

Za mlade: Kako se suočiti sa tragičnim događajem u kojem je više osoba ubijeno i povređeno

unicef 
za svako dete

Kada se desi tragični događaj u kojem je više osoba ubijeno i povređeno, svi članovi zajednice su pogođeni tim događajem. suočavanje sa ovakvim događajem može biti vrlo stresno. Možda ste ti ili tvoj prijatelj imali fizičke povrede; možda si bio/bila zabrinut/a za sigurnost svoje porodice ili prijatelja ili si izgubio/la nekog bliskog. Možda si bio/bila na razgovoru u policiji. Nekada je teško shvatiti odakle početi i kako razumeti šta se desilo. Tokom vremena, većina ljudi počne da se oseća bolje i nastavlja sa životom i vraća se svakodnevnim aktivnostima, ali informacije o tome kako ovakvi tragični događaji utiču na nas ti mogu pomoći da bolje brineš o sebi i drugima.

Ovo su neke od čestih reakcija na tragične događaje u kojima je više osoba ubijeno i povređeno

Osećam se uplašeno i nesigurno/nebezbedno:

Ovi događaji su šokantni i izazivaju zabrinutost za sopstvenu bezbednost. Ako su osobe koje su ubijene ili povređene u događaju u tom trenutku radile stvari koje i ti uobičajeno radiš ili su bile na mestu na koje i ti uobičajeno ideš (kao što je recimo odlazak u školu), ovo svakako može doprineti da osetiš strah, anksioznost i nedovoljnu bezbednost. Možda misliš da je sramota osećati strah ili da se samo mala deca plaše, ali reakcija straha i osećaj da nisi bezbedan/bezbedna su vrlo česte reakcije nakon tragičnih događaja. Važno je da znaš da odrasli (roditelji, školsko osoblje, policija, lekari, psiholozi) rade na tome da poboljšaju tvoju, kao i bezbednost zajednice. Kao mlada osoba, možeš značajno doprineti tim naporima. Recimo, da se zalažeš za mere za koje ti misliš da mogu da poboljšaju bezbednost zajednice ili da se pridružiš već postojećim grupama koje dele tvoje ideje vezane za mere bezbednosti.

Imam problem da se vratim uobičajenim aktivnostima i osećanjima:

Nakon tragičnog događaja mnogi mladi će imati ovakve reakcije (čak iako ne pričaju o tome):

- Problemi spavanja (ne mogu da zaspim ili se često budim tokom noći, nemirno spavam, imam košmarne snove).
- Problemi sa koncentracijom i fokusiranjem na školu, ništa ne postižem da uradim, osećam se zbunjeno ili kao da sam u magli
- Tužan/tužna sam, ljut, zbunjen/a ili uplašen/a da će se ponovo desiti tragični događaj
- Osećam se izolovano ili zaravnjeno, „odsečeno“, kao da me prijatelji i porodica ne razumeju, osećam se udaljenim od njih

- Ne mogu da se oslobodim misli i/ili slika o tragičnom događaju
- Ne zanimaju me stvari koje su mi ranije bile važne/zanimljive
- Imam glavobolje, bol u stomaku, osećam da mi srce lupa ili mi se promenio apetit
- Neke slike, zvuci, mirisi, scene me podsećaju na tragični događaj
- Stalno ili skoro stalno sam razdražljiv/a, napet/a, spreman/a da se branim od neke opasnosti

Ako si ti ili neko koga znaš izgubi/izgubila blisku osobu, možeš imati i dodatne reakcije tugovanja. Svaka osoba tuguje na drugačiji način i ne postoji samo jedan „pravi“ način kako se tuguje.

Brinem o porodici i bliskim osobama:

Kao mlada osoba u fazi si kada postaješ sve nezavisniji/nezavisnija i razvijaš sopstvene vrednosti i interesovanja. Nakon tragičnog događaja koji uključuje ubistva i povređivanje više osoba, može doći do toga da o bliskim osobama počneš da brineš na drugačiji način ili da se uobičajena briga pojača. Na primer, postaješ svesniji/svesnija uticaja ovog događaja na starije ili mlađu braću i sestre i ponašaš se više zaštitinički prema njima ili pojačano brineš kako su zbog svega što se desilo. Ako misliš da su tvoji roditelji jako potreseni događajem, možda ćeš izbegavati da sa njima pričaš o tome kako se ti osećaš kako bi ih pošteđeo/pošteдела dodatnog stresa. Bilo bi sjajno da imaš nekog odraslog u svom okruženju sa kim bi mogao/mogla da porazgovaraš o tome kako se osećaš i o čemu razmišljaš vezano za tragični događaj, kako ne bi ostao/ostala sam/a sa svojim mislima i osećanjima.

Svakodnevni problemi su mi sve teži:

Kao mlada osoba, suočavaš se sa raznim izazovima, kao što su prilagođavanje školi i obavezama, balansiraš između sportskih i drugih aktivnosti, planiraš koju školu/ fakultet da upišeš, nosiš se sa pritiskom u vršnjačkoj grupi, problemima kod kuće ili u romantičnoj vezi. U ovoj situaciji možeš pomisliti kako su svi ovi tvoji problemi u stvari beznačajni u poređenju sa tragičnim događajem. Ipak, ovaj događaj može pogoršati i povećati probleme sa kojima se već suočavaš i učiniti da ti se čine mnogo teži nego što je to bio ranije slučaj. Ovo može biti posebno tačno za tebe ukoliko si i pre tragičnog događaja imao/imala neko iskustvo traume, ako si bio/bila anksiozan/a ili depresivan/a i već uključen/s u neki savetodavni proces vezano za ove ili slične tegobe.

Uticao na identitet:

Kao mlada osoba, u fazi si kada gradiš svoj identitet vezano za seksualnost, rod, religiju, rasu, etničku ili političku pripadnost. Ukoliko su žrtve tragičnog događaja pripadale grupi sa kojom se ti identifikuješ, ovo može biti izvor posebno snažnih emocija. To će verovatno dovesti do toga da se osećaš još uplašenije i zabrinutije za svoju bezbednost. Takođe, može se pojačati osećaj izolacije od vršnjaka, porodice, šire zajednice. Dobro je što zajednice na ove tragične događaje većinom reaguju udruživanjem i podrškom za one koji su bili uključeni u događaj. Ovo može da ti pruži osećaj podrške, prihvatanja i sigurnosti u procesu izgradnje identiteta.

Potruga za smislom:

Teško je razumeti zašto bi neko namerno povredio i ubio druge. Takav postupak može dovesti do toga da preispituješ svoje poverenje u ljude, religiju, način na koji razmišljaš o svetu i ljudima. Traganje za smislom usred ovakve nesreće može biti baš veliki izazov. Čitanje i razgovor sa prijateljima, porodicom, sveštenikom, psihologom može ti pomoći da formulišeš svoje ideje o tome zašto se tragični događaj desio.

BRINI O SEBI

Ograniči izlaganje društvenim medijima:

Nakon tragičnog događaja u kojem je više osoba ubijeno i povređeno mediji stalno o tome izveštavaju. Može se desiti da ne prestaješ da gledaš u telefon i pratiš sadržaje vezane za događaj, ali to će doprineti da osećaš još veći stres. Bilo bi dobro da se makar na nekoliko sati dnevno odvojiš od vesti i društvenih medija. Ukoliko ti gledanje TV-a ili telefona pomažu da se suočavaš sa stresom, onda gledaj filmove, kanale koji ne emituju vesti.

Praktikuj zdrave navike:

Ovo je dobro vreme da uvedeš dnevni raspored koji će podrazumevati redovne obroke, zdravu hranu, fizičku aktivnost i redovan san. Gašenje ekrana tokom noći će ti pomoći da ovo postigneš.

Zabavi se:

U redu je da se „isključiš“ iz tragičnog događaja. Da daš sebi dozvolu da se zabaviš. Da svaki dan uradiš nešto u čemu stvarno uživaš, kao što je slušanje muzike, šetnja, druženje, bavljenje ljubimcem, relaksacija, crtanje, pisanje...

Poveži se sa drugima:

Provedi vreme sa porodicom, prijateljima, ljudima u čijem prisustvu se osećaš dobro i relaksirano. Nemoj se udaljavati od bliskih osoba. Možda će ti prijati da volontiraš ili radiš neke društveno korisne aktivnosti. Povezanost sa drugim ljudima čini da se osećamo bolje. Ako brineš o tome kako se tvoj/a drug/drugarica nosi sa ovim događajem proveri to sa njim/njom i ako je potrebno posavetuj se sa odraslom osobom u koju imaš poverenja.

Ako si izgubio/izgubila blisku osobu u tragičnom događaju:

Seti se da je tugovanje dugotrajan proces. Daj sebi vremena da iskušiš teška osećanja i da se oporaviš. Za nekoga je lakše ako ostane kod kuće i tuguje u najužem krugu, za nekog drugog je bolje ako se vrati uobičajenim aktivnostima. Suočavanje sa šokom i traumom zahteva vreme i tokom vremena biće mnogo oscilacija u tome kako se osećaš i ponašaš, uključujući i osećaj krivice jer si preživeo/preživela tragediju u kojoj su drugi nastradali.

Traži pomoć:

Ako želiš da razgovaraš sa nekim, obrati se roditeljima, nastavnicima, lekaru, psihologu za pomoć. U tvojoj zajednici verovatno već ima centara koji su namenjeni baš za pomoć u ovoj situaciji.

Većina ovih problema je prolazna i tokom vremena će se povući, ali ako ne prođu, nemoj oklevati da se javiš za dodatno savetovanje i pomoć.

Šta ne pomaže:

- Korišćenje alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci
- Povlačenje u sebe i prestanak komunikacije sa porodicom i prijateljima
- Povlačenje iz prijatnih aktivnosti
- Previše obaveza i usmerenost samo na rad
- Konflikti i nasilno ponašanje
- Rizično ponašanje
- Krivljenje drugih
- Stalno izbegavanje da se razmišlja i/ili priča o tragičnom događaju