

Na koji način možete pomoći sami sebi

Nemoguće je dati jednostavan recept za ono što je najbolje za jednu određenu osobu, važno je da podete od samog sebe, svojih potreba i situacije u kojoj se nalazite. Pomenućemo ipak neke od mjera koje su bile od pomoći drugima:

Ponovo uspostavljanje kontrole nad vlastitim životom

- Važno je učiniti bilo koji napor da bi ponovo stekli osjećaj kontrole nad vlastitim životom. Donošenje vlastitih odluka, svaki put kad za to imate priliku, može pomoći u procesu uspostavljanja samopoštovanja i osjećanja vlastite vrijednosti. Čak i preuzimanje odgovornosti za male, svakodnevne odluke, kao na primjer kada ćete otići u šetnju ili s kim želite da popijete kafu, može značiti jedan korak ka cilju.

Uspostavite dnevni ritam

- Uzimajte dnevne obroke što redovnije. Smanjite upotrebu alkohola ili je dovedite pod kontrolu.
- Pokušajte da se dobro odmorite, najbolje uvijek u isto doba dana.
- Bavite se fizičkom aktivnošću.
Redovno šetajte, igrajte sa djecom ili se bavite sportom.
- Postavite sebi male, realne ciljeve u savlađivanju poteškoća. Uspostavite npr. dnevni ritam za sebe i svoju porodicu.

Poklonite pažnju svojim osjećanjima

- Dozvolite sebi i dajte si VREMENA za tugovanje. Prihvatite svoja osjećanja onakva kakva su. Osjećanje bjesa ne mora, npr. da znači da ćete nekome nauditi. Osjećaj da gubite kontrolu ne znači da ćete stvarno izgubiti kontrolu. Osjećanje bespomoćnosti ne znači da ste stvarno bespomoćni.
- Sjetite se onoga što vam je ranije pomoglo da prebrodite periode krize i napetosti. Koristite ta iskustva.

- *Obratite se za pomoć porodici, prijateljima i osobama u koje imate povjerenja.*

- *Razgovor o preživljenom u ratu je važan.*

Pomoć će ti ako podjeliš doživljeno i stečena iskustva sa osobama kojima vjeruješ.

Pazljivo biraj osobe s kojima ćeš da razgovaraš o doživljenom. Određeni ljudi će te htjeti saslušati i na taj način će ti pomoći, međutim postoje i ljudi zbog kojih se kasnije možeš osjećati još više sam ili još više zbunjen.

Ratne potrebe mogu uticati na vaše seksualne potrebe. Razgovaraj sa partnerom o tome na koji način da budete bliski, a da to godi i jednom i drugom.

Određene situacije, kao praznici, obljetnice, važni datumi u Vašem životu ili npr. informacije sa televizije ili radija, mogu probuditi bolne uspomene. Do toga uvijek i dođe, na ovaj ili onaj način, ali pokušajte da to predvidite i da se pripremite.

Čak i ako problemi u ovom trenutku izgledaju nepremostivi, znajte da velikom broju ljudi, vremenom, ipak pođe od ruke da stvore život vrijedan življenja.

Ako problemi postanu preveliki

Ukoliko se desi da reakcija nakon preživljenog u ratu bude tako jaka, da to u većoj mjeri utiče na svakodnevnicu, ili ukoliko to traje nesmanjenom žestinom duže od mjesec dana, trebali bi da razmislite o tome da potražite pomoć stručnjaka. Obratite se svom ljekaru, a on Vam može pomoći da dođete u kontakt sa drugim stručnjacima, koji imaju iskustva u pružanju pomoći ljudima sa sličnim problemima.

BOSNISK-KROATISK-SERBISK

VAMA KOJI STE DOŽIVJELI RAT



RATNE TRAUME I NJIHOVO PREVLADAVANJE

Na sve ljude koji prežive teška ratna iskustva, to na neki način ostavi traga. Način na koji ljudi reaguju različiti je od osobe do osobe. Neko npr. reaguje trenutno na doživljene strahote, dok drugi mogu reagovati tek nakon više godina. Takođe, način reagovanja zavisi od starosne dobi. Djeca često reaguju drugačije od odraslih. Ukoliko ste uznemireni vlastitom reakcijom ili reakcijama vaših najbližih, treba da znate da se mnoge reakcije uslovljene strahotama rata, smatraju sasvim normalnim.

- Nenormalnije stanje je nikakva reakcija.

Razumjevanje nekih od reakcija može pomoći u prevazilaženju ratnih trauma. Ova brošura se bavi različitim načinima reagovanja i strategijama za savlađivanje preživljenog, koji se prvenstveno tiču odraslih ljudi, koji su doživjeli velike ratne traume.

Kako ljudi reaguju

Trenutne reakcije na doživljeno u ratu mogu biti stanje šoka, nevjerica, nijemost, povlačenje u sebe i negiranje doživljenog. Kasnije, osoba može da doživi ljutnju, bijes, strah, tugu, zbunjenost, osjećanje krivice, frustraciju i čitav niz drugih osjećanja. Iako su načini reagovanja individualni, postoji veliki broj osjećanja i reakcija koje su zajedničke za žrtve nasilja, pogotovo ukoliko je nasilje trajalo ili se ponavljalo. Ratna trauma može da utiče na sve one sfere u životu jedne osobe u kojima se dotiču misli, osjećanja, ponašanje, tjelesne funkcije i odnos prema drugim ljudima. U nastavku teksta pobrojani su uobičajni uticaji ratnih trauma na svakodnevnicu:

Uticaj na misli

- poteškoće u pamćenju pojedinih stvari
- poteškoće u donošenju odluka
- zbunjenost
- okrivljavanje samog sebe
- puno misli odjednom
- misli o samoubistvu
- sjećanja koje nadiru neočekivano
- slike koje se stalno vraćaju

Uticaj na osjećanja

- osjećanje bespomoćnosti i beznađežnosti
- tuga
- teškoće u razumjevanju vlastitih osjećanja
- nemir, strepnja ili strah za ličnu sigurnost
- osjećanje vlastite krivice
- ranjivost i osjećanje zavisnosti
- ljutnja, bijes
- brza promjena raspoloženja
- noćne more
- osjećaj manje vrijednosti
- osjećaj izolovanosti
- osjećaj nedovoljne kontrole nad vlastitim životom
- strah od toga šta će drugi misliti
- strah da se nasilje (teror) ne nastave

Uticaj na tjelesne funkcije

- umor
- promjena navika vezanih za spavanje
- smanjen apetit
- stomaćni problemi
- povraćanje ili proljev
- oblivi znoja i ubrzan puls
- bolovi u grudima
- glavobolja
- bolovi u vratu i kičmi
- česte prehlade ili gripa

Uticaj na ponašanje

- zloupotreba alkohola, lijekova ili droge
- burno reagovanje na male promjene u okolini (zvukove, posjetioce itd.)
- gubljenje dnevnog ritma
- poteškoće u obavljanju zadataka koji su vam ranije polazili od ruke

Uticaj na odnos prema drugim ljudima

- nepovjerenje prema drugim ljudima
- promjene u seksualnim aktivnostima
- to da se ljudi neopravdano «trpaju u isti koš»
- poteškoće u uspostavljanju odnosa bliskosti
- kritički stav prema drugima
- osjećanje da je čovjek stranac svojoj porodici, prijateljima i kolegama
- osjećanje usamljenosti
- vezivanje za određene ljude

Osjećaj krivice - uobičajna reakcija

Jedna od najuobičajnijih reakcija na preživljeno u ratu je osjećanje krivice. Drugim ljudima obično je teško da to razumiju. Možete se osjećati krivim zbog onoga što sa desilo Vama, krivim zbog toga što niste bolje pazili na sebe ili svoje najbliže, krivim što niste poklonili pažnju ili reagovali na signale upozorenja, krivim što ste preživjeli - osjećaj da nosite odgovornost za ono što se Vama desilo.