

# KAKO SE NOSITI S JAKIM EMOCIJAMA NAKON GUBITKA ILI TRAUMATSKOG DOGAĐAJA?



Emocije koje se najčešće javljaju su strah, tuga, zabrinutost ili ljutnja, no moguće su i druge reakcije.

Način reagiranja na događaj razlikuje se od osobe do osobe.

Neke se reakcije javljaju neposredno nakon samog traumatskog događaja, a neke s odgodom - nekoliko dana pa i mjeseci odnosno godina kasnije.

Primjeri tjelesnih reakcija su: znojenje, drhtanje, nesnalaženje u prostoru, gubitak koordinacije, pojačano lupanje srca, ubrzano disanje, bolovi u grudima, glavobolje, mišićna napetost i zamor.

Što se misaonog funkcioniranja tiče javlja se slaba koncentracija i zbunjenost, pomućeno razmišljanje i odlučivanje, teškoće u procjenjivanju i računanju, teškoće s pamćenjem, sjećanja na događaj, kratkoročna pažnja i/ili netočno procjenjivanje vremena.



Na planu emocija javljaju se „zaleđenost“, šok, nevjerica, tjeskoba, krivnja, uznemirenost, povlačenje, gubitak interesa za uobičajene aktivnosti, smetnje spavanja/apetita, prepričavanje događaja, razdražljivost, napetost, osjećaj bespomoćnosti, agresivnost i/ili izbjegavanje osoba/mjesta koje podsjećaju na traumu.

Sve navedene, pa i mnoge druge reakcije, normalne su i prirodne s obzirom na izvanredan i traumatski događaj. Vremenom one u pravilu slabe. Ipak, ukoliko primijetite da se ne možete sami nositi s posljedicama (prejake, predugo traju, ometaju vam redoviti posao) obratite se za pomoć.

Kaže se da vrijeme liječi sve rane. Protok vremena je nužan, no najčešće je podrška koju doživite u proteklom vremenu ta koja vas liječi.



Neki od načina na koji možete sami sebi pomoći kad se pojave intenzivne emocije su nalik onome što vam inače pomaže, primjerice, opuštanje i bavljenje aktivnostima koje vam odgovaraju (druženja, šetnje i dr.).

Izbor aktivnosti je vrlo individualan.

Obratite pažnju na brigu o temeljnim potrebama poput kvalitetne prehrane i sna. Ono što se ne preporuča je konzumacija alkohola ili stimulativnih sredstava, previše kave i pušenja, požurivanje sebe u oporavku i/ili prikrivanje osjećaja (iako ih osoba želi pokazati) zbog društvenih normi.

Budite strpljivi sa sobom.



Često se nakon gubitka osobe javlja krivnja zbog uživanja u nekim aktivnostima.

Unatoč tome što osobe više nema u vašem životu, sjećanje na nju će ostati.

Možete i osmisliti način na koji ćete zabilježiti sjećanja na lijepe doživljaje i trenutke koje ste proživjeli s preminulim.

Neke od mogućnosti su pisanje pisma sućuti pokojnikovoj obitelji, sudjelovanje na ispraćaju, pogrebu ili u nekom individualnom ritualu opraštanja.

Moguće je i učiniti neko dobro djelo u znak sjećanja i počasti za prijatelja.