

# Proces Oporavka

Nakon  
kriznog  
događaja



# Nivo stresa

Nivo stresa i način reagovanja **je različit** za različite osobe u kriznim situacijama.

Stres koji proživimo za vreme kriznog događaja poput zemljotresa, poplave, požara, rata ili neke druge krizne situacije, ima uticaj na gotovo sve ljude.

Traumatski stres se povezuje sa situacijama životne ugroženosti, doživljajima snažnog osećaja straha i bespomoćnosti.

# Vreme oporavka

Kao odgovor na stres mi crpimo naše fizičke, kognitivne i emocionalne resurse. Zbog toga, proces oporavka nakon intenzivnog stresa koji smo doživeli, može da traje.

Simptomi se nekada javljaju odmah, a nekada se mogu javiti nakon nekoliko meseci od stresnog događaja.

# Kako reagujemo na stres I deo

**KOGNITIVNE REAKCIJE** (konfuzija, otežano pamćenje i koncentracija, nemogućnost objektivnog sagledavanja situacije, krivica usmerena ka sebi, stalno razmišljanje o događaju, nemogućnost kontrolisanja ponašanja, otežano spavanje, noćne more).

**EMOCIONALNE REAKCIJE** (šok, odsutnost, osećaj izgubljenosti, izolovanosti od drugih, krivica, stid, anksioznost, preplavljenost strahom, panični napadi, bes, promene raspoloženja, tuga, plač ili druga krajnost, osećaj izrazite snage i neranjivosti).

# Kako reagujemo na stres II deo

**BIHEVIORALNE (PONAŠAJNE) REAKCIJE** (Otežana komunikacija, ispad besa, nemogućnost kontrole, učestali konflikti sa drugima, ili povlačenje u sebe, plakanje, separacijska anksioznost, hiperaktivnost i izrazita potreba za spavanjem, umor, nemogućnost brige o sebi i izvršanja nekih svakodnevnih obaveza).

**FIZIČKE REAKCIJE** (Ubrzano disanje, ubrzan puls, glavobolja, vrtoglavica, bolovi u mišićima, stomachne tegobe, iznenadna ukočenost, povraćanje, proliv, promene apetita, gubitak ili pojačan apetit, poremećaj sna, takođe otežano spavanje ili pojačana potreba za spavanjem).

# Emocije kao odgovor na stres

Važno je prepoznati svoje emocije kao **normalne reakcije** na nenormalne okolnosti. Svaka emocija koja se javi, ima svoj posao za nas.

Takođe je važno napomenuti da se gore pomenute reakcije poput izrazitog straha, panike, mogu javiti na različite načine i u različitom trajanju kod jednih a kod drugih ljudi se može doživeti jedan drugi aspekt a to je doživljaj da ne osećate ni jednu emociju usled kriznog događaja.

# Svaka reakcija ima svoju funkciju

Ovaj oblik reagovanja na stres i njegova funkcija jeste **da vas zaštiti** od jakih emocija koje bi mogle da vas preplave, i zato naš organizam prelazi na funkciju “autopilot”.

Često ovakve osobe se vide kao hrabre, ponekad i bezosećajne, međutim to je onaj deo različitosti reagovanja na krizne događaje. Simptomi se kod nekoga pojave odmah, a kod nekoga i nekoliko meseci nakon doživljenog stresa.

Imajte na umu da svako reaguje drugačije i pokušajte ne očekivati od drugih “kako bi trebalo da reaguju”.

# Proces oporavka nakon kriznog događaja I

**1.** Ono što je važno je da **prihvatimo emocije** koje nam se javljaju i potrebu da ih izrazimo. Ili potrebu da trenutno o tome ne razgovaramo. Zašto trenutno? Možda u tom trenutku nam je teško da razgovaramo o tome što osećamo ili se i plašimo samih emocija, međutim dugoročno to nije zdravo. Potrebno je dozvoliti svojim emocijama da izađu iz nas u jednom trenutku. Svoje iskustvo i doživljaj možemo podeliti kroz reči, u vidu razgovora ili napisati na papir i tako proraditi neprijatne emocije koje svakako ne treba da ostanu u nama.

**2.** Pričajte o svojim potrebama, emocijama, doživljaju tog iskustva i tražite podršku ljudi oko vas. To mogu biti ljudi iz vaše porodice i okruženja ali i stručna pomoć, poput psihologa i psihoterapeuta. U procesu oporavka, **socijalna podrška** se pokazala kao važnija od toga da mislimo da smo dovoljno snažni i jaki da sami se izborimo sa “problemom.”

**3.** Prihvatite stvarnost kroz suočavanje sa onim što se dogodilo. Izbegavanjem misli i stvari koje nas podsećaju na taj događaj, može dodatno da jača naš osećaj straha i osećaje koji su nam teški. Naravno da to može biti neprijatno u početku ali **dajte sebi** vremena, saosećanja, strpljenja i pažnje kao što biste ih pružili i drugoj osobi.



# Proces oporavka nakon kriznog događaja II

- 4.** Dan po dan. Planirajte na dnevnom ili nedeljnom nivou, svoj dan, obaveze, pokušajte da ne budete pasivni, organizujte vreme. **Struktura i rutina** nas održava kako psihički, tako i fizički. Brinite o tome šta i kad jedete jer kad smo pod stresom, i naš imunitet je oslabljen, zato vodite brigu i o svom fizičkom zdravlju, kao i o psihičkom. Jedno je povezano sa drugim.
- 5.** I druge važne stvari koje ste planirali, stavite na **čekanje** dok se ne oporavite od trenutnog stresnog događaja, jer mogu stopirati vaš proces oporavka.
- 6.** Ne očekujte da će sećanja i emocije vezane za traumatski događaj nestati. Nekome će trebati manje, nekome više. Osećanja i emocije mogu trajati nedeljama pa i mesecima, njihov intenzitet će varirati, ali će trebati vremena da se emocije stabilizuju. Dajte sebi **strpljenja i vremena**, podpomognite svoj oporavak tako što ćete deliti svoje misli, emocije i osećanja sa drugima u čijem se društvu osećate sigurno.

# Razmišljanje “Šta ako?”

Često se u mislima, može vrteti pitanje: “Šta ako?”

Šta ako se ponovi ista situacija? **Napravi kratak i jasan plan** šta i kako bi odreagovala u toj situaciji i spremi neophodne stvari u zavisnosti od situacije. To bi trebalo da donese jednu izvesnu dozu sigurnosti ako se nešto slično ponovi. Iako neke događaje ne možemo da predvidimo, možemo da osmislimo kako ćemo reagovati u slučaju da se ponove.

Na primer u slučaju ponovnog zemljotresa, spremi torbu sa najpotrebnijim stvarima i osmisli mesto u stanu/kući za koje misliš da bi bilo najsigurnije, kao i put kojim ćeš izaći kada zemljotres prestane.

# Tehnika za vraćanje u sadašnji trenutak

Tehnika koja ti može pomoći u opuštanju i vratiti te u sadašnji trenutak:

- Šta možeš da vidiš?
- Šta možeš da čuješ?
- Šta možeš da dodirneš?
- Šta možeš da pomirišeš?
- Šta možeš da osetiš?

Važno je da ti budeš dobro, da bi mogao/la da pomogneš sebi i drugima.

# Hvala na vremenu

Dragi čitatelju, ovaj kratki priručnik je osmišljen u cilju boljeg i lakšeg razumevanja tvojih i tuđih emocija, reakcija i ponašanja, koja se javljaju kroz traumatski događaj i nakon njega.

Da te kroz opisan proces oporavka i nekoliko tehnika podseti da smo svi ljudi i da je dopuštanje vlastitim emocijama da se izraze, od neizmernog značaja za naše psihičko i fizičko zdravlje.

Stojim ti na raspolaganju.

Aleksandra Jedvaj

 [jamamapsiholog@gmail.com](mailto:jamamapsiholog@gmail.com)

 [instagram.com/mama.psiholog](https://www.instagram.com/mama.psiholog)

 [facebook.com/mamapsiholog](https://www.facebook.com/mamapsiholog)