

# Normalizacija traumatskog događaja – potresa: podrška obitelji

mr.sc. Andrea Fajdetić, prof.def.

Helena Gašljević, mag.paed. et  
mag.soc.

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

Emocionalne	Fiziološke	Misaone	Ponašajne
<ul style="list-style-type: none"><li>• Strah</li><li>• Zaleđenost</li><li>• Gubitak kontrole</li><li>• Ljutnja</li><li>• Tuga</li><li>• Bespomoćnost</li><li>• Sram</li><li>• Krivnja</li><li>• Zabrinutost</li><li>• Razdražljivost</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bol i mučnina u želucu</li><li>• Glavobolja</li><li>• Teškoće s disanjem</li><li>• Nemir</li><li>• Vrtoglavica</li><li>• Slabost</li><li>• Umor</li><li>• Teškoće usnivanja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Šok i nevjerica</li><li>• Intruzivna sjećanja – slike, zvukovi</li><li>• Teškoće pažnje i koncentracije</li><li>• Gubitak interesa za uobičajene aktivnosti</li><li>• Postavljanje različitih pitanja</li><li>• Potreba pričati o događaju</li><li>• Pesimističnost</li><li>• Poricanje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Povlačenje</li><li>• Osamljivanje</li><li>• Regresivno ponašanje</li><li>• Dezorganizirano ponašanje</li><li>• Pojačana potreba za društvom</li><li>• Agresivno ponašanje</li></ul>

# Normalne reakcije na nenormalne okolnosti kod djece i adolescenata

## Djeca osnovnoškolske dobi

- Povlačenje od vršnjaka
- Poteškoće usnivanja i spavanja
- Intenzivna tuga
- Odbijanje odlaska u školu
- Slabije poštivanje autoriteta
- Pojava novih strahova
- Psihosomatske poteškoće (glavobolje, mučnine, bolovi)
- Agresivno ponašanje
- Regresivno ponašanje
- Promjene u apetitu

## Adolescenti

- Iritabilnost i razdražljivost
- „Acting out” ponašanja (lupanje vratima)
- Osjećaj bespomoćnosti i beznađa
- Pretjerana pobuđenost, nemogućnost umirivanja
- Ravnodušnost i nezainteresiranost
- Izoliranje od obitelji i vršnjaka
- Preokupiranost potresom i sličnim prirodnim katastrofama
- Promjene u apetitu
- Promjene spavanja
- Pojačani strahovi i brige

# 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
- Plan ponašanja
- Razumijevanje reakcija



## 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



## 6. 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
- Probajte provoditi što više vremena s djecom u zajedničkim aktivnostima
- Provjerite s djecom što su čula i vidjela i ispravite netočne informacije koje je moguće da ih imaju



# 7. 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!

# 8. Stjecanje osjećaja moći i kontrole

- Pokušajte se držati uobičajenih obiteljskih rutina koliko god je to moguće (pusa i zagrljaj za laku noć, jedan zajednički objed dnevno, prostiranje stola, pospremanje sobe...)
- 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



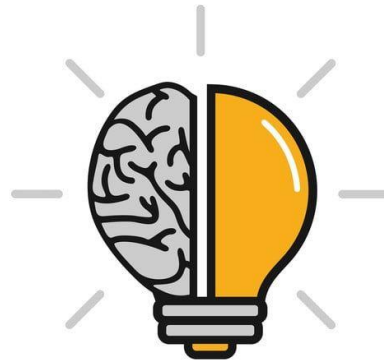
# 9. Brinite o sebi

- 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*



# Još nekoliko savjeta...



- Budite strpljivi
- Saslušajte dijete kad god želi razgovarati o događaju, iako već znate što se dogodilo
- Nemojte izbjegavati odgovore na postavljena pitanja ili davati nejasne odgovore
- Ako dijete ima potrebu za osamljivanjem i plakanjem, pustite ga
- Pomozite djetetu osjećati se sigurno – svojim prisustvom, brigom o njemu, zajedničkim aktivnostima
- Prihvatite mogućnost da se dijete ponaša kao da je nekoliko godina mlađe
- Pokazujte djetetu ljubav češće nego inače
- Potičite dijete na aktivnosti koje inače voli: sport, crtanje, slušanje glazbe...

# Dodatna podrška



## U školi

- Edukacijska rehabilitatorica – mr.sc. Andrea Fajdetić, prof.def. ([andrea.fajdetic@skole.hr](mailto:andrea.fajdetic@skole.hr))
- Pedagoginja – Helena Gašljević, mag.paed. et mag.soc. ([helena.gasljevic@skole.hr](mailto:helena.gasljevic@skole.hr))
- Psihologinja – Ana Bare, mag.psych. ([ana.bare@skole.hr](mailto:ana.bare@skole.hr))

## Izvan škole

- Hrabri telefon za djecu (116-111)
- Hrabri telefon za roditelje (0800 – 0800)
- Psihološki centar TESA (4828-888)
- Plavi telefon (4833-888)
- Kako si? – e – savjetovanište ([kakosi@ffzg.hr](mailto:kakosi@ffzg.hr))

# 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>



