

Why do I feel like this2-Terrorism-Serbian Version

ЗАШТО СЕ ОВАКО ОСЕЋАМ?



Постоје две врсте катастрофа: природне катастрофе као што су разарања настала после урагана, торнада, поплава, шумских пожара, вулканских ерупција и земљотреса и катастрофе коју је намерно изазвао човек. У ову другу врсту спадају и смишљени терористички напади извршени недавно на нашу земљу. Када трагедију изазове човек наше реакције су много оштрије и њихово превазилажење постаје много компликованије и теже.

Ова несрећа вас вероватно наводи да доводите у питање много тога у шта сте раније веровали а што се тиче ваше безбедности, безбедности ваше породице и пријатеља као и моралног аспекта доброг и лошег понашања. Ово преиспитивање је нормална реакција на несрећу коју је изазвало неко друго људско биће и важно је да себи дате времена да средите своја осећања и мисли. Немојте очекивати да лако дођете до одговора.

Ова брошура вам нуди информације о емоционалним и физичким реакцијама које можда доживљавате. Она такође садржи и неке напомене за које верујемо да вам могу помоћи да јасније сагледате утицај овог догађаја на вас, вас живот и живот људи око вас. Надамо се да ће вам то помоћи да овај догађај ставите на право место у СВОМ животу

Зашто нас овај догађај толико узнемирава и потреса?

Истраживања о несрећама показују зашто нас неке несреће потресају више од других. Разлози за то су следећи:

- **Без упозорења.** Ако се на нешто припремимо, па била то и катастрофа, тај догађај је мање страшан него кад се деси без упозорења.
- **Нагла промена стварности.** Оно што је било безбедно одједном то више није.
- **Врста употребљеног разарајућег средства.** Разорно дејство бомбе или оружја је страшно. У овом случају употреба уобичајеног средства за безбедан превоз је веома потресна.
- **Страх од додатних разарања.** Не знамо шта ће се даље десити и зато смо стално у стању напетог ишчекивања
- **Исход спасилачких покушаја.** Плашимо се да се неће пронаћи преживели, или да ће их бити сувише мало, или да и спасилачке екипе могу да настрадају.
- **Траума везана за смрт пред вашим очима.** Видети мртве или тешко рањене је веома потресно.
- **Осећање да је морао да постоји неки начин да се ова несрећа спречи.**
- **Медијски извештаји.** Када из дана у дан гледамо извештаје о разарању сви постајемо жртве те несреће. Свако ко гледа извештаје о несрећи може постати оно што се зове “секундарна жртва” и имати емоционалне и физичке проблеме. Немојте се, међутим, изненадити ако вам се учини да неки људи нису на исти начин погођени оним што су видели и чули. Реакције се не појаве код свих људи одмах; код неких се појаве неколико дана, недеља чак и месеци касније а неки људи могу да не одреагују никада.

Какве емоције су “нормалне” и када ће оне проћи?

Природно је да смо љути, чак бесни, кад осетимо да нисмо заштићени од таквих догађаја, да наш начин живота може тако нагло да се промени. Јавља се и страх да то исто може поново да се догоди нама и онима које волимо.

Можда ћете запазити да се чешће тргнете на неки бучан звук, или да мириси и предмети који вас асоцирају на несрећни догађај изазивају код вас емоционалну реакцију. Нека вас то не чуди. Временом ће, када се ништа опасно не буде догађало, оне нестати саме од себе.

Можете бити обузети осећањем туге и депресије, имати проблема да се удубите у нешто о чему размишљате, имати проблема са спавањем или ноћне море. Ова осећања могу да нестану а онда поново да се јаве када их покрену мисли о несрећи.

Као одговор на овај стрес можете осетити да треба да учините нешто “да бисте показали да сте живи” што иначе не бисте урадили. Добро размислите о могућим последицама таквог чина и имајте на уму да ће то, како се осећате, проћи. Или ћете пожелети да избегавате своје пријатеље, школу, да будете сами или проводите више времена са својом породицом. Ово су све уобичајене реакције тинејџера на трагичне догађаје.

Оваква осећања и реакције би требало да нестану у року од четири до шест недеља како се враћате својим дневним активностима и усредсређујете своју пажњу на друге ствари. Свако доживљава стрес на други начин и зато се немојте поредити са пријатељима или члановима породице нити осуђивати њихове реакције или то што немају никакве реакције.

Може ли стрес да изазове физичке сметње?

Стрес често изазива физичке сметње. Најуобичајеније су:

- Главобоља
- Бол у стомаку
- Телесни бол
- Појачане алергије
- Несаница
- Појачана глад или губитак апетита
- Осипи

Како ниво стреса опада приметите да нестају ваше физичке сметње.

Шта могу да учиним?

- Причај о томе! Потискивањем својих осећања и мисли умањићеш своју способност да се избориш са оним што се догодило и савладаш бол и несигурност.
- Слушај друге људе
- Учини понекад некоме нешто лепо. Увери себе да на овом свету постоји доброта и пажња. Понуди своју помоћ некоме коме је то потребно
- Буди са својом породицом
- Врати се свом уобичајеном дневном ритму
- Седи испод неког дрвета, гледај у поток, језеро, реку или океан
- Сети се других ситуација када си имао снажне емоције и како су се оне решиле. Оне ће увек бити део тебе и одређивати шта ћеш постати и шта ћеш радити, али оне не господаре твојим животом
- Затражи помоћ ако ти је потребна. Разговарај о томе шта осећаш и шта мислиш са неким коме верујеш, као што су родитељи или неки рођак, школски педагог или свештеник. Ако су и после четири до шест недеља твоја осећања и даље једанко снажна, требало би да се обратиш за стручну помоћ да средиш своја осећања.
- Уради нешто што може да помогне другима - упиши се на курс прве помоћи или реанимације.