

**KADA SE
DOGODI
NEŠTO LOŠE**



Nedavni teroristički napadi mogu te navesti da dovedeš u pitanje mnogo toga u šta si ranije vjerovao a tiče se tvoje sigurnosti, sigurnosti tvoje obitelji i prijatelja. Kada smo mali uče nas da će se, ako budemo dobri, i nama dešavati dobre stvari. Ponekad vidimo nešto zbog čega se pitamo da li je to baš tako i što dovodi u sumnju ono čemu su nas učili.

Ova brošura ne može da odgovori na sva tvoja pitanja. Najviše što možemo da učinimo je da ti stavimo do znanja da je normalno postavljati pitanja o tome zašto i kako se dešava nešto tako strašno. Ljudi koji su vidjeli ovu nesreću ili neke druge slične ovoj, postavljaju ista pitanja. Ono što možemo da učinimo je da ti pružimo neke informacije o emocionalnim i fizičkim reakcijama koje možda imaš i damo neke napomene koje ti mogu pomoći da ovaj događaj postaviš na pravo mjesto u SVOM životu.

Zašto je ovaj događaj tako potresan?

Nesreće koje je izazvao čovjek mogu biti strašnije od prirodnih katastrofa kao što su poplave i uragani zato što

- ***Nema nikakvog upozorenja i nema vremena za pripremu.*** Za razliku od uragana ili poplave koja polako raste, nema nikakvog načina da se mentalno pripremimo za ovakvu vrstu nesreće.
- ***Ne očekujemo ovakvu vrstu nesreće.*** Većina tragedija u našoj zemlji povezana je sa vremenskim nepogodama ili nesrećnim slučajevima. Pošto nam se ovakvi teroristički napadi nisu gotovo nikada događali veoma nam je teško da povjerujemo da tako nešto uopće može da se desi.
- ***Teško je shvatiti zašto bi neko namjerno uradio*** nešto što izaziva smrt i ranjavanja, pogotovo ako to obuhvata i djecu.
- ***TV, radio i novinska izvješća*** mogu da nam stvore

osjećaj da smo i mi dio te nesreće i da svakoga od nas učine “žrtvom” zato što postajemo toliko zabrinuti.

- ***Ne postoje nikakve garancije da se to neće desiti na drugom mjestu.*** Stručnjaci traže načina da, ne ograničavajući naše slobode, spriječe da tako nešto opet dogodi

Tužno je kad se neko povrijedi ili umre ali najtužnije od svih osjećanja je kada je povređeno neko dijete. Svi mi činimo sve što možemo za djecu, volimo ih i štitimo i ne možemo lako naći odgovor na pitanje zašto se njima dešava nešto tako strašno.

Da li je ono kako se ja osjećam normalno i da li se i drugi ljudi osećaju isto?

Postoji nekoliko uobičajenih reakcija i problema koji prate tragičan događaj. Osećanja i problemi koje imaš ti isti su kao i oni koje imaju mnogi drugi ljudi. To može da bude slijedeće:

- da si tužan, da lako brizneš u plač, da ti se plače
- da si ljut
- da se plašiš
- da se osjećaš krivim što si ti dobro a drugi nisu
- da ne možeš da zaspiš, da se često budiš ili da imaš noćne more
- da ti se mijenja apetit - da jedeš previše ili da nisi gladan
- da imaš problema u školi i da se teško koncentriraš
- da se osjećaš bespomoćno
- da želiš da budeš sam više nego obično ili da uopće ne želiš da budeš sam
- da si neraspoložen i razdražljiv

Ovo su sve normalna osjećanja. Ona čak mogu da nestanu za neko vrijeme pa da se ponovo vrate kad te nešto podsjeti na nesreću. To se može očekivati. Ako si ikada doživio neku drugu tragediju kao što je zemljotres, tornado ili poplava, možda ćeš uhvatiti sebe kako se sjećaš tog događaja i kako se osjećaš isto kao i tada.

Možda ćeš zapaziti da se češće trgneš na neki bučan zvuk ili da mirisi ili pogled na neki predmet koji te asocira na tragediju, izazove kod tebe iste reakcije. Neka te to ne čudi. Vremenom će, kada se ništa opasno ne bude događalo, one nestati same od sebe. Može ti se desiti da imaš i fizičke smetnje zato što si uznemiren, i to:

- bolove u stomaku
- glavobolje
- pojačane alergije
- osipe
- prehlade ili simptome gripa

Kada ću se bolje osjećati?

Kada sve manje budeš mislio na tragičan događaj i kada se na to ne budeš podsjećao, osjećanja i reakcije će izbledjeti, osobito ako se vratiš svom uobičajenom ritmu i usredsrediš svoju pažnju na nešto drugo. To ne znači da ti je manje stalo, nego samo da si svoja osjećanja u vezi sa tom nesrećom stavio na specijalno mjesto koje im pripada. Kad se to dogodi, nestati će i tvoje fizičke smetnje.

Svako doživljava stres na svoj način, zato se nemoj porediti sa prijateljima ili članovima obitelji niti osuđivati njihove reakcije ili ako tih reakcija nema.

Šta mogu da učinim?

- **Izbjegavaj medijska izvješća o tom događaju.** Ako neprestano gledaš slike nesreće i slušaš o tome kako je to bilo strašno, tvoja sposobnost da prevaziđeš stres može biti ozbiljno usporena.
- **Pričaj o tome!** Razgovaraj o tome šta osjećaš i šta misliš sa nekim kome vjeruješ, kao što su roditelji ili neki rođak, školski pedagog ili svećenik. Kroz razgovor ćeš lakše shvatiti šta se desilo i izboriti se sa bolom i strahom
- **Zatraži pomoć ako ti je potrebna.** Ako su posle četiri do šest tjedana tvoja osjećanja i dalje jedanko snažna ili i dalje imaš noćne more ili fizičke smetnje, trebalo bi da kažeš roditeljima da nađu nekoga sa kim bi mogao da razgovaraš i ko ti može pomoći da središ svoja osjećanja.
- **Slušaj druge ljude**
- **Budi naročito dobar prema drugima.** Uvjeri sebe da na ovom svijetu postoji dobrota i pažnja. Ponudi svoju pomoć nekome kome je to potrebno
- **Budi sa svojom obitelji**
- **Vrati se svom uobičajenom dnevnom ritmu**
- **Sjedi ispod nekog drveta, gledaj u potok, jezero, rijeku ili ocean**
- **Sjeti se kada te je još bilo strah,** kako si uspio da se izboriš sa tim i kako on ne traje vječito
- **Uradi nešto što može da pomogne drugima** - upiši se na kurs prve pomoći ili reanimacije.