

**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: šeći 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 .**

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