VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

ESF UČINKOVITI LJUDSKI POTENCIJALI

Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva

Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.
Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Udruge hrvatske policije branitelja Pakraca i Lipika.

PODRŠKA LOKALNOJ ZAJEDNICI
LAMPSI

PRVA PSIHOLOŠKA POMOĆ NAKON KRIZNIH DOGAĐAJA

Udruga hrvatske policije branitelja Pakraca i Lipika

Mob : +385 (0)98 734 818

E-mail : info@uhpb-pakrac-lipik.hr

Ulica Hrvatskih velikana 4.
34550 Pakrac, Hrvatska

www.uhpb-pakrac-lipik.hr

RH UHPB PAKRAC I LIPIK
UDRUGA HRVATSKE POLICIJE BRANITELJA PAKRACA I LIPIKA

Pozdrav!

Mi smo dragovoljna udruga hrvatskih branitelja službenika i namjestenika MUP-a, umirovljenih službenika i namjestenika MUP-a te građana branitelja koji su bili u pričuvnom sastavu policije MUP-a, a koji su sudjelovali u obrani suvereniteta Republike Hrvatske na području policijske postaje Pakrac, te policijskih službenika i namjestenika koji imaju status hrvatskog branitelj a i zaposleni su u policijskoj postaji Pakrac, koji se radi zaštite i promicanja zajedničkih nacionalnih, humanitarnih, socijalnih, zdravstvenih, sportskih, kulturnih i drugih interesa i ciljeva, te zajedničkih uvjerenja, bez namjere stjecanja dobiti, podvrgavaju pravilima koja ureduju ustroj i djelovanje udruge.

TABLICA SADRŽAJA

Što je točno trauma?	01
Normalna reakcija na traumu	02
Prva psihološka pomoć	03
Kako se ophoditi prema traumatiziranoj osobi?	04
Motivi za pružanje pomoći	06
Psihološka otpornost	07
Sagorijevanje (burnout)	08
Tehnika uzemljenja	09

ŠTO JE TOČNO TRAUMA?

- Traumatskim događajem nazivamo neki težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude djeluje vrlo uznemirujuće i stresno.
- Npr. prirodne katastrofe, rat, fizički napad, nasilje i sl.
- Važno je znati da su posttraumatske stresne reakcije zapravo dio biološki uvjetovanog načina obrane organizma od strašnih, često po život ugrožavajućih događaja – ljudi postaju otporni prolaskom vremena.

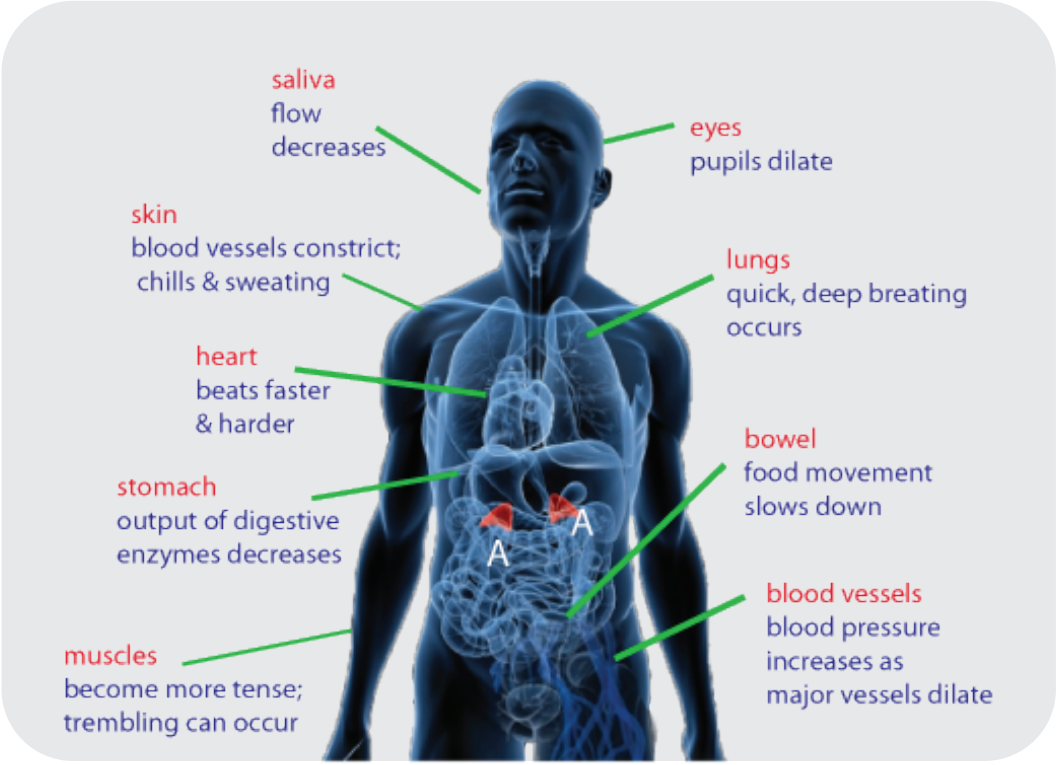
Fiziološki odgovori na traumu

Gubitak interesa za uobičajene aktivnosti
Smetnje spavanja/apetita
Prepričavanje događaja
Razdražljivost
Napetost
Agresivnost
Izbjegavanje /osoba, mjesta../koje podsjećaju na traumu
Ponavljanje događaja kroz igru ili crtež
Strah, „Zaleđenost“, Šok, Nevjerica
Uznemirenost, Sjećanja na događaj, Povlačenje

NORMALNA REAKCIJA NA TRAUMU

Nakon traumatskog događaja često se događa da ljudi imaju čitav niz različitih reakcija – ovo je normalno i očekivano, a takve reakcije se nazivaju – posttraumatske stresne reakcije.

Posttraumatske stresne reakcije mogu biti više ili manje intenzivne, a koji puta i toliko jake da osoba nije u stanju obavljati svakodnevne aktivnosti.



Fiziološka pozadina traumatskog događaja

PRVA PSIHOLOŠKA POMOĆ

- Fokusirana na što brže uspostavu prijašnjeg stanja i oporavka
- Ublažavanje početnih teškoća i poticanje kratkoročnih i dugoročnih prilagođenih funkcioniranja:
- Uspostaviti suosjećajni odnos sa žrtvom traume
- Brinuti o njihovoj sigurnosti i tjelesnoj ugodi
- Praktična pomoć kod zadovoljavanja potreba za hranom i skloništem
- Pomaganjem da se povežu sa drugim službama i dobiju društvenu pomoć
- Poučiti preživjele o normalnim i očekivanim reakcijama na traumatski događaj (npr tjeskoba, razdražljivost) te da su one prolazne.
- Uložiti napor u razuvjeravanje o vjerojatnosti trajne štete i invaliditeta.
- Najvažnije: priznati ljudima da je njihova patnja stvarna i velika, ali prolazna.
- Poštovati želje preživjelih ako ne žele razgovarati.
- Nenametljivo biti tu.

KAKO SE OPHODITI PREMA **TRAUMATIZIRANOJ OSOBI?**

Zadovoljavanje osnovnih potreba preživjelih

Hrana, voda, sigurnost,odmor..

Psihološki važan cilj (bez obzira na porijeklo traume)

Umiriti osobu i dati joj do znanja da je sada sigurna

Biti nenametljiv

Kratka pitanja, polagani pokreti, snižen ton glasa

KAKO SE OPHODITI PREMA **TRAUMATIZIRANOJ OSOBI?**

Biti otvoren za razgovor

Ukoliko primijetite da se osoba želi povjeravati o tome što se dogodilo, za to joj predložite nekog stručnog – bitno je prve dojmove nakon traume prepustiti stručnjaku da ih razriješi

Ne pričati puno ili pokušati osobu razveseliti (iz nervoze)

Vaše je da joj ispunite osnovne potrebe i ostavite ju na miru da procesira što se događa.

Biti psihosocijalna podrška

Na raspolaganju, povremeno pitati osobi što treba

Ne zuriti u osobu

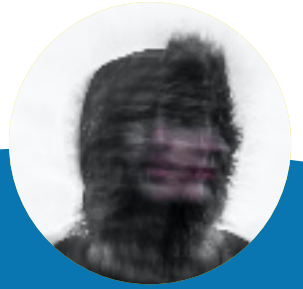
Te očekivati uzvraćanje istom mjerom

MOTIVI ZA PRUŽANJE POMOĆI

01 drugima pomažemo, čak i kada to predstavlja određeni gubitak za nas, zato što želimo ostvariti neku dobit za sebe,makar to bilo socijalno odobravanja, održavanje pozitivne slike o sebi ili izbjegavanje osjećaja krivnje jer nismo pomogli

02 pozitivno povezano s boljim mentalnim i fizičkim zdravljem te općom dobrobiti, doprinosi našoj socijalnoj integraciji,

03 empatiziramo s patnjom druge osobe i želimo joj pomoći



Zamke za pomagače – retraumatizacija

- „situacije ponovnog javljanja simptoma traumatizacije zbog događaja ili interakcija koje žrtvu podsjećaju na prethodno traumatsko iskustvo“
- na svakodnevnoj razini narušava funkcioniranje osobe pri čemu se mogu javljati znakovi preplavljenosti emocijama straha, ljutnje, uznemiranosti i drugih, nametajuća sjećanja i potreba za prepričavanjem događaja, povlačenja, smetnji apetita i drugi znakovi traume
- povratiti osjećaj kontrole svakodnevnim aktivnostima
- ”utješiti se” poznatim aktivnostima

PSIHOLOŠKA OTPORNOST

Nevidljivi štit koji nam pomaže da se podignemo i nastavimo dalje svaki put kada padnemo.

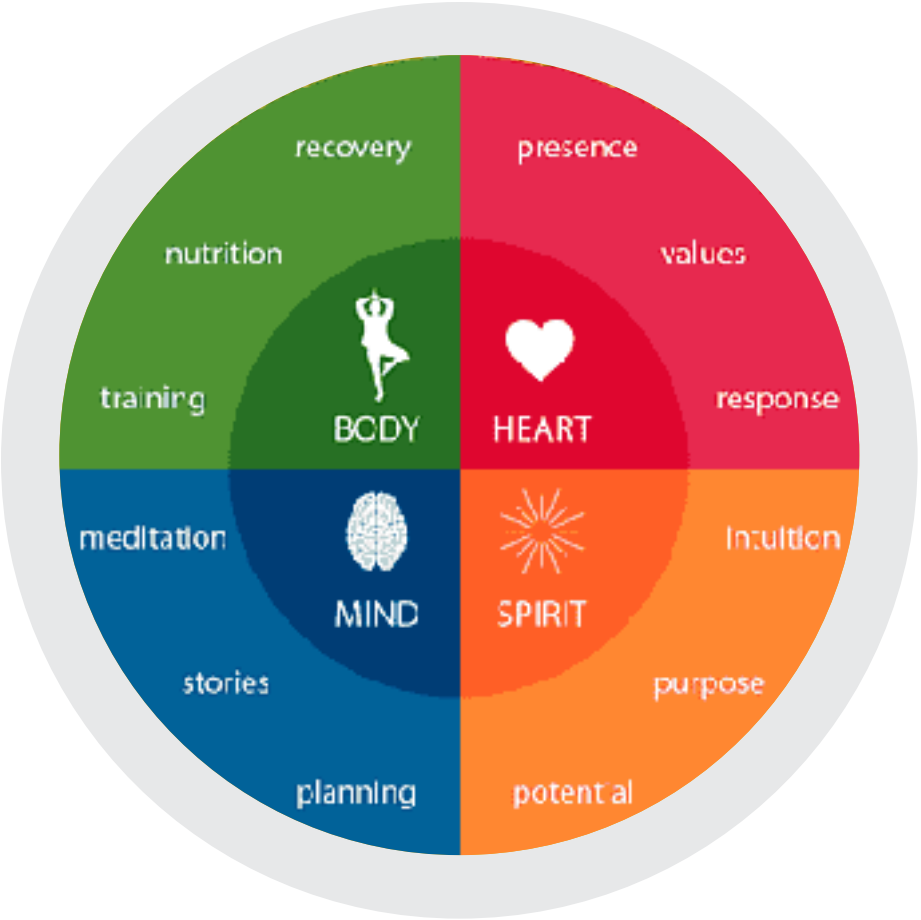
To je sposobnost prilagodbe pri suočavanju s različitim tragedijama, traumama i značajnim životnim stresorima.

Kako očuvati vlastito mentalno zdravlje?

- Razvijanje vještina suočavanja sa stresom – opuštanje, vođeni razgovor sam sa sobom, zamišljeno suočavanje sa situacijom koja izaziva tjeskobu, zaustavljanje misli i sl.
- Odmicanje od situacije koja izaziva stres
- Radna i kreativna terapija – hobiji, umjetnost...
- Redovita supervizija sa stručnjakom za mentalno zdravlje
- Socijalna podrška – obitelj, prijatelji, kolege...
- Usmjeravanje pažnje na ovdje i sada
- Prakticirati poznate aktivnosti kao način vraćanja kontrole

Kako postati otporan?

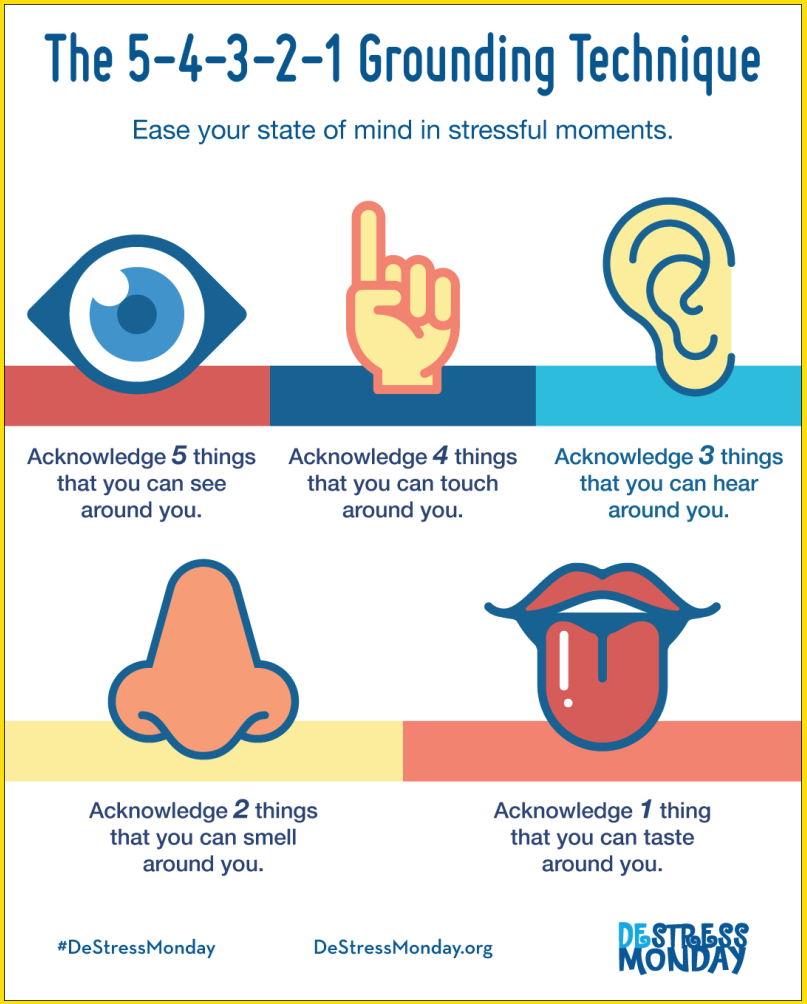
Jačati međuljudske odnose
Voditi brigu o svom zdravlju (hidratacija, uravnotežena prehrana, smanjiti unos alkohola i nikotina, dovoljno spavati, redovito uzimati terapiju)
Vjerovati u vlastitu sposobnost nošenja s problemima
Optimizam
Raditi na regulaciji emocija



POMAGAČI U KRIZI
SAGORIJEVANJE (BURNOUT)

Sagorijevanje je posljedica nerazriješenog i trajnog radnog stresa visokog intenziteta koje se očituje kao stanje fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti uzrokovane dugotrajnom uključenošću u zahtjevne situacije.

- **Visoka očekivanja od sebe i važnost pomaganja (“Ništa mi nije teško.”)**
- **Početno nezadovoljstvo poslom (fizički i mentalni umor)**
- **Povlačenje i bespomoćnost**
- **Gubitak radnog interesa i ideala**



TEHNIKA UZEMLJENJA

Kada ostanete prizemljeni u onome što se događa oko vas, vaš se umu neće usredotočiti na strah, već će odskočiti na drugu zanimaciju.

5. Osvijestite pet stvari koje možete vidjeti oko sebe.
4. Zatim četiri stvari koje možete dotaknuti.
3. Tri stvari koje možete čuti.
2. Dvije stvari koje mirišete.
1. Jednu stvar koju možete kušati.

Korisnik: **Udruga hrvatske policije branitelja Pakraca i Lipika**

Partneri na projektu: **Grad Pakrac, Udruga djece branitelja Domovinskog rata Pakrac-Lipik**

Ukupna vrijednost projekta: **361.199,75 kn**

Iznos sufinanciranja od strane Europske unije: **307.019,79 kn**

Iznos sufinanciranja od strane Republike Hrvatske: **54.189,75 kn**

Trajanje projekta: **12 mjeseci (23.12.2021. – 23.12.2022.)**

Područje provedbe projekta: **Požeško-slavonska županija, Grad Pakrac**

VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"

EUROPSKI STRUKTURNI I INVESTICIJSKI FONDOVI

ESF UČINKOVITI LJUDSKI POTENCIJALI

Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva

Projekt sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.
Sadržaj priručnika isključiva je odgovornost Udruge hrvatske policije branitelja Pakraca i Lipika.
Za više informacija o EU fondovima www.stukturnifondovi.hr, www.esf.hr