

TIM ZA KRIZNE INTERVENCIJE
Društva za psihološku pomoć
10 000 Zagreb, Kneza Mislava 11
Tel.: 01/ 48 26 111; Fax.: 01/ 48 26 113
E-mail: spa@dpp.hr

Letak za
UČENIKE OSNOVNE ŠKOLE
Kako lakše podnijeti teški događaj?

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ !

Što sad i kako dalje?

U tvojoj neposrednoj blizini dogodilo se nešto teško i neočekivano. To te je jako uznemirilo i pogodilo. Ovim letkom želimo ti pomoći da se bolje snađeš poslije tog teškog događaja. Moguće je da ćeš kod sebe primijetiti neku od sljedećih pojava.

OSJEĆAJI mogu biti vrlo jaki, npr.:

- tuga i često plakanje
- ljutnja i svadljivost: svi te nerviraju i smetaju ti
- osjećaj krivice: misliš da si nešto drukčije napravio/la kako se nesreća ne bi dogodila
- strah za sebe ili strah da bi se sličan događaj mogao ponoviti
- strah kojeg prije nije bilo, npr. odjednom te strah kad si sam/a kod kuće, navečer kad si u krevetu
- strah od škole: najradije bi da ne moraš ići u školu
- stid (npr. što stalno plačeš ili što ti treba pomoć, jer si učinio/la nešto što nije trebalo, jer nešto nisi učinio/la)
- čini ti se da nemaš nikakvih osjećaja i to te plaši ili zbunjuje

MISLI također mogu biti promijenjene, npr. možeš primijetiti:

- zbunjenost i nevjericu: kao da to što se dogodilo nije i ne može biti istina
- teško ti je paziti na satu i ne možeš učiti
- zaboravljaš što je bilo za zadaću i što si se dogovorio/la s drugima
- ne možeš se sjetiti onog što si prije već naučio/la

TIJELO također reagira, npr.

- stalno si umoran/umorna
- boli te glava ili trbuh, osjećaš mučninu

PONAŠANJE se isto može promijeniti, npr.:

- osjećaš nemir, teško možeš duže sjediti ili stajati na jednom mjestu
- igre s prijateljima više te ne vesele kao prije
- osjećaš da te drugi ne razumiju i zato najradije želiš biti sam/a
- stalno plačeš ili ti treba pomoć, ne znaš kako da se ponašaš
- imaš stalnu potrebu da budeš s nekim
- želiš da te mama ili tata češće zagrlje ili stave u krilo, kao dok si bio mali/bila mala
- noću ružno sanjaš, često se budiš i vraćaju ti se ružne misli
- ništa ti se ne jede, čak ni ono što inače voliš, ili ti se stalno nešto jede

Naravno, nećeš kod sebe pronaći sve navedeno. Svatko proživljava teški događaj na svoj način.

Sve je to uobičajeno u ovakvim okolnostima, a događa se i djeci i odraslima.

KADA SE JAVLJAJU TAKVE REAKCIJE I KOLIKO TRAJU?

Kod nekog se pojave odmah, kod nekog kasnije. Kod nekog traju samo nekoliko dana, a kod nekog mogu potrajati i nekoliko mjeseci. Primijetit ćeš da se i tvoji prijatelji ponašaju drukčije nego prije.

ŠTO TI MOŽE POMOĆI U TAKVOJ SITUACIJI?

Iako se svi ne ponašaju jednako, mnogima je teško i često im treba pomoć. Evo što možeš učiniti:

- pričaj o tome što se dogodilo i poslušaj druge
- ako ne možeš naći nekog za razgovor, napiši u svoj dnevnik kako se osjećaš
- napiši pismo prijatelju, možeš ga napisati i onom koga više nema. Pismo možeš zadržati za sebe, ali će ti biti lakše kad staviš na papir ono što te brine
- ako radije crtaš, možeš to što osjećaš i nacrtati
- pokušaj, koliko možeš, raditi ono što inače radiš svaki dan
- budi više u društvu s prijateljima i članovima obitelji nego sam/a
- radi stvari za koje osjećaš da ti čine dobro: šeci se, bavi se sportom, slušaj glazbu koju voliš
- dovoljno se odmaraj
- nastoj jesti redovito i raznovrsno, čak i ako ti nije stalo do hrane

OD KOGA SVE MOŽEŠ POTRAŽITI POMOĆ?

Imaš li potrebu razgovarati s nekim odraslim, to može biti:

- mama
- tata
- netko drugi s kim živiš i tko ti je blizak
- netko koga poznaješ i kojem i inače možeš doći kad ti je teško (npr. prijatelj, rođak, susjed)
- učitelj/učiteljica
- školski psiholog
- školski pedagog
- liječnik

Primijetiš li da ti je sve teže i da se osjećaš sve lošije, dopusti da ti drugi pomognu.

To što si doživio/la vrlo je teško prebroditi bez tuđe podrške. Uz razumijevanje i podršku bliskih osoba u obitelji, školi ili drugdje, bolni osjećaji mogu brže proći. Ako trebaš pomoć psihologa ili liječnika, to ne znači da si slaba/a ili lud/a, već da je ono što si doživio/la bilo suviše snažno i teško i da ti treba podrška da se od toga brže i lakše oporaviš.

ZAPAMTI!

Ti si normalan/na i imaš uobičajene osjećaje i ponašanja koji se mnogima javljaju nakon tako teškog i mučnog događaja.

Te reakcije, premda bolne, govore o tome da si normalno ljudsko biće .

Priručile: Vlasta Vizek-Vidović, Renata Miljević-Ridički i Lidija Arambašić