

## КАКО ДА СЕ ИЗБОРИМ СА СВОЈИМ ОСЕЋАЊИМА?

Велике несреће доносе нагле промене стварности. После напада на Светски трговински центар и Пентагон, за хиљаде и хиљаде људи стварност сада значи и губитак вољеног бића - супруга, неке друге значајне особе, деце, рођака, пријатеља и суседа.

За милионе људи широм света који су са овом трагедијом повезани преко вести из медија она у одређеној мери представља губитак сигурности, безбедности и неповредивости. За оне који су доживели војне интервенције, бомбардовање Oklahoma City и прву несрећу у Светском трговинском центру, овај догађај поново буди сећања и емоције за које су мислили да су их већ превазишли.

Ова информација је припремљена са циљем да вам помогне да препознате своје емоције, осећања и физичке симптоме који се могу јавити и да понуди начин на који можете умањити стрес и започети процес оздрављења. Будите уверени да су ово сасвим нормалне реакције на неки ненормални догађај.

### УОБИЧАЈЕНЕ РЕАКЦИЈЕ

- **Шок, скамењеност и неверица** да тако нешто може да се догоди
- **Страх за личну безбедност**, безбедност оних које волите, и земље у целини. Јавља се и страх за безбедност ватрогасаца, полиције, спасилачких екипа .
- **Жалост** за свима који су погинули, који морају да се суоче са последицама разарања: а за многе и оживљавање туге због претходних губитака. Ово оживљавање може да се односи и на губитке из Другог светског рата - последњи пут кад су Сједињене државе нападнуте - из било које војне интервенције или одговора на терористичке активности које су се десиле у међувремену или на било коју другу врсту насиља. Веома је важно да схватите да је жалост нормалан исход једног таквог догађаја. Жалост може да потраје један дужи временски период поготово ако се о том догађају и даље прича и ако је он стално предмет медијске пажње. Израз “ми смо у рату” који се често чује на телевизији и радиу свакако доприноси оваквом осећању.
- **Враћање у прошлост** (Флешбек) Свакоме ко је некада прошао кроз пост-трауматски стресни поремећај симптоми могу да се врате када се догоди ново насиље. Ово се нарочито односи на жртве насиља, поготово рата, али исто важи и за жртве злостављања у кући и злочина.
- **Љутња и појачана сумњичавост**. Према одређеним особама које су отеле авион може се осетити непосредна љутња чак и бес. Ова љутња и сумњичавост се брзо може проширити и на друге за које се мисли да су чланови исте културе или нације и/или религије. Не заборавите да још увек нисмо сигурни у идентитет људи који су смислили и покренули напад, да су то појединци и да не представљају све људе њихове културе, нације или вере.
- **Кривица**. Кривица преживелог је осећање “зашто сам ја жив а други нису” или “ да сам само ...”. Веровање да смо могли да утичемо на исход и нешто изменимо је део онога што ми јесмо. Тешко је поверовати да се догађаји одигравају насумице и да ми немамо никакав утицај на њих. Осећање кривице код преживелог, може између осталог да обухвати и следеће;

— Мишљење да је другачије понашање могло да измени исход. Код људи који су успели да се спасу из Светског трговинског центра може се јавити осећање да су могли више да учине да спасу друге

— Тескобу због неразрешених питања са особом која је погинула. Преживела особа се усредсређује на дане или сате пре несреће и осећа се кривом због евентуалног немара, неслагања, неспоразума, свађе или грубих речи. Преживели често мисли да је особа погинула а да не зна да је била вољена.



## How Do I Deal With My Feelings – Serbian Version

\_\_\_ Осећање кривице и беспомоћности јер не постоји могућност да се било шта учини. Ово је уобичајено за “секундарне жртве” (људе који су изложени насиљу само преко медијских извештаја) које се осећају беспомоћним што не могу ништа да учине да умање последице несреће. Ово је такође уобичајено за људе из спасилачких екипа који, ако није било преживелих, нису имали прилику да употребе своју стручност и вештину.

- **Осећање оптерећености, тешкоће у доношењу одлука и/или неспособност да се јасно мисли.** Ове снажне емоције могу довести до тога да се осећате блокираним, неспособним да правите планове и обављате свакодневне послове
- **Привремени губитак памћења.** Ваше памћење везано за блиску и далеку прошлост може бити привремено оштећено услед чулног и информативног преоптерећења. Може вам се догодити да не можете да се сетите неких имена или датума или чак да заборавите кад стигнете у другу собу у својој кући шта сте хтели када сте тамо кренули.
- **Потреба за члановима породице.** Не само да желите да будете сигурни да сви знају да вам је добро, већ имате и потребу за близином и додиром оних које волите и који вас воле. Веза са вашим системом подршке је веома важна у савладавању стреса.
- **Потреба за информацијама.** Сви су приковани за телевизоре и радио апарате у нади да ће чути да су пронађени преживели, да се земља може сматрати безбедном, да ли се сазнало ко стоји иза напада и да ли свако од нас појединачно може некако да помогне. Ово је важан фактор за одржавање стреса на високом нивоу јер нема времена за телесну и душевну релаксацију.
- **Узнемиреност.** Узнемиреност се разликује од страха. Узнемиреност је општа нелагодност или забринутост, као кад се напетост ишчекује да се нешто догоди.
- **Депресија.** За депресију су карактеристичне следеће појаве
  - \_\_\_ плач без видљивог повода
  - \_\_\_ фрустрација и осећање слабости
  - \_\_\_ нерасположење и раздражљивост
  - \_\_\_ осећање безнађа
  - \_\_\_ изоловање од породице и пријатеља и/или друштвених активности

Услед било које од ових појава или комбинације њих неколико, могу вам се јавити физички проблеми као што су:

- \_\_\_ Промена апетита и/или проблеми са варењем
- \_\_\_ Проблеми са спавањем. Најчешћи проблем је да не можете да заспите или да се често будите. Неко време можете имати и ноћне море. А може вам се десити и да спавате више него обично.
- \_\_\_ Главобоља
- \_\_\_ Појачане алергије, прехладе и грип
- \_\_\_ Смањење телесне тежине



Disaster Services

## КАКО МОЖЕТЕ ПОМОЋИ СЕБИ И ДРУГИМА

- **Смањите пуњење.** Висок ниво узнемирености који се одржава и пуни гледањем ТВ, слушањем радија и читањем о несрећи, може се смањити тако што ћете ограничити своју изложеност призорима и звуцима несреће. То је вероватно једино што у овом тренутку можете учинити да помогнете себи. Покушајте да гледате само кратак преглед вести на почетку сата и то само свака два, три или четири сата.
- **Усредсредите се на нешто позитивно.** Мислите на храброст и пожртвованост оних који су притекли у помоћ - полиције, ватрогасаца, хитне помоћи, спасилачких екипа; лекара, болничара и другог медицинског особља: стручњака за ментално здравље, Црвеног крста и особља осталих волонтерских организација, и на стотине хиљада спонтаних волонтера. Не заборавите да су то људи свих националности, вера и култура који неуморно раде за оне и са онима који су погођени.
- **Препознајте своја осећања.** Сазнање да су ваши физички и емоционални проблеми повезани са стресом, помоћи ће вам да умањите њихов утицај на вас. Помаже и то ако знате да се и други исто тако осећају.
- **Причајте о својим осећањима.** Треба да разумете да таква осећања деле милиони људи широм света. То ће олакшати ваш стрес и помоћи да схватите да се и друге жртве осећају исто као ви.
- **Прихватите помоћ.** Ако вам је потребна помоћ да поставите своја осећања на право место, разговарајте са стручним лицем за ментално здравље. Они су обучени за кризне интервенције и знају да су реакције те врсте нормалне и уобичајене за такве догађаје. *То не значи да сте луди.* То само значи да су ваши механизми да се изборите пренапрегнути.
- **Изборите се са љутњом.** Немојте да искаљујете љутњу на чланове породице. Неконтролисана љутња се често изроди у малтретирање супружника или деце а то сигурно није оно што бисте желели. Један од начина да се изборите са својом љутњом је физички напор. Шетајте брзим кораком, идите на трчање, рибајте под или спремајте кућу. Ако желите да ударите нешто, нека то буде лопта за бејзбол, тенис или бадмингтон; шутните лопту. Ако не можете да урадите ишта од овога када осетите да сте љути, покушајте са техникама за смањивање стреса као што су дисајне вежбе или медитација. Немојте дозволити да ваша љутња прерасте у мржњу.
- **Пружите руку.** Понудите се да саслушате оне којима је потребно да причају. Ако сте у стању, пружите руку нарочито онима које оптужују за терористички акт само зато што су исте националности или религије као терористи. Њихова туга и бол су исто тако велики као ваши а њихово осећање кривице много веће. Ако ништа друго, бар их немојте осуђивати све за оно што је неколицина урадила.
- **Радите нешто што волите.** Кад год можете гледајте неколико минута кроз прозор у сунчан дан и цвеће. Мислите на то како сте још увек слободни и како још увек има лепоте на овом свету. У реду је да се смејете. У ствари то је добро за вас, боље ћете се осети и ни у ком случају није непримерено.

**Останите у вези са својим уобичајеним системом подршке.** Будите у вези са својим духовником, социјалном групом, суседима, породицом и пријатељима. Проведите ноћ са пријатељем или чланом породице. Од тога ћете обоје имати користи.

**Ако имате потребу да разговарате са неким, молимо вас да се слободно обратите америчком Црвеном крсту у вашем крају. Они ће вам радо помоћи и организовати разговор са стручним лицем специјално обученим за ментално здравље у кризним ситуацијама.**



## How Do I Deal With My Feelings – Serbian Version