

КАДА СЕ
ДЕСИ
НЕШТО ЛОШЕ



Недавни терористички напади могу те навести да доведеш у питање много тога у шта си раније веровао а тиче се твоје безбедности, безбедности твоје породице и пријатеља. Када смо мали уче нас да ће се, ако будемо добри, и нама дешавати добре ствари. Понекад видимо нешто због чега се питамо да ли је то баш тако и што доводи у сумњу оно чему су нас учили.

Ова брошура не може да одговори на сва твоја питања. Највише што можемо да учинимо је да ти ставимо до знања да је нормално постављати питања о томе зашто и како се дешава нешто тако страшно. Људи који су видели ову несрећу или неке друге сличне овој, постављају иста питања. Оно што можемо да учинимо је да ти пружимо неке информације о емоционалним и физичким реакцијама које можда имаш и дамо неке напомене које ти могу помоћи да овај догађај поставиш на право место у СВОМ животу.

Зашто је овај догађај тако потресан?

Несреће које је изазвао човек могу бити страшније од природних катастрофа као што су поплаве и урагани зато што

- **Нема никаквог упозорења и нема времена за припрему.** За разлику од урагана или поплаве која полако расте, нема никаквог начина да се ментално припремимо за овакву врсту несреће.
 - **Не очекујемо овакву врсту несреће.** Већина трагедија у нашој земљи повезана је са временским непогодама или несрећним случајевима. Пошто нам се овакви терористички напади нису готово никада догађали, веома нам је тешко да поверујемо да тако нешто уопште може да се деси.
- **Тешко је схватити зашто би неко намерно урадио** нешто што изазива смрт и рањавања, поготово ако то обухвата и децу.
- **ТВ, радио и новински извештаји** могу да нам створе осећај да смо и ми део те несреће и да свакога од нас

учине “жртвом” зато што постајемо толико забринуте. - **Не постоје никакве гаранције да се то неће десити на другом месту.** Стручњаци траже начина да, не ограничавајући наше слободе, спрече да тако нешто опет догоди.

Тужно је кад се неко повреди или умре али најтужније од свих осећања је када је повређено неко дете. Сви ми чинимо све што можемо за децу, волимо их и штитимо и не можемо лако наћи одговор на питање зашто се њима дешава нешто тако страшно.

Да ли је оно како се ја осећам нормално и да ли се и други људи осећају исто?

Постоји неколико уобичајених реакција и проблема који прате трагичан догађај. Осећања и проблеми које имаш ти исти су као и они које имају многи други људи. То може да буде следеће:

- да си тужан, да лако бризнеш у плач, да ти се плаче
- да си љут
- да се плашиш
- да се осећаш кривим што си ти добро а други нису
- да не можеш да заспиш, да се често будиш или да имаш ноћне море
- да ти се мења апетит - да једеш превише или да ниси гладан
- да имаш проблема у школи и да се тешко концентришеш
- да се осећаш беспомоћно
- да желиш да будеш сам више него обично или да уопште не желиш да будеш сам
- да си нерасположен и раздражљив

Ово су све нормална осећања. Она чак могу да нестану за неко време па да се поново врате кад те нешто

подсети на несрећу. То се може очекивати. Ако си икада доживео неку другу трагедију као што је земљотрес, торнадо или поплава, можда ћеш ухватити себе како се сећаш тог догађаја и како се осећаш исто као и тада.

Можда ћеш запазити да се чешће тргнеш на неки бучан звук или да мириси или поглед на неки предмет који те асоцира на трагедију, изазове код тебе исте реакције. Нека те то не чуди. Временом ће, када се ништа опасно не буде догађало, оне нестати саме од себе. Може ти се десити да имаш и физичке сметње зато што си узнемирен, и то:

- болове у стомаку
- главобоље
- појачане алергије
- осипе
- прехладе или симптоме грипа

Када ћу се боље осећати?

Када све мање будеш мислио на трагичан догађај и када се на то не будеш подсећао, осећања и реакције ће избледети, нарочито ако се вратиш свом уобичајеном ритму и усредредиш своју пажњу на нешто друго. То не значи да ти је мање стало, него само да си своја осећања у вези са том несрећом ставио на специјално место које им припада. Кад се то догоди, нестане и твоје физичке сметње.

Свако доживљава стрес на свој начин, зато се немој поредити са пријатељима или члановима породице нити осуђивати њихове реакције или ако тих реакција нема.

Шта могу да учиним?

- Избегавај медијске извештаје о том догађају. Ако непрестано гледаш слике несреће и слушаш о томе

како је то било страшно, твоја способност да превазиђеш стрес може бити озбиљно успорена.

- Причај о томе! Разговарај о томе шта осећаш и шта мислиш са неким коме верујеш, као што су родитељи или неки рођак, школски педагог или свештеник. Кроз разговор ћеш лакше схватити шта се десило и изборити се са болом и страхом
- Затражи помоћ ако ти је потребна. Ако су после четири до шест недеља твоја осећања и даље једанко снажна или и даље имаш ноћне море или физичке сметње, требало би да кажеш родитељима да нађу некога са ким би могао да разговараш и ко ти може помоћи да средиш своја осећања.
- Слушај друге људе
- Буди нарочито добар према другима. 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 када те је још било страх, како си успео да се избориш са тим и како он не траје вечито
- Уради нешто што може да помогне другима - упиши се на курс прве помоћи или реанимације.