički objed dnevno, prostiranje stola, pospremanje igračka...)
- Potičite djecu u samostalnosti, pogotovo u onim aspektima u kojima su to bila i ranije
- Pohvalite dijete i ukažite im na učinkovite mehanizme nošenja koje primjećujete



10. Brinite o sebi

- Ako ste vi kao roditelj dobro, bit će i djeca
- Djeca gledaju vaše ponašanje i reakcije – brinući o sebi dajete im poruku da su u sigurnim rukama, a to je jedna od najvažnijih stvari koje im možete pružiti nakon traumatskog događaja
- Vodite računa o svojim osnovnim fiziološkim potrebama
- Radite ono što vam i inače pomaže
- Smanjite očekivanja,
ovo nije vrijeme za biti najbolji roditelj,
nego za biti dovoljno dobar roditelj

be good to yourself

ZAPAMTITE

- Traumatski događaj mijenja ljude, ali ne znači da ih i uništi
- Svi mi ljudi imamo kapacitet biti dobro nakon traumatskog događaja
- Oporavak uvijek traje duže nego što želimo i ne teče glatko, bit će dana kad ćete biti bolje, kao i onih kad ćete biti lošije

bad days will pass.



Korisni linkovi

- <https://mentalnozdravlje.hr/blog/kako-pomoci-djetetu-da-prebrodi-strah-od-potresa/>
- <http://www.regionalexpress.hr/site/more/kako-pomoi-sebi-i-bliskom-drugom-u-trenutku-traume>
- <https://www.srednja.hr/svastara/psiholoska-prva-pomoc-nakon-potresa-profesorice-s-filozofskog-izradile-upute-osjecaju-njegove-posljedice/>
- <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/2020/03/26/kako-si-potresen-sam/>
- <http://www.psiholoskapomoc.hr/strucno-misljenje/kako-pomoci-djetetu-da-prebrodi-strah-od-potresa/>
- <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/letak-klinci-pod-stresom-stres-kod-djece-i-adolescenata/>
- <https://linktr.ee/ZAMisli?fbclid=IwAR2Gv1Hd9ydSwMIFVRNfygBkpjDjpAt-WB1v5rJtCS2CjeSRkJJtaWpZkt0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&t=493s>

