



# Savladavanje opterećujućih događaja

Serbisch



© Rosel Eckstein/PIXELLO

## Informacije za žrtve

**U ovom formularu želimo da Vam damo par informacija koje Vam u Vašoj situaciji mogu biti važne i od pomoći.**

### Moguće reakcije

Neuobičajeni opterećujući događaji kao što su nesreće, nasilje ili katastrofe, ali i iznenadna smrt bliske osobe privremeno izaziva jake reakcije kod mnogih ljudi. Time mogu biti pogođeni i očevici i pomoćnici kao i nestali i bliski srodnici.

Neposredno nakon ovakvog događaja kod mnogo ljudi nastaju na primer sledeće reakcije:

- bespomoćnost
- strah
- potištenost
- osećaj krivice
- velike promene raspoloženja
- zbunjenost
- nesposobnost obavljanja svakodnevnih radnji

Ovakve i slične reakcije su sasvim normalne nakon neuobičajenog stresnog događaja. Reakcije se u većini slučajeva smanjuju nakon nekoliko dana. Ali ponekad mogu nastupiti i dodatne poteškoće, npr.:

- velika nervoza, bojažljivost
- poremećaji spavanja, noćne more





- osećaj besmisla, beznađežnost
- rupe u pamćenju, problemi sa koncentracijom
- mučna sećanja ili slike koje se stalno vraćaju
- gubitak apetita, veliki umor
- pojačana potreba za alkoholom ili sredstvima za smirenje

I ove reakcije obično slabe iz nedelju u nedelji i na kraju sasvim nestaju.

### Šta možete da učinite za sebe?

Ako ste doživeli posebno stresan događaj, može biti od pomoći odmaranje. Uzmite vreme kako biste obradili doživljeno i oporavili se.

- obraćajte više pažnju na vaše trenutne potrebe i uzmite vreme za to.
- Ne potiskujte svoja osećanja, pričajte o tome sa osobama od poverenja.
- Pokušajte da se što je pre moguće vratite svojoj svakodnevnici.
- Uzmite dovoljno vremena. Ne čekajte da vreme jednostavno izbriše Vaša sećanja. Svojim trenutnim osećanjima ćete se baviti još duže.
- Provodite vreme sa onim stvarima koje vas uobičajeno čine srećnim i služe za opuštanje.
- Ne oklevajte da koristite i psihološku i duhovnu pomoć.

### Šta mogu da učine članovi porodice i prijatelji?

Razumevanje članova porodice i prijatelja može veoma doprineti da se žrtve bolje snađu sa doživljenim. Često pomaže već i sam osećaj da čovek nije sam.

Kada žrtve govore o svojim događajima,

- saslušajte.
- odvojte puno vremena.
- shvatite osećanja žrtva ozbiljno.

Nakon nekih događaja je neophodno da se organizuju i obave različite stvari. Praktična podrška može biti veoma rasterećujuća. Međutim, načelno je važno da se pri tom žrtvi pomogne da što je moguće brže ponovo uspostavi uobičajenu svakodnevnicu.

### Dodatna pomoć

Dešava se da događaji toliko snažno opterećuju da se čini razumnim potražiti stručnu pomoć. To je slučaj pre svega onda kada gore opisane normalne reakcije traju duže od 4 nedelje. Posebni pokazatelji su kada

- imate utisak da se Vaši osećaji i osećanja tokom dužeg vremenskog perioda ne normalizuju.
- Vas stalno muče noćne more ili patite od trajnog poremećaja spavanja.
- često se neželjeno prisećate događaja.
- izbegavate određene situacije ili mesta, koja Vas podsećaju na događaj ili su u vezi sa njim.
- nakon događaja (više) pušite, pijete, uzimate droge ili mnogo lekova.
- Vaš radni učinak stalno opada.
- Vaši odnosi jako pate zbog toga ili se pojave seksualni problemi.
- ne možete ni sa kim da pričate o Vašim osećanjima, iako imate potrebu za tim.

Shvatite ove znake ozbiljno. U tom slučaju je veoma važno koristiti eksternu pomoć kako biste sprečili ozbiljna kasnija oboljenja. Širom federacije postoji niz institucija koje Vam mogu pomoći. U to spadaju npr. savetovališta, psihoterapeuti, stručni savetnici za traume, duhovnici i lekari.



#### Za dodatne informacije obratite se:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz  
und Katastrophenhilfe (BBK)  
Provinzialstrasse 93, 53127 Bonn  
Postfach 1867, 53008 Bonn  
Telefon: +49(0)228-99550-0  
poststelle@bbk.bund.de  
[www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

© BBK 2024

Vaša lokalna kontakt osoba:

Telefon  
Telefax  
E-Mail