

За младе: Како се суочити са трагичним догађајем у којем је више особа убијено и повређено

Када се деси трагични догађај у којем је више особа убијено и повређено, сви чланови заједнице су погођени тим догађајем. Суочавање са оваквим догађајем може бити врло стресно. Можда сте ти или твој пријатељ имали физичке повреде; можда си био/била забринут/а за сигурност своје породице или пријатеља или си изгубио/ла неког блиског. Можда си био/била на разговору у полицији. Некада је тешко схватити одакле почети и како разумети шта се десило. Током времена, већина људи почне да се осећа боље и наставља са животом и враћа се свакодневним активностима, али информације о томе како овакви трагични догађаји утичу на нас ти могу помоћи да боље бринеш о себи и другима.

Ово су неке од честих реакција на трагичне догађаје у којима је више особа убијено и повређено

Осећам се уплашено и несигурно/небезбедно:

Ови догађаји су шокантни и изазивају забринутост за сопствену безбедност. Ако су особе које су убијене или повређене у догађају у том тренутку радиле ствари које и ти уобичајено радиш или су биле на месту на које и ти уобичајено идеш (као што је рецимо одлазак у школу), ово свакако може допринети да осетиш страх, анксиозност и недовољну безбедност. Можда мислиш да је срамота осећати страх или да се само мала деца плаше, али реакција страха и осећај да ниси безбедан/безбедна су врло честе реакције након трагичних догађаја. Важно је да знаш да одрасли (родитељи, школско особље, полиција, лекари, психолози) раде на томе да побољшају твоју, као и безбедност заједнице. Као млада особа, можеш значајно допринети тим напорима. Рецимо, да се залажеш за мере за које ти мислиш да могу да побољшају безбедност заједнице или да се придружиш већ постојећим групама које деле твоје идеје везане за мере безбедности.

Имам проблем да се вратим уобичајеним активностима и осећањима:

Након трагичног догађаја многи млади ће имати овакве реакције (чак иако не причају о томе):

- Проблеми спавања (не могу да заспим или се често будим током ноћи, немирно спавам, имам кошмарне снове).
- Проблеми са концентрацијом и фокусирањем на школу, ништа не постижем да урадим, осећам се збуњено или као да сам у магли
- Тужан/тужна сам, љут, збуњен/а или уплашен/а да ће се поново десити трагични догађај
- Осећам се изоловано или заравњено, „одсечено“, као да ме пријатељи и породица не разумеју, осећам се удаљеним од њих

- Не могу да се ослободим мисли и/или слика о трагичном догађају
- Не занимају ме ствари које су ми раније биле важне/занимљиве
- Имам главобоље, бол у стомаку, осећам да ми срце лупа или ми се променио апетит
- Неке слике, звуци, мириси, сцене ме подсећају на трагични догађај
- Стално или скоро стално сам раздражљив/а, напет/а, спреман/а да се браним од неке опасности

Ако си ти или неко кога знаш изгуби/изгубила блиску особу, можеш имати и додатне реакције туговања. Свака особа тугује на другачији начин и не постоји само један „прави“ начин како се тугује.

Бринем о породици и блиским особама:

Као млада особа у фази си када постајеш све независнији/независнија и развијаш сопствене вредности и интересовања. Након трагичног догађаја који укључује убиства и повређивање више особа, може доћи до тога да о блиским особама почнеш да бринеш на другачији начин или да се уобичајена брига појача. На пример, постајеш свеснији/свеснија утицаја овог догађаја на старије или млађу браћу и сестре и понашаш се више заштитнички према њима или појачано бринеш како су због свега што се десило. Ако мислиш да су твоји родитељи јако потресени догађајем, можда ћеш избегавати да са њима причаш о томе како се ти осећаш како би их поштедео/поштедела додатног стреса. Било би сјајно да имаш неког одраслог у свом окружењу са ким би могао/могла да поразговараш о томе како се осећаш и о чему размишљаш везано за трагични догађај, како не би остао/остала сам/а са својим мислима и осећањима.

Свакодневни проблеми су ми све тежи:

Као млада особа, суочаваш се са разним изазовима, као што су прилагођавање школи и обавезама, балансираш између спортских и других активности, планираш коју школу/ факултет да упишеш, носиш се са притиском у вршњачкој групи, проблемима код куће или у романтичној вези. У овој ситуацији можеш помислити како су сви ови твоји проблеми у ствари безначајни у поређењу са трагичним догађајем. Ипак, овај догађај може погоршати и повећати проблеме са којима се већ суочаваш и учинити да ти се чине много тежи него што је то био раније случај. Ово може бити посебно тачно за тебе уколико си и пре трагичног догађаја имао/имала неко искуство трауме, ако си био/била анксиозан/а или депресиван/а и већ укључен/с у неки саветодавни процес везано за ове или сличне тегобе.

Утицај на идентитет:

Као млада особа, у фази си када градиш свој идентитет везано за сексуалност, род, религију, расу, етничку или политичку припадност. Уколико су жртве трагичног догађаја припадале групи са којом се ти идентификујеш, ово може бити извор посебно снажних емоција. То ће вероватно довести до тога да се осећаш још уплашеније и забринуте за своју безбедност. Такође, може се појачати осећај изолације од вршњака, породице, шире заједнице. Добро је што заједнице на ове трагичне догађаје већином реагују удруживањем и подршком за оне који су били укључени у догађај. Ово може да ти пружи осећај подршке, прихватања и сигурности у процесу изградње идентитета.

Потрага за смислом:

Тешко је разумети зашто би неко намерно повредио и убио друге. Такав поступак може довести до тога да преиспитујеш своје поверење у људе, религију, начин на који размишљаш о свету и људима. Трагање за смислом усред овакве несреће може бити баш велики изазов. Читање и разговор са пријатељима, породицом, свештеником, психологом може ти помоћи да формулишеш своје идеје о томе зашто се трагични догађај десио.

БРИНИ О СЕБИ

Ограничи излагање друштвеним медијима:

Након трагичног догађаја у којем је више особа убијено и повређено медији стално о томе извештавају. Може се десити да не престажеш да гледаш у телефон и пратиш садржаје везане за догађај, али то ће допринети да осећаш још већи стрес. Било би добро да се макар на неколико сати дневно одвојиш од вести и друштвених медија. Уколико ти гледање ТВ-а или телефона помажу да се суочаваш са стресом, онда гледај филмове, канале који не емитују вести.

Практикуј здраве навике:

Ово је добро време да уведеш дневни распоред који ће подразумевати редовне оброке, здраву храну, физичку активност и редован сан. Гашење екрана током ноћи ће ти помоћи да ово постигнеш.

Забави се:

У реду је да се „искључиш“ из трагичног догађаја. Да даш себи дозволу да се забавиш. Да сваки дан урадиш нешто у чему стварно уживаш, као што је слушање музике, шетња, дружење, бављење љубимцем, релаксација, цртање, писање...

Повежи се са другима:

Проведи време са породицом, пријатељима, људима у чијем присуству се осећаш добро и релаксирано. Немој се удаљавати од блиских особа. Можда ће ти пријати да волонтираш или радиш неке друштвено корисне активности. Повезаност са другим људима чини да се осећамо боље. Ако бринеш о томе како се твој/а друг/другарица носи са овим догађајем провери то са њим/њом и ако је потребно посаветуј се са одраслом особом у коју имаш поверења.

Ако си изгубио/изгубила блиску особу у трагичном догађају:

Сети се да је туговање дуготрајан процес. Дај себи времена да искусиш тешка осећања и да се опоравиш. За некога је лакше ако остане код куће и тугује у најужем кругу, за неког другог је боље ако се врати уобичајеним активностима. Суочавање са шоком и траумом захтева време и током времена биће много осцилација у томе како се осећаш и понашаш, укључујући и осећај кривице јер си преживео/преживела трагедију у којој су други настрадали.

Тражи помоћ:

Ако желиш да разговараш са неким, обрати се родитељима, наставницима, лекару, психологу за помоћ. У твојој заједници вероватно већ има центара који су намењени баш за помоћ у овој ситуацији.

Већина ових проблема је пролазна и током времена ће се повући, али ако не прођу, немој оклевати да се јавиш за додатно саветовање и помоћ.

Шта не помаже:

- Коришћење алкохола или других психоаткивних супстанци
- Повлачење у себе и престанак комуникације са породицом и пријатељима
- Повлачење из пријатних активности
- Превише обавеза и усмереност само на рад
- Конфликти и насилно понашање
- Ризично понашање
- Кривљење других
- Стално избегавање да се размишља и/или прича о трагичном догађају