



PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Priročnik za vsakdanjo rabo



# STRES IN TRAVMA





Romana Rupar,  
Petra Resman

# Stres in travma

PSIHOLOŠKA DEJAVNOST V SV

Zvezek 2

**Romana Rupar**, univ. dipl. psih., in  
**Petra Resman**, univ. dipl. psih.

## **Stres in travma**

Psihološka dejavnost v SV, priročnik za vsakdanjo rabo

Jezikovni pregled:

**Urška Prelog**, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Naslovnica in grafična priprava za tisk:

**Jurko Starc**, Knjižnično-informacijski in založniški center MO RS

Fotografije: **Bruno Toič**, Adobe stock

Izdajatelj: **Poveljstvo sil SV**

Založnik: **Center vojaških šol**

Elektronska izdaja

Publikacija je dostopna na: <http://dk.mors.si>

Leto izdaje: 2018

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v  
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=296678656

ISBN 978-961-6600-72-9 (pdf)

Večina pripadnikov Slovenske vojske se med službovanjem in razvijanjem kariere slej ko prej spoprime tudi z odhodom v mirovno operacijo. Sodelovanje SV na različnih območjih kriznih žarišč po svetu je vse obsežnejše, naloge pa so vse bolj obremenjujoče in zahtevne. Pripadniki in njihovi svojci se ob tem srečujejo s težavami, ki jih povzročata odhod in dolgotrajna odsotnost, dodatno pa še skrb, da bodo naloge, ki jih tam čakajo, nevarne.

Ob pisanju te brošure smo imeli v mislih predvsem pripadnike, ki se zaradi narave dela spoprijemajo s situacijami in okoliščinami, s katerimi se večina nas običajno v življenju nikoli ne sreča. Vendar se v situaciji, ki od nas zahteva več, kot v danem trenutku zmoremo, lahko znajde vsakdo od nas, zato so informacije v nadaljevanju namenjene vsem, ki iščete pomoč zase ali pa želite biti v pomoč, ko oporo potrebuje kdo od vaših bližnjih.



## O STRESU

*Stres je sklop odzivov organizma na delovanje zunanjih in notranjih dejavnikov. Ko posameznik verjame, da so zahteve, postavljene predenj, večje od njegovih sposobnosti, izkūša stres.*

Čeprav o stresu pogosto razmišljamo kot o pojavu modernega časa, gre v resnici za prilagoditveno funkcijo, ki obstaja tako dolgo kot človek sam in nam omogoča preživetje tudi v skrajnih razmerah. Pospešeno bitje srca, preplavljanje telesa z adrenalinom, povišan krvni tlak, s katerim se odzovemo na grožnjo, omogočajo, da telo postane močnejše in pozornejše – pripravljani smo na boj ali beg.

Žal ima mehanizem manjšo napako – telo preprosto ne loči, kdaj imamo opraviti z življenjsko ogrožujočimi okoliščinami in nakopičeno energijo potrebujemo, od situacij, ki niso nevarne, so pa za nas neprijetne (npr. otrokova ihta ali slaba volja sodelavca). Energija se kopiči, zaradi posebnih okoliščin in/ali sprejetih družbenih norm pa nam napetosti ne uspe pravočasno in sproti sprostiti. Napetost in slaba volja se kopičita.

### FAZE ODZIVANJA NA STRES

FAZA	ZNAČILNOSTI
ALARM	<i>Pojavi se opozorilo, ki v telesu sproži vrsto kompleksnih biokemičnih reakcij.</i>
ODPOR	<i>Poveča se aktivnost, ki nam omogoči, da situacijo zapustimo ali jo poskusimo obvladati s tem, da se viru stresa upremo ali pa prilagodimo.</i>
IZČRPANOST	<i>Začne se, ko stres traja predolgo in ga ni mogoče obvladati ali pa se nam ne uspe izogniti premočnemu stresorju.</i>

# OSNOVNI POJMI

## STRESOR

Stresor je katerikoli dogodek ali situacija, ki zahteva neobičajno spremembo v prilagajanju ali vedenju posameznika. Doživljanje ogroženosti se pojavi, ker je situacija neznan ali ker povzroča konflikt med različnimi potrebami znotraj posameznika. Pred posameznika se lahko postavlja kot izziv ali kot grožnja njegovemu dobremu počutju in samozavesti.

### ☑ FIZIČNI STRESORJI

Obsegajo neposredni vpliv na posameznikovo telo, pri čemer lahko gre za zunanje okoliščine (vremenske razmere, hrup) ali zahteve, ki izhajajo iz posameznika (lakota, žeja, utrujenost).

### ☑ PSIHIČNI STRESORJI

O mentalnem stresorju govorimo, ko gre za informacijo, ki jo sprejemajo le možgani, nima pa neposrednega vpliva na stanje telesa. Informacija se kot stresor lahko pojavlja na področju mišljenja (težave pri reševanju nalog) ali čustvovanja (čustveni odzivi, npr. strah ali jeza). Če situacijo doživljamo kot ogrožujočo, lahko tudi fizični stresorji vključujejo psihološko komponento.

### ☑ BOJNI STRESORJI

Katerikoli stresorji, ki se pojavljajo v povezavi z izvajanjem vojaške dolžnosti na misijah, ne glede na to, ali gre za ogrožujoče okoliščine, zahteve nadrejenih ali težavne okoliščine v domačem okolju.

## TIPI STRESA (glede na konotacijo)

### ☑ EVSTRES

Positivni stres, ki pomaga vzdrževati in še izboljšati odpornost organizma proti fizičnim in čustvenim stresorjem.

### ☑ DISTRES

Predstavlja negativen odziv organizma, ki vodi v fizično in psihično izčrpanost.

## UTRUJENOST

Utrujenost se lahko pojavlja kot vir ali kot posledica stresa ter obsega vrsto telesnih in psihičnih znakov. Pomembni so preventivni ukrepi (npr. ustrezna organizacija dela) in pravočasno uvajanje osnovnih ukrepov, ko se utrujenost pojavi (spanje, hrana, dovolj tekočine, počitek, pogovor).

### ☑ FIZIČNA UTRUJENOST

Zmanjšana zmožnost delovanja zaradi predolgega in napornega dela, ki obsega mišično utrujenost, izčrpanost in težave s spanjem. Lahko jo povečajo tudi okoliščine, npr. bolezen ali močna čustva (še posebej strah), ki telo vzdržujejo v stanju vzbujenosti (stres).

### ☑ PSIHIČNA UTRUJENOST

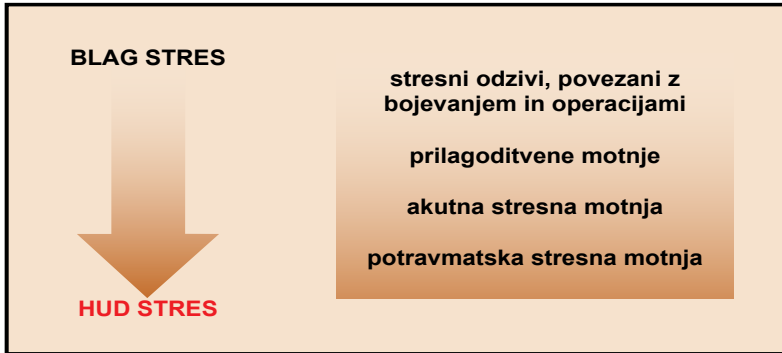
Zmanjšana zmožnost delovanja zaradi psihičnih naporov, povezanih z nalogami, ki zahtevajo veliko razmišljanja ali stalno pozornost in koncentracijo.

## NEPRIMERNO VEDENJE, POVEZANO S STRESOM

Nesprejemljivo ali celo kriminalno vedenje, katerega funkcija je sproščanje napetosti ali beg pred stresom. Obsega primere, kot so zloraba alkohola ali nedovoljenih substanc, nasilnost, tvegano vedenje, simuliranje bolezenskih znakov ipd.



## TIPI STRESNIH ODZIVOV, POVEZANIH Z VOJAŠKIMI OPERACIJAMI



### ✓ STRESNI ODZIVI, POVEZANI Z BOJEVANJEM IN OPERACIJAMI

Običajni stresni odzivi na neobičajne stresne dogodke, kot so nevarne vojaške operacije. Pri tem ne gre za bolezen in tudi ne za znamenje šibkosti posameznika; telo preprosto protestira ali nas zavira v situaciji, ko se ženemo čez svoje zmožnosti.

Znaki so podobni tistim, ki se pojavljajo pri resnejših motnjah, le da jih je manj in se pojavijo neposredno po nevarni situaciji in tudi zelo hitro sami po sebi izzvenijo.

### ✓ PRILAGODITVENE MOTNJE

Prilagoditvena motnja je veliko pogostejša od akutne ali potravmatske stresne motnje; znaki so podobni, vendar manj resni in nevarni ter izzvenijo tudi brez strokovne obravnave.

Pojavi se, ko je posameznik izpostavljen tolikšni meri stresa, da ta povzroča resno stisko in ovira njegove sposobnosti za delovanje. Običajno obsega depresivnost, tesnoba, motnje vedenja ali kombinacijo teh znakov.

### ✓ AKUTNA IN POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Gre za najresnejši obliki stresnih odzivov, ki se lahko pojavijo kot posledica vojaških operacij. Znaki so podrobneje opisani v nadaljevanju.

## KAJ JE TRAVMATSKI DOGODEK

*Travmatski dogodek (ali travma) je dogodek izven meja običajnih izkušenj, ki je pogosto nenaden in nepričakovan, poruši posameznikov občutek nadzora, obsega zaznavanje življenjske nevarnosti, lahko pa tudi elemente fizične ali čustvene izgube.*

### PRIMERI TRAVMATSKIH DOGODKOV

- ☑ naravne nesreče
- ☑ nesreče z velikim številom žrtev (prometne, delovne ...)
- ☑ spolni ali drugi napadi
- ☑ smrt otroka
- ☑ ugrabitev
- ☑ samomor svojca, prijatelja
- ☑ travmatska smrt v družini
- ☑ smrt sodelavca pri opravljanju dolžnosti

#### POSEBEJ IZPOSTAVLJENE POKLICNE SKUPINE

gasilci

policisti

zaposleni v urgentnih zdravstvenih skupinah

osebje v reševalnih akcijah

zaposleni na področju humanitarne pomoči, pomoči ob nesrečah

mirovniki in opazovalci, npr. v okviru OZN

# KAJ JE STRES OB TRAVMATSKEM DOGODKU OZ. AKUTNA STRESNA MOTNJA

## POMNITE

***Stres ob travmatskem dogodku je popolnoma OBIČAJEN  
ODZIV NA NEOBIČAJEN DOGODEK.***

Stres ob travmatskem dogodku<sup>1</sup> predstavlja nenavadno močne fizične in čustvene odzive, ki lahko vplivajo na posameznikovo sposobnost funkcioniranja med dogodkom ali po njem.

## OSNOVNE ZNAČILNOSTI

- ☑ **Izpostavljenost travmatskemu dogodku**, situaciji, ki vključuje dejansko ogroženost posameznika ali pa jo posameznik kot ogrožujočo doživlja.
- ☑ **Pojav motečih posledic** – pojavijo se fizični in psihični odzivi, ki neposredno vplivajo na življenje in delovanje posameznika.
- ☑ **Vpliv drugih dejavnikov** – odzivi, ki jih posameznik doživlja, so odvisni tudi od drugih okoliščin, npr. izkušenj, prisotnosti drugih težav z neugodnimi vplivi ipd.



---

<sup>1</sup> Pojem akutna stresna motnja je medicinska opredelitev za znake stresa, ki se pojavijo v tesni povezavi z izrazito stresnim dogodkom. Vsebinsko je enak pojmu, ki je sicer uporabljen v brošuri – stres ob travmatskem dogodku.

## OBIČAJNI ODZIVI

TAKOJŠNJI	POZNEJŠI
<ul style="list-style-type: none"> <li>* občutek slabosti</li> <li>* drhtenje, mišični tremor</li> <li>* pospešen srčni utrip</li> <li>* povečan krvni tlak</li> <li>* hiperventiliranje</li> <li>* znojenje</li> <li>* vrtoglavica</li> <li>* srh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* utrujenost</li> <li>* pretirano močni odzivi na presenečenje</li> <li>* povečana raba ali zloraba alkohola</li> <li>* motnje spanja (nočne more, nespečnost, znojenje, nemirnost, težave z zbujanjem ...)</li> </ul>
<p><b>FIZIČNI ODZIV</b> telo</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>* zmedenost</li> <li>* težave pri odločanju</li> <li>* izguba spomina</li> <li>* oslABLJENO, upočasnjeno mišljenje</li> <li>* težave pri reševanju problemov, računanju, pomnjenju imen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zožena pozornost</li> <li>* težave s koncentracijo</li> <li>* težave s spominom</li> <li>* podoživljanje dogodka, t. i. flashback</li> </ul>
<p><b>KOGNITIVNI ODZIV</b> mišljenje</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>* tesnoba, strah</li> <li>* razdražljivost</li> <li>* občutki krivde</li> <li>* obupanost</li> <li>* žalost, žalovanje</li> <li>* preplavljenost s čustvi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* občutek zapuščenosti, odtujenosti</li> <li>* zamerljivost</li> <li>* depresivnost</li> <li>* otopelost</li> <li>* umik</li> <li>* apatičnost, brezvoljnost</li> </ul>
<p><b>ČUSTVENI ODZIV</b> čustvovanje</p>	

### POMNITE

**Travma nima vselej le neugodnih posledic – deluje lahko tudi spodbudno, kopiči energijo in moč, ki posamezniku omogoča premagovati nevšečnosti, ki so se pojavile s samim dogodkom.**

Vsak posameznik se na situacijo, ki jo zaznava kot ogrožujočo, pa naj gre za fizično (življenjsko nevarnost, npr. udeleženos v hudi prometni nesreči, potres ipd.) ali psihično ogroženost (intenzivni psihični odzivi in preplavljenost s čustvi, npr. ob izgubi svojca, sodelavca), odziva povsem po svoje. Kako resni bodo odzivi, ki se ob tem pojavijo, je odvisno od vrste dejavnikov.

## DEJAVNIKI, POVEZANI Z DOGODKOM

- ☑ **Nenadnos, nepredvidljivost dogodka** – na dogodke, s katerimi nimamo izkušenj in se nanje ne moremo pripraviti, se odzovemo intenzivneje.
- ☑ **Intenzivnos in trajanje dogodka** – situacije, ki preplavljajo vse naše čute in/ali trajajo dlje, nas bolj obremenjujejo.
- ☑ **Razpoložljiva socialna opora v dani situaciji** – pomoč kot solidarnost in psihološka pomoč.

## DEJAVNIKI, POVEZANI S POSAMEZNIKOM

- ☑ **Izkušnje** s podobnimi situacijami – krepijo našo splošno odpornost, omogočajo uporabo že poznanih strategij.
- ☑ **Občutek osebne izgube** – v situaciji, ko smo sami neposredno udeleženi ali so udeleženi naši najbližji, so odzivi intenzivnejši.
- ☑ **Stopnja zaznane ogroženosti** – če je dejanska ogroženost velika (npr. nevarne naloge) ali jo kot takšno občutimo.
- ☑ **Osebne sposobnosti spoprijemanja** s težavami – obsegajo tako osebnosne lastnoski kot tudi sposobnoski, ki jih lahko razvijemo (npr. skrb za zdravje, odpornost proti stresu, tehnike sproščanja). Temelj je vzdrževanje fizične in psihične pripravljenosti.

## KAKO POVEČATI LASTNO ODPORNOST

*Travmatskih dogodkov ni mogoče predvideti, prav tako ni mogoče preprečiti stresa ob njih. Je pa lastno odpornost mogoče okrepiti z vzdrževanjem telesnega in psihičnega zdravja.*



Zdravje ne pomeni le odsotnosti bolezni, temveč je veliko širši pojem in obsega prisotnost telesnega, psihičnega in socialnega blagostanja.

Človeško telo se na spremembe v okolju odziva po povsem naravnih zakonitostih – povečata se srčni utrip in raven adrenalina, dihanje se pospeši. Povsem enake odzive sprožamo sami s tem, ko do različnih situacij vzpostavimo odnos, ki nas spravlja v stisko. Ravno zato je izrednega pomena, da skrbimo za vse ravni zdravja. Zdravje je tisto, ki nam omogoča, da se ne zlomimo takoj, ko smo preobremenjeni.

Vzdrževanje zdravja obsega aktivnosti, ki nam omogočajo polnovredno življenje – ustrezna prehrana, telesna aktivnost, sproščanje, počitek, čas zase in za svoje bližnje, duhovna rast in navsezadnje zadovoljujoča spolnost.

## IN ČE SE VAM ZGODI ...

Raziskave in izkušnje ljudi, ki so bili izpostavljeni travmatskim dogodkom, kažejo, da lahko v dani situaciji pomagamo sebi in drugim. Čeprav se spoprijemamo z odzivi, ki jih nismo vajeni, in nas prevzema vrsta nepoznanih občutkov, je pomembno, da čim prej poskušamo vzpostaviti nadzor nad lastnim doživljanjem in delovanjem. Prav porušen občutek nadzora nad lastnim življenjem je tisti, ki nam najbolj otežuje vračanje v običajno stanje.

### MED DOGODKOM

- ☑ Različnim občutjem, ki vas prevevajo, poiščite skupni imenovalec – izkušate stres v povezavi z dogodkom, ki ga doživljate kot travmatskega.
- ☑ Čeprav se sliši nemogoče, poskusite ohraniti pozitivno usmerjenost, ki vam bo pomagala prebroditi prvo krizo.
- ☑ Čim prej se usmerite na najnujnejše naloge, ki jih morate opraviti. Poleg tega, da so nekatera dejanja nujna za preživetje, se boste zaposlili, in vaša pozornost bo namesto na doživljanje usmerjena na delovanje.
- ☑ Potrudite se nadzirati lastno dihanje – osredotočite se na dihanje, dihanje počasi in enakomerno, tako se boste umirili.
- ☑ Ohranjajte stik z drugimi – predvsem tistimi, ki so doživeli enako izkušnjo – in se nikar ne umikajte. Pogovarjajte se! Poleg tega, da vam drugi lahko ponudijo ali pomagajo poiskati pomoč, se boste v odkritem pogovoru vsaj nekoliko razbremenili.
- ☑ Kolikor je le mogoče, poskrbite zase. Bodite pozorni na hrano, pijačo, osebno higieno in dovolj počitka, ki vam bo pomagal premagovati utrujenost. S tem ko so vsaj osnovne biološke potrebe zadovoljene, se je s težavami veliko lažje spoprijemati.
- ☑ Če gre za situacijo, ki traja dlje (npr. naravne nesreče) in se ne morete ali ne želite umakniti, poskrbite za redne odmore in menjavanje nalog.

## NEPOSREDNO PO DOGODKU

- ☑ Dihajte! Naj se še tako nenavadno sliši, ljudje, ko so prestrašeni ali zelo vznemirjeni, prenehajo dihati. Če ste vznemirjeni ali prestrašeni, zaprite oči in počasi ter globoko dihajajte tako dolgo, da se umirate.
- ☑ Vzemite si čas zase. Poiščite način uravnavanja stresa in sproščanja napetosti, ki vam osebno ustreza in ga poskušajte redno izvajati. To so lahko dihalne vaje, različne tehnike sproščanja (progresivna mišična relaksacija, vizualizacija), meditacija, molitev, ukvarjanje s športom, sprehodi, branje, poslušanje glasbe.
- ☑ Pogovarjajte se o tem, kar ste doživeli. Poiščite nekoga, ki mu lahko popolnoma zaupate, in spregovorite o tem, kaj ste videli, slišali, doživljali in kako ste se ob tem počutili.
- ☑ Četudi se zdi nemogoče, poskusite na dano situacijo gledati s kančkom humorja. Laže vam bo sprejeti lastne odzive in sprostiti nakopičeno napetost.
- ☑ Vključite se v organizirane (skupinske) oblike pomoči in samopomoči. Sodelujte v skupinah tudi pozneje. Izkušnje drugih vam bodo pomagale, ko boste iskali ustrezno pomoč zase, vaše izkušnje pa bodo v pomoč drugim. Občutek, da ste tudi sami koristni v sicer nemogoči situaciji, bo okreпил vašo samopodobo.
- ☑ Zanimajte se in sprašujte, kakšne oblike pomoči so vam na voljo, kdo vam lahko pomaga, kaj se od vas v prihodnjih dneh še pričakuje, ali boste še izpostavljeni stresnim situacijam ipd.



*Ne glede na to, kaj občutite in s čim se sprijemate, se zavedajte, da se s tragičnim dogodkom vsak posameznik sprijema na povsem svoj način. Zaupajte svojim občutkom – karkoli že občutite, je tisto, kar v dani situaciji morate občutiti in kar vam pomaga.*

*Če se vam vseeno zdi, da vas čustva preplavljajo, da želite škodovati sebi ali drugim, nikar ne odlašajte. Takoj poiščite pomoč svojca, prijatelja ali se obrnite na strokovnjaka.*



## KAJ STORITI

### KAJ JE PRIPOROČLJIVO ...

*Podarite si čas za zdravljenje – pričakujte, da vam bo dogodek povzročal težave.*

*Občasno se opomnite, da so vaši odzivi popolnoma običajni.*

*Vzemite si čas za družino, prijatelje in sodelavce.*

*Z uravnoteženo prehrano in zmerno aktivnostjo poskrbite za svoje telo.*

*Vzemite si čas za dejavnosti, ki vas veselijo in vam pomagajo sprostiti napetost.*

*Poučite se o akutni stresni motnji in težavah, ki jo spremljajo.*

*Spregovorite o izkušnji, kot vam ustreza (prijatelji, svojci, dnevnik ...).*

*Poiščite svetovalca ali se vključite v skupino za samopomoč.*

*Čim prej spet vzpostavite običajne vsakodnevne rutine, npr. jutranji tek ali družinsko večerjo.*

*Začasno si poenostavite življenje – ukvarjajte se le z resnično nujnimi zadevami.*

*Čim več se pogovarjajte s svojimi otroki, ki so sicer pogosto nevidne žrtve travmatskih dogodkov.*

*Poiščite poti, kako lahko pomagate drugim, kar vam bo vsaj malce olajšalo bolečino.*

*Še posebej lepo ravnajte s seboj, kajti zaslužili ste si!*

### ... IN KAJ NE

*Nikar ne mislite, da se vam meša!*

*Ne umikajte se pred svojci in prijatelji.*

*Ne mislite, da ste s svojo izkušnjo sami na svetu.*

*Ne poskušajte se na silo izmikati ponavljajočim se mislim, sanjam in podoživljanju – raje spregovorite o njih.*

*Ne uživajte čezmerno alkoholnih pijač ali mamil.*

*Če imate težave z nespečnostjo, se pred spanjem ne ukvarjajte z zadevami, ki vas razburjajo.*

*Ne sprejemajte velikih življenjskih odločitev, kot sta selitev ali menjava službe.*

*Ne imejte neuresničljivih pričakovanj – za okrevanje je potreben čas!*

## PODOŽIVLJANJE

Podoživljanje dogodka znova in znova (t. i. flashback) se pogosto (ne pa nujno) pojavlja kot posledica situacije, ki nekoliko spominja na travmatski dogodek. Prav podoživljanje v situacijah, ki nimajo nikakršne zveze z dogodkom, predstavlja veliko stisko, saj ga je veliko težje razložiti.

Ko se to zgodi, se pogovarjajte s seboj, opominjajte se na to, kaj se vam je pravzaprav zgodilo. Npr. »V redu sem. To je bilo precej grozljivo, ampak to je povsem običajno po tem, kar sem preživel. Samo minuto ali dve potrebujem, da pridem k sebi.«

Naučite se pogovarjati se z drugimi. Oprite se na vzpostavljeno socialno mrežo, spregovorite s prijatelji in jim povejte, kako vam je včasih težko. Povprašajte jih, ali se lahko obrnete nanje, če se vam to še kdaj zgodi.

Če podoživljanja vztrajajo ali vas ovirajo pri delu in življenju, poiščite strokovno pomoč.

*Podoživljanja so po travmatskem dogodku popolnoma običajen pojav in postopoma izzvenijo. Poskušajte jih sprejeti kot del situacije in nikar ne mislite, da se izgubljate.*



## SPOPRIJEMANJE Z IZGUBO IN ŽALOVANJEM

Izguba bližnjega, zlasti če je zelo nenadna ali povezana z opravljanjem nalog, je za posameznika med najbolj stresnimi dogodki v življenju. Med drugim lahko povzroči tako globoko otopelost, da onemogoča spoprijemanje z realnostjo in posledicami, ki jih izguba svojca prinaša s seboj.

Ko govorimo o žalovanju, imamo v mislih proces, ki ga posameznik prestopa, ko kdo od njegovih bližnjih umre. Vsakdo ta proces doživlja po svoje, vendar obstajajo neke skupne značilnosti, ki jih doživlja večina ljudi.

☑ **Proces žalovanja ne napreduje skozi natančno določene in predvidljive faze.** Pogosto se različna obdobja med seboj prekrivajo in prehajajo iz enega v drugega brez pravegareda in smisla, jeza se izmenjuje z zanikanjem in sprejemanjem situacije.

☑ **Žalovanje obsega čustva in vedenje, ki ga v drugih okoliščinah ne bi opisali kot sprejemljivega.** Čeprav nekateri ljudje dejansko potrebujejo pomoč strokovnjaka, nikor ne mislite, da intenzivni odzivi, ki jih občutite, pomenijo resne duševne težave.

☑ **Proces žalovanja je pogosto zapleten.** Zaradi otopelosti, ki se v začetku pojavi, se pozneje izbruhi čustev zdijo še bolj zastrašujoči ali znak šibkosti. Vendar je žalovanje zdrav in nujen proces, saj zatajevanje čustev lahko pozneje povzroči nepredvidljive krize.

☑ **Žalovanje je sebično.** Spoprijemanje s tako intenzivnimi čustvi od človeka zahteva vso razpoložljivo energijo. Uprite se svoji potrebi po tem, da bi svoje potrebe postavili na drugo mesto in se posvetili drugim; namesto tega družini raje priskrbite pomoč in podporo od zunaj.

### FAZE ŽALOVANJA

1. Otopelost
2. Hrepenenje
3. Dezorganizacija in brezup
4. Na novo vzpostavljeno vedenje

*Žal nobena literatura ali strokovnjak vaše bolečine ne more odpraviti, lahko vam le pomaga razumeti intenzivna čustva, ki jih ob tem doživljate.*

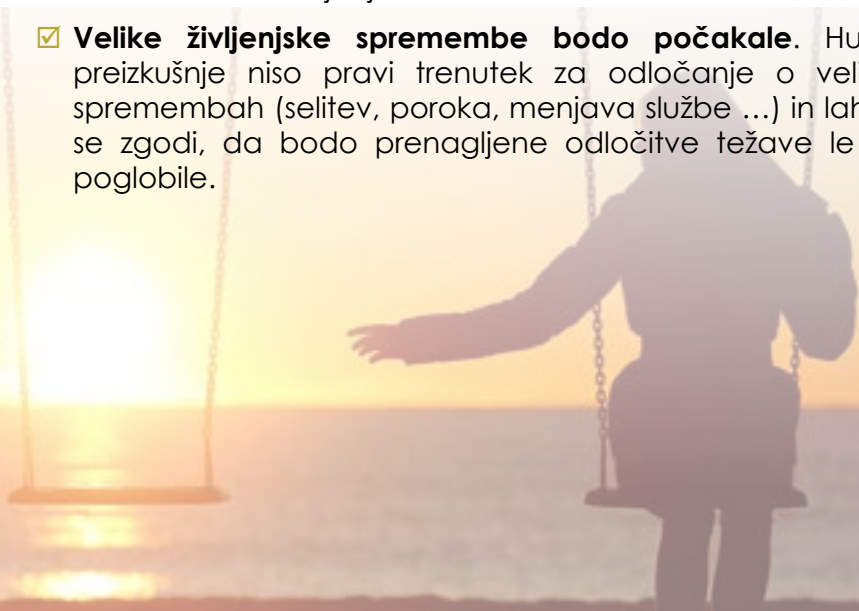
Kako obvladujemo izgubo, je predvsem odvisno od tega, ali imamo priložnost za žalovanje. Na žalovanje poleg mnogih drugih dejavnikov vplivajo:

- ✓ odnos, ki smo ga imeli s pokojno osebo,
- ✓ okoliščine, v katerih je pokojni preminil,
- ✓ podpora družine in prijateljev,
- ✓ starost in izkušnje z izgubo in žalovanjem,
- ✓ posledice, ki jih ima izguba bližnjega za nas in družino.



Obstaja vrsta načinov, ki nam lahko pomagajo obvladovati bolečino ob izgubi ljubljene osebe.

- ☑ **Ljudje, ki jim ni vseeno za vas**, npr. svojci, prijatelji, sodelavci ali celo neznanci, imajo morda za sabo podobno izkušnjo in vam lahko ponudijo pomoč in oporo. Prav tesna socialna mreža je najboljša priprava na čas žalovanja.
- ☑ **Razumevanje dejstva smrti**, zlasti v situacijah, ki so življenjsko ogrožujoče. Če vemo, kaj lahko pričakujemo in kakšne so možnosti pomoči, je spoprijemanje veliko lažje. Ne zadržujte občutkov – jokajte, kričite, cvilite, počnite karkoli, kar vam prinaša olajšanje.
- ☑ **Sprejemanje neizogibnega**, ker nekatere stvari v življenju preprosto nimajo smisla – kar zgodijo se. Ko se enkrat tega zavemo, je lažje preprečevati zagrenjenost in samoobtoževanje.
- ☑ **Ne bojte se prositi za pomoč**. Obkroža vas veliko ljudi, ki so pomoč pripravljeni ponuditi, a ne zmorejo narediti prvega koraka, ker ne poznajo vaših potreb. Ali pa se bojijo, da bo ponujena pomoč sprejeta kot vsiljevanje in poseganje v vaše intimno življenje.
- ☑ **Velike življenjske spremembe bodo počakale**. Hude preizkušnje niso pravi trenutek za odločanje o velikih spremembah (selitev, poroka, menjava službe ...) in lahko se zgodi, da bodo prenašane odločitve težave le še poglobile.



## SKUPINE ZA POMOČ IN SAMOPOMOČ

Skupine za pomoč in samopomoč so formalno organizirane skupine za pomoč žrtvam travmatskih dogodkov.

Skupina je lahko oblikovana in stalno deluje pri različnih ustanovah ali nevladnih organizacijah (npr. skupina za pomoč žrtvam nasilja).

Lahko pa se skupina organizira posebej ob nekem dogodku, ki prizadene širšo skupnost (npr. po potresu, terorističnem napadu), da zagotovi psihološko podporo žrtvam. Aktivnosti takšne skupine, ki se vzpostavijo neposredno ob dogodku, se pogosto omenjajo kot t. i. psihološki debriefing.

*Psihološki debriefing (psychological debriefing) je proces, namenjen posamezniku, da bi mu pomagal izrabit vse njegove sposobnosti in premagati stisko, s katero se srečuje ob travmatskem dogodku.*

Namen skupine je:

- ☑ oblikovanje jasne predstave o dogodku ali dogodkih,
- ☑ sprejemanje lastnih občutkov in odzivov,
- ☑ prepoznavanje znakov stresa v povezavi s travmatskim dogodkom,
- ☑ posredovanje informacij o običajnih odzivih na neobičajen dogodek,
- ☑ pomoč pri oblikovanju strategij spoprijemanja s težavami,
- ☑ pomoč pri izpolnjevanju najosnovnejših potreb prizadetih.

*Osnovni namen skupine je vzpostavljanje varne priložnosti, ki prizadetim omogoča odkrit pogovor o lastnem doživljanju in spoprijemanje z odzivi na izrazito stresni dogodek.*

## KAKO STE LAHKO BLIŽNJIM V POMOČ

- ✓ **Poskušajte razumeti čustvene odzive**, ki se pojavijo po travmatski izkušnji.
- ✓ Nikar ne pričakujte, da si bo bližnji opomogel v točno določenem času ali po točno določeni poti; vsak človek ima čisto svoje zahteve v procesu zdravljenja.
- ✓ **Bodite pripravljeni na to, da ne rečete nič**. Preprosto bodite na voljo, ker je to pogosto največ, kar lahko ponudite.
- ✓ **Dajte mu vedeti, da vam je žal**, da se mu je nekaj tako hudega zgodilo, da ga želite razumeti in mu pomagati.
- ✓ Spodbujajte ga k pogovoru, poslušajte in ne prekinjajte njegovega pripovedovanja. Vsi odzivi in občutki so običajni, četudi se vam zdijo nenavadni.
- ✓ Zagotavljajte mu, da je zdaj popolnoma varen in normalen. Ne jemljite osebno njegove jeze ali napadalnih odzivov.
- ✓ Nikar **ne vsiljujte svoje interpretacije** dogajanja, ker za prizadetega zelo verjetno ne bo sprejemljiva in boste s tem le načeli vajin odnos.
- ✓ Prizadetemu nikar ne pravite »Vem, kako se počutiš« ali »Vse bo v redu«. Takšne izjave so največkrat poskus sprostitve lastne napetosti in nelagodja, prizadeti pa jih pogosto razumejo, kot da vam je vseeno zanje ali jih preprosto ne razumete.
- ✓ **Ponudite pomoč** tudi pri običajnih opravilih, npr. skrb za družino. Omogočite jim, da si vzamejo čas zase.
- ✓ Poskušajte ga razvedriti z aktivnostjo, za katero veste, da mu je všeč, npr. izlet, sprehod.
- ✓ Spodbujajte ga, da poišče strokovno pomoč, ali jo sami pomagajte poiskati. Če čutite, da sami ne zmorete, **poiščite nasvet strokovnjaka** ali pomoč tudi zase.
- ✓ **Udeležujte se aktivnosti, povezanih z dogodkom** (skupine za pomoč, spominske slovesnosti, zaslíšanja ipd.), saj boste prizadetemu tako pokazali svojo podporo.



# POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

## KAJ JE POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Potravmatska stresna motnja je medicinska diagnoza, ki jo poda strokovnjak glede na določene znake in kriterije.

Predvsem gre za kronične znake stresa ob izredno hudih dogodkih, ki delo in življenje posameznika ovirajo še zelo dolgo po dogodku. Lahko se pojavi dolgo po dogodku brez predhodnih znakov in navidezno nepovezano z izkušnjo.

*Potravmatska stresna motnja se pojavi le pri peščici posameznikov, ki so bili izpostavljeni psihično travmatizirajočim dogodkom. In tudi večini ljudi, ki potravmatsko stresno motnjo izkusijo, se stanje izboljša že v nekaj mesecih.*

## OSNOVNE ZNAČILNOSTI

- ✓ **Izpostavljenost hudemu stresnemu dogodku**, ki obsega grožnjo smrti ali resne poškodbe.
- ✓ Pojav neprijetnih in motečih telesnih, vedenjskih ali duševnih posledic ter čustvenih odzivov, npr. strah, brezup ali groza.
- ✓ **Težave se pojavijo ali vztrajajo še najmanj mesec dni** po dogodku. Znaki se pri tem lahko pojavijo neposredno po dogodku ali šele tedne in mesece pozneje.

## POMNITE

*Posamezne znake lahko izkusite tudi, ne da bi se potravmatska stresna motnja popolnoma razvila. Če imate občutek, da morda trpite za potravmatsko stresno motnjo, nemudoma poiščite nasvet zdravnika ali psihologa.*

## 1. PODOŽIVLJANJE TRAVMATKEGA DOGODKA

- ponavljajoče in vsiljujoče se ter nehotene misli, podobe in spomini o dogodku
- ponavljajoče se nočne more o dogodku
- flashback – nenaden občutek, da se dogodek ponavlja
- izrazito stresno doživljanje situacij ali dogodkov, ki spominjajo na travmatsko izkušnjo (npr. pok petarde)

## 2. IZOGIBALNO VEDENJE

- prizadevanje, da bi se izognili mislim, občutkom, pogovorom, krajem in aktivnostim, ki so povezani s travmo
- nezmožnost spomniti se dogodka ali posameznih delov
- zmanjšanje zanimanja za pomembne življenjske dejavnosti
- občutek čustvene otopelosti
- občutek odmaknjenosti in odtujenosti od drugih ljudi
- zoženo čustvovanje
- občutek neperspektivnosti in nezmožnost usmerjanja v prihodnost

## 3. POVEČANA PSIHOFIZIOLOŠKA VZBURJENOST

- motnje spanja (nespečnost, zbujanje, nočne more)
- stalno prisotna razdražljivost in izbruhi jeze
- motnje pozornosti in koncentracije
- pretirana čuječnost in obrambna naravnost
- prenačljeno odzivanje
- nenavadni fiziološki odzivi v situacijah, ki spominjajo na dogodek

## **POMNITE**

*Odzivi na travmatski dogodek so povsem normalni znaki, ki jih izkusijo običajni ljudje, potem ko so bili priča neobičajnem dogodku. Ti znaki lahko začasno ohromijo posameznikovo sposobnost spoprijemanja z vsakodnevnimi težavami tako v službi kot tudi doma.*

*Pri večini ljudi večina znakov izzveni tako v smislu intenzivnosti kot pogostosti v nekaj dneh ali tednih. Ta proces je mogoče še olajšati, če svoje skrbi delite s svojcem, prijateljem ali usposobljenim svetovalcem.*



## DODATNE INFORMACIJE IN PODPORA

- ☑ osebni zdravnik
- ☑ socialni delavec
- ☑ vladne in nevladne organizacije, društva, ki delujejo na lokalni ali državni ravni
- ☑ matična enota
- ☑ poveljnik, sodelavec s kadrovskega področja
- ☑ psiholog
- ☑ pomočnik za CSP
- ☑ vojaški kaplan

Nekateri med temi vam bodo ponudili predvsem razumevanje in čustveno oporo, medtem ko vam drugi lahko povsem konkretno pomagajo pri reševanju težav.



## VIRI

Preparing for critical incident stress. Ottawa, Kanada: DHTS, 1994.

Polič, M.: Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje, 1994.

Cody, V.: Your soldier your army. Arlington, Virginia, ZDA: The institute of land warfare association, 2005.

Resilience in a time of war: adapting to wartime stress (zloženka). Washington, ZDA: APA, 2003.

Resource guide for critical incident stress and debriefing in human service agencies. Melbourne, Avstralija: Human resources branch, 1997.

Disaster mental health response. Sidney, Avstralija: NSW health, 2000.

<http://www.militaryonsource.com>.

<http://www.lifelines.navy.mil>.

<http://www.hooah4health.com>.

Vsi podatki so povzeti po gradivu različnih tujih vojsk in civilnih organizacij, strokovni literaturi ter podatkih, pridobljenih pri delu s pripadniki SV in njihovimi družinskimi člani.

Vsem sodelavcem, ki so sodelovali pri pripravi brošure, ter pripadnikom in njihovim svojcem, ki so z nami delili svoje tegobe, radosti in pomisleke, se za prispevek iskreno zahvaljujemo.

*Publikacija je informativne narave in ne more biti uporabljena kot pripomoček za zdravljenje. Če se pojavijo hujše težave, se obrnite na ustreznega strokovnjaka ali službo.*











**NASVETI ZA PRIPADNIKE,  
KI ODHAJAJO V MIROVNE OPERACIJE,  
NA SLUŽBOVANJE ALI ŠOLANJE V TUJINO,  
IN NJIHOVE SVOJCE**

