

## KAKO DA SE IZBORIM SA SVOJIM OSJEĆANJIMA?

Velike nesreće donose nagle promjene stvarnosti. Poslije napada na Svjetski trgovinski centar i Pentagon, za tisuće i tisuće ljudi stvarnost sada znači i gubitak voljenog bića - supruga, neke druge značajne osobe, djece, rođaka, prijatelja i susjeda.

Za milione ljudi širom svijeta koji su sa ovom tragedijom povezani preko vijesti iz medija ona u određenoj mjeri predstavlja gubitak sigurnosti, bezbjednosti i nepovredivosti. Za one koji su doživjeli vojne intervencije, bombardovanje Oklahoma City i prvu nesreću u Svjetskom trgovinskom centru, ovaj događaj ponovo budi sjećanja i emocije za koje su mislili da su ih već prevazišli.

Ova informacija je pripremljena sa ciljem da vam pomogne da prepoznate svoje emocije, osjećanja i fizičke simptome koji se mogu javiti i da ponudi način na koji možete umanjiti stres i započeti proces ozdravljenja. Budite uvjereni da su ovo sasvim normalne reakcije na neki nenormalni događaj.

### UOBIČAJENE REAKCIJE

- **Šok, skamenjenost i nevjerica** da tako nešto može da se dogodi
- **Strah za ličnu sigurnost**, sigurnost onih koje volite, i zemlje u cjelini. Javlja se i strah za sigurnost vatrogasaca, policije, spasilačkih ekipa .
- **Žalost** za svima koji su poginuli, koji moraju da se suoče sa posljedicama razaranja: a za mnoge i oživljavanje tuge zbog prethodnih gubitaka. Ovo oživljavanje može da se odnosi i na gubitke iz Drugog svjetskog rata - posljednji put kad su SAD napadnute - iz bilo koje vojne intervencije ili odgovora na terorističke aktivnosti koje su se desile u međuvremenu ili na bilo koju drugu vrstu nasilja. Veoma je važno da shvatite da je žalost normalan ishod jednog takvog događaja. Žalost može da potraje jedan duži vremenski period pogotovo ako se o tom događaju i dalje priča i ako je on stalno predmet medijske pažnje. Izraz “mi smo u ratu” koji se često čuje na televiziji i radiu svakako doprinosi ovakvom osjećanju.
- **Vraćanje u prošlost** (Flešbek) Svakome tko je nekada prošao kroz post-traumatski stresni poremećaj simptomi mogu da se vrate kada se dogodi novo nasilje. Ovo se naročito odnosi na žrtve nasilja, pogotovo rata, ali isto važi i za žrtve zlostavljanja u kući i zločina.
- **Ljutnja i pojačana sumnjičavost**. Prema određenim osobama koje su otele avion može se osjetiti neposredna ljutnja čak i bijes. Ova ljutnja i sumnjičavost se brzo može proširiti i na druge za koje se misli da su članovi iste kulture ili nacije i/ili religije. Ne zaboravite da još uvek nismo sigurni u identitet ljudi koji su smislili i pokrenuli napad, da su to pojedinci i da ne predstavljaju sve ljude njihove kulture, nacije ili religije.
- **Krivica**. Krivica preživjelog je osjećanje “zašto sam ja živ a drugi nisu” ili “ da sam samo ...”. Vjerovanje da smo mogli da utičemo na ishod i nešto izmjenimo je dio onoga što mi jesmo. Teško je povjerovati da se događaji odigravaju nasumice i da mi nemamo nikakav uticaj na njih. Osjećanje krivice kod preživjelog, može između ostalog da obuhvati i slijedeće:
  - Mišljenje da je drugačije ponašanje moglo izmjeniti ishod. Kod ljudi koji su uspeli da se spasu iz Svjetskog trgovinskog centra može se javiti osjećanje da su mogli više učiniti da spasu druge
  - Tjeskobu zbog nerazrešenih pitanja sa osobom koja je poginula. Preživjela osoba se usredsređuje na dane ili sate prije nesreće i osjeća se krivom zbog eventualnog nemara, neslaganja, nesporazuma, svađe ili grubih riječi. Preživjeli često misli da je osoba poginula a da ne zna da je bila voljena.

## How Do I Deal With My Feelings – Croatian Version

- \_\_\_ Osjećanje krivice i bespomoćnosti jer ne postoji mogućnost da se bilo šta učini. Ovo je uobičajeno za “sekundarne žrtve” (ljudе koji su izloženi nasilju samo preko medijskih izvješća) koje se osjećaju bespomoćnim što ne mogu ništa učiniti da umanje posljedice nesreće. Ovo je takođe uobičajeno za ljude iz spasilačkih ekipa koji, ako nije bilo preživjelih, nisu imali priliku da upotrebe svoju stručnost i vještinu.
- **Osjećanje opterećenosti, teškoće u donošenju odluka i/ili nesposobnost da se jasno misli.** Ove snažne emocije mogu dovesti do toga da se osjećate blokiranim, nesposobnim da pravite planove i obavljate svakodnevne poslove
- **Privremeni gubitak pamćenja.** Vaše pamćenje vezano za blisku i daleku prošlost može biti privremeno oštećeno uslijed čulnog i informativnog preopterećenja. Može vam se dogoditi da ne možete da se sjetite nekih imena ili datuma ili čak da zaboravite kad stignete u drugu sobu u svojoj kući šta ste htjeli kada ste tamo krenuli.
- **Potreba za članovima obitelji.** Ne samo da želite da budete sigurni da svi znaju da vam je dobro, već imate i potrebu za blizinom i dodirom onih koje volite i koji vas vole. Veza sa vašim sistemom potpore je veoma važna u svladavanju stresa.
- **Potreba za informacijama.** Svi su prikovani za televizore i radio aparate u nadi da će čuti da su pronađeni preživjeli, da se zemlja može smatrati bezbjednom, da li se saznalo ko stoji iza napada i da li svako od nas pojedinačno može nekako da pomogne. Ovo je važan faktor za održavanje stresa na visokom nivou jer nema vremena za tjelesnu i duševnu relaksaciju.
- **Uznemirenost.** Uznemirenost se razlikuje od straha. Uznemirenost je opća nelagodnost ili zabrinutost, kao kad se napeto iščekuje da se nešto dogodi.
- **Depresija.** Za depresiju su karakteristične slijedeće pojave
  - \_\_\_ plač bez vidljivog povoda
  - \_\_\_ frustracija i osjećanje slabosti
  - \_\_\_ neraspoloženje i razdražljivost
  - \_\_\_ osjećanje beznađa
  - \_\_\_ izolovanje od obitelji i prijatelja i/ili društvenih aktivnosti

Glede bilo koje od ovih pojava ili kombinacije njih nekoliko, mogu vam se javiti fizički problemi kao što su:

- \_\_\_ Promjena apetita i/ili problemi sa varenjem
- \_\_\_ Problemi sa spavanjem. Najčešći problem je da ne možete da zaspate ili da se često budite. Neko vrijeme možete imati i noćne more. A može vam se desiti i da spavate više nego obično.
- \_\_\_ Glavobolja
- \_\_\_ Pojačane alergije, prehlade i grip
- \_\_\_ Smanjenje tjelesne težine



Disaster Services

## KAKO MOŽETE POMOĆI SEBI I DRUGIMA

- **Smanjite punjenje.** Visok nivo uznemirenosti koji se održava i puni gledanjem TV, slušanjem radija i čitanjem o nesreći, može se smanjiti tako što ćete ograničiti svoju izloženost prizorima i zvucima nesreće. To je vjerojatno jedino što u ovom trenutku možete učiniti da pomognete sebi. Pokušajte da gledate samo kratak pregled vijesti na početku sata i to samo svaka dva, tri ili četiri sata.
- **Usredsredite se na nešto pozitivno.** Mislite na hrabrost i požrtvovanost onih koji su pritekli u pomoć - policije, vatrogasaca, hitne pomoći, spasilačkih ekipa; ljekara, bolničara i drugog medicinskog osoblja: stručnjaka za mentalno zdravlje, Crvenog križa i osoblja ostalih volonterskih organizacija, i na stotine tisuća spontanih volontera. Ne zaboravite da su to ljudi svih nacionalnosti, religija i kultura koji neumorno rade za one i sa onima koji su pogođeni.
- **Prepoznajte svoja osjećanja.** Spoznajte da su vaši fizički i emocionalni problemi povezani sa stresom, pomoći će vam da umanjite njihov uticaj na vas. Pomaže i to ako znate da se i drugi isto tako osjećaju.
- **Pričajte o svojim osjećanjima.** Treba da razumijete da takva osjećanja dijele milijuni ljudi širom svijeta. To će olakšati vaš stres i pomoći da shvatite da se i druge žrtve osjećaju isto kao vi.
- **Prihvatajte pomoć.** Ako vam je potrebna pomoć da postavite svoja osjećanja na pravo mjesto, razgovarajte sa stručnim licem za mentalno zdravlje. Oni su obučeni za krizne intervencije i znaju da su reakcije te vrste normalne i uobičajene za takve događaje. **To ne znači da ste ludi.** To samo znači da su vaši mehanizmi da se izborite prenapregnuti.
- **Izborite se sa ljutnjom.** Nemojte da iskaljujete ljutnju na članove obitelji. Nekontrolirana ljutnja se često izrodi u maltretiranje supružnika ili djece a to sigurno nije ono što biste željeli. Jedan od načina da se izborite sa svojom ljutnjom je fizički napor. Šetajte brzim korakom, idite na trčanje, ribajte pod ili spremajte kuću. Ako želite da udarite nešto, neka to bude lopta za bejzbol, tenis ili badmington; šutnite loptu. Ako ne možete da uradite išta od ovoga kada osjetite da ste ljuti, pokušajte sa tehnikama za smanjivanje stresa kao što su disajne vežbe ili meditacija. Nemojte dozvoliti da vaša ljutnja preraste u mržnju.
- **Pružite ruku.** Ponudite se da saslušate one kojima je potrebno da pričaju. Ako ste u stanju, pružite ruku naročito onima koje optužuju za teroristički akt samo zato što su iste nacionalnosti ili religije kao teroristi. Njihova tuga i bol su isto tako veliki kao vaši a njihovo osjećanje krivice mnogo veće. Ako ništa drugo, bar ih nemojte osuđivati sve za ono što je nekolicina uradila.
- **Radite nešto što volite.** Kad god možete gledajte nekoliko minuta kroz prozor u sunčan dan i cvijeće. Mislite na to kako ste još uvek slobodni i kako još uvek ima ljepote na ovom svijetu. U redu je da se smijete. U stvari to je dobro za vas, bolje ćete se osjećati i ni u kom slučaju nije neprimjereno.
- **Ostanite u vezi sa svojim uobičajenim sistemom potpore.** Budite u vezi sa svojim duhovnikom, socijalnom grupom, susjedima, obiteljima i prijateljima. Provedite noć sa prijateljem ili članom obitelji. Od toga ćete oboje imati koristi.

**Ako imate potrebu da razgovarate sa nekim, molimo vas da se slobodno obratite američkom Crvenom križu u vašem kraju. Oni će vam rado pomoći i organizirati razgovor sa stručnim licem specijalno obučenim za mentalno zdravlje u kriznim situacijama.**