

СИГУРНОСТ ✓  
РАД  
ШКОЛА

# ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК

Водич за рад на терену

Национална мрежа за трауматски стрес код деце  
Национални центар за ПТСП

Овај рад је финансирала Управа за борбу против злоупотребе психоактивних супстанци и ментално здравље (SAMHSA),  
Министарство здравља и социјалне заштите (HHS)



NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

A Life in the Community for Everyone  
**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
U.S. Department of Health and Human Services

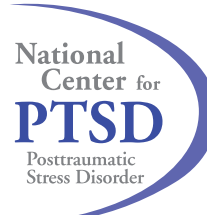


# ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК

*Водич за рад на њерену*

Национална мрежа за трауматски стрес код деце  
Национални центар за ПТСП

NCTSN  The National Child  
Traumatic Stress Network

National  
Center for  
**PTSD**  
Posttraumatic  
Stress Disorder 

БЕОГРАД, 2023

ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК

Водич за рад на терену

*Наслов оријинала*

Steve Berkowitz, Richard Bryant, Melissa Brymer, Jessica Hamblen,  
Anne Jacobs, Christopher Layne, Robert Macy, Howard Osofsky, Robert Pynoos,  
Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg, Patricia Watson

SKILLS FOR PSYCHOLOGICAL RECOVERY

Field Operations Guide

*Издавач*

Институт за ментално здравље,  
Милана Кашанина бр. 3, Београд

*За издавача*

Проф. др Милица Пејовић Милованчевић, в.д. директора

*Превод*

Весна Костић  
Невена Неђић

*Лекџура и корекџура*

Светлана Стојковић

*Технички уредник*

Ивана Гавриловић

*Припрема и шпампа*

Досије студио, Београд

*Тираж*

200

ISBN 978-86-82277-80-4

БЕОГРАД • 2023

Публикација је настала у оквиру Пројекта кризне психосоцијалне подршке заједници, чији је реализатор Институт за ментално здравље, а на основу Закључка Радне групе за подршку менталном здрављу и сигурности младих Владе Републике Србије, 08 Број 06-00-4564/2023-2 од 24. 05. 2023.



Овај рад је финансирала Управа за борбу против злоупотребе психоактивних супстанци и ментално здравље (SAMHSA), Министарство здравља и социјалне заштите (HHS). Ставови, мишљења и садржај припадају ауторима и нужно не одражавају ставове SAMHSA или HHS.

# Предговор

## српском издању

.....



Након трагичних догађаја маја 2023. године, у Србији се указала хитна потреба за пружањем психолошке подршке и помоћи непосредним учесницима догађаја, али и члановима њихових породица, њиховим пријатељима, школским другарима, наставницима, другом школском особљу. Више интуитивно на почетку, а касније све организованије, започели смо са свакодневном психосоцијалном подршком уз помоћ Владе Републике Србије, Друштва психолога Србије и многих здравствених установа, пре свега психијатријских. Љубазношћу Мелисе Брајмер и њеног тима – Националног центра за ПТСП, односно Националне мреже за трауматски стрес код деце (НЦТСН) из Сједињених Америчких Држава – добили смо могућност да преведемо публикацију *Вештине за психолошки ојоравак – водич за рад на терену* (ВПО), која заједно с *Психолошком првом помоћи за школе* представља значајну публикацију за свеобухватнији приступ трауматизованима. *Вештине за психолошки ојоравак* (ВПО) подразумевају програм с циљем да се помогне преживелима да смање патњу и узнемиреност после катастрофе и крену напред у својим животима. ВПО користи различите материјале и радне листове као помоћ у подучавању вештинама из скупа ВПО. Ове материјале могу да користе и директно погођене особе, али се чини да су још прикладније за помагаче и генерално људе који пружају психосоцијалну подршку и помоћ. Концепт ВПО преноси пет главних вештина: изградња вештина за решавања проблема; подстицање позитивних активности; управљање реакцијама; подстицање корисног размишљања; изградња здравих социјалних веза. Циљ ВПО је да научи новим начинима како да помогнемо другима и себи и како да се носимо са свим променама које су резултат трагедија и катастрофа. Вештине из скупа ВПО могу да се примене и на многе друге ситуације јер помажу да се промене ставови, размишљања, да се смање непријатна осећања и генерално да се побољша одговор на трауматске ситуације. Поједини делови ВПО су у складу с америчким службама и правилима, а аутори су инсистирали да превод буде у потпуности усаглашен с оригиналом. Материјали, то јест радни листови, могу се копирати и пре сусрета с клијентима у броју који је неопходан за рад. На нама је да поједине ствари прилагодимо нашим условима, а то се пре свега односи на специјализовани систем услуга и подршке који постоји у нашем друштву и на који се по потреби деца и одрасли могу упућивати.

Верујемо да ће публикација бити корисна свима и да ће бити коришћена на задовољство и професионалаца и људи којима је њихова помоћ потребна.

Проф. др Милица Пејовић Милованчевић

## Национална мрежа за трауматски стрес код деце

.....

Овај рад је финансирала Управа за борбу против злоупотребе психоактивних супстанци и ментално здравље (SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration), Министарство здравља и социјалне заштите (Department of Health and Human Services – HHS). Ставови, мишљења и садржај припадају ауторима и нужно не одражавају ставове САМХСА или ХХС-а.

## Национални центар за ПТСП

.....

Национални центар за посттрауматске стресне поремећаје – ПТСП (National Center for Posttraumatic Stress Disorder – PTSD) Министарства за борачка питања је светски лидер у истраживачким и образовним програмима који су усредсређени на ПТСП и друге психолошке и физичке последице трауматског стреса. Основан по налогу Конгреса 1989. године, Центар чини конзорцијум седам академских центара изврности који обезбеђују истраживања, образовање и консултације у области трауматског стреса.

## Национална мрежа за трауматски стрес код деце

.....

Основана од стране Конгреса 2000. године, Национална мрежа за трауматски стрес код деце (National Child Traumatic Stress Network – NCTSN) представља јединствену сарадњу академских центара и центара за услуге у заједници, чија је мисија да подигне стандарде збрињавања на виши ниво и повећа приступ услугама за трауматизовану децу и њихове породице широм Сједињених Држава. Комбинујући знање о развоју деце, стручност за читав спектар трауматских искустава детета и пажњу која се посвећује културним аспектима, НЦТСН служи као национални ресурс за развој и ширење интервенција базираних на доказима, услуга које узимају у обзир трауму и јавно и професионално образовање.

Ставови, мишљења и садржај припадају ауторима и не одражавају нужно ставове САМХСА-е или ХХС-а.

Ауторска права © 2010 Берковиц, С. (Berkowitz, S.), Брајант, Р. (Bryant, R.), Брајмер, М. (Brymer, M.), Хамблин, Ј. (Hamblen J.), Џејкобс, Е. (Jacobs, A.), Лејн, К. (Layne, C.), Мејси, Р. (Macy, R.), Ософски, Х. (Osofsky, H.), Пајнус, Р. (Pynoos, R.), Рузек, Џ. (Ruzek, J.), Стајнберг, А. (Steinberg, A.), Вернберг, Е. (Vernberg, E.), Вотсон, П. (Watson, P.) (Национални центар за ПТСП и Национална мрежа за трауматски стрес код деце). Сва права су задржана. Можете слободно да копирате или даље дистрибуирате овај материјал у штампаном или електронском облику, под условом да текст није измењен, да се аутори, Национални центар за ПТСП (НЦПТСП) и Национална мрежа за трауматски стрес код деце (НЦТСН) наводе приликом сваког коришћења, као и да се не наплаћује накнада за примерке ове публикације. Неовлашћено комерцијално објављивање или експлоатација овог материјала су посебно забрањени. Свако ко жели да користи било који од ових материјала за комерцијалну намену мора да затражи и добије претходно писмено одобрење од НЦТСН. Дозвола за такво коришћење се даје за сваки појединачни случај, по искључивом нахођењу НЦТСН. Ако желите дозволу за адаптацију или лиценцирање овог материјала, молимо вас да контактирате др Мелису Брајмер (Melissa Brymer), mbrymer@mednet.ucla.edu.

## Захвалнице



Вештине за психолошки опоравак – *Водич за рад на њерену* су израдили Национални центар за ПТСП и Национална мрежа за трауматски стрес код деце. Чланови Националног центра за ПТСП и Националне мреже за трауматски стрес код деце, као и остала лица укључена у координацију и учествовање у одговору на катастрофе, допринели су овом документу.

Главни аутори (по абecedном реду) су: др Стив Берковиц (Steve Berkowitz, M.D.), доктор медицинских наука, др Ричард Брајант (Richard Bryant, Ph.D.), доктор наука, др Мелиса Брајмер (Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D.), доктор психологије, др Џесика Хамблин (Jessica Hamblen, Ph.D.), доктор наука, др Ен Џејкобс (Anne Jacobs, Ph.D.), доктор наука, др Кристофер Лејн (Christopher Layne, Ph.D.), доктор наука, др Роберт Мејси (Robert Macy, Ph.D.), доктор наука, др Хауард Ософски (Howard Osofsky, M.D., Ph.D.), доктор медицинских наука, др Роберт Пајнус (Robert Pynoos, M.D., M.P.H.), доктор медицинских наука, магистар јавног здравља, др Џозеф Рузек (Josef Ruzek, Ph.D.), доктор наука, др Алан Стајнберг (Alan Steinberg, Ph.D.), доктор наука, др Ерик Вернберг (Eric Vernberg, Ph.D.), доктор наука и др Патриша Вотсон (Patricia Watson, Ph.D.), доктор наука.

Уреднички допринос приручнику дали су др Марк Криммер (Mark Creamer, Ph.D.), доктор наука, др Дејвид Форбс (David Forbes, Ph.D.), доктор наука, др Дарил Вејд (Darryl Wade, Ph.D.), доктор наука и др Сузи Берк (Susie Burke, Ph.D.), доктор наука, аустралијски центар за посттрауматско ментално здравље на Универзитету у Мелбурну и и Синтија Витман (Cynthia Whithman), лиценцирани клинички социјални радник из Националног центра за трауматски стрес код деце, Универзитет Калифорније, Лос Анђелес (UCLA).

Неки од ових материјала за рад су адаптирани из приручника *из приручника Посљубајак код трауматског стреса код деце и у породици (Child & Family Traumatic Stress Intervention)* др Стивена Берковица (Stephen Berkowitz), доктора медицинских наука и др Стивена Маранса (Steven Marans, Ph.D.), доктора наука; приручника *Снаја после трауме (Strength After Trauma)* др Вилијама Салцмана (William Saltzman, Ph.D.), доктора наука, др Венди Силверман (Wendy Silverman), доктора наука, др Мелисе Брајмер (Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D.), доктора психологије, др Андреа Алан (Andrea Allen), доктора наука, др Кристофера Лејна (Christopher Layne, Ph.D.), доктора наука, др Патрише Лестер (Patricia Lester, M.D.), доктора медицинских наука, др Алана Стајнба (Alan Steinberg, Ph.D.), доктора наука и др Роберта Пајнуса (Robert Pynoos, M.D., M.P.H.), доктора медицинских наука, магистра јавног здравља, и приручника *Когнитивна бихевиоријска терапија душевне пажње изазване траумом (Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress)* др Џесике Хамблин (Jessica Hamblen, Ph.D.), доктора наука, др Лоре Гибсон (Laura Gibson, Ph.D.), доктора наука, др Кима Музера (Kim Mueser, Ph.D.), доктора наука, др Стенлија Розенберга (Stanley Rosenberg), доктора наука, др Кеја Јанковског (Kay Jankowski, Ph.D.), доктора наука, др Патрише Вотсон (Patricia Watson, Ph.D.), доктора наука и др Метјуа Фридмана (Matthew Friedman, M.D., Ph.D.) доктора медицинских наука.

Комисија за стручну рецензију коју је подржала САМХСА одржала је 6. и 7. септембра 2007. године састанак, на коме су учесници дали непроцењив допринос. Састанку су присуствовали (по абecedном реду): др Џоун Ејсарнов (Joan Asarnov, Ph.D.), доктор наука, др Ники Белами (Nikki Bellamy, Ph.D.), доктор наука, др Дејв Бенедек (Dave Benedek, M.D.), доктор медицинских наука, др Чарлс Бенихт (Charles C. Benight, Ph.D.) доктор наука, др Пол Браунштајн (Paul Brounstein, Ph.D.), доктор наука, Бренда Брун (Brenda Bruun), др Дениз Булинг (Denise Bulling, Ph.D., L.P.C.), доктор наука, лиценцирани саветник за ментално здравље, Викторија Чајлдс (Victoria Childs), Стивен Кримандо (Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S.), магистар, др Дарин Донато (Darin Donato, Ph.D.), доктор наука, Џули Фрамингам (Julie Framingham), Рејчел Кол (Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S.), лиценцирани клинички социјални радник, Линда Лигенца (Linda

Ligenza, M.S.W., A.C.S.W.), мастер социјалног рада, Брајан Макернан (Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C.), мастер учитељ, др Џил Рејс (Gil Reyes, Ph.D.), доктор наука, др Тони Спиар (Tony Speier, Ph.D.), доктор наука.

Цитирање: Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Masy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2010). The National Center for PTSD & the National Child Traumatic Stress Network, *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*.



# Садржај

.....

Увод и преглед .....	9
Разматрања о примени .....	13
Основне вештине:	
Прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ .....	17
Изградња вештина решавања проблема .....	23
Подстицање позитивних активности .....	31
Управљање реакцијама .....	37
Подстицање корисног размишљања .....	49
Поновна изградња здравих социјалних веза .....	57
Вишеструки контакти .....	65
Списак прилога .....	75
Прилог А: Радни листови и материјали за прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ .....	77
Прилог Б: Радни листови и материјали за изградњу вештина за решавање проблема .....	85
Прилог Ц: Радни листови и материјали за подстицање позитивних активности ..	91
Прилог Д: Радни листови и материјали за управљање реакцијама .....	99
Прилог Е: Радни листови и материјали за корисно размишљање .....	129
Прилог Ф: Радни листови и материјали за изградњу здравих социјалних веза ...	139
Прилог Г: Радни лист за вишеструке контакте .....	149



# Увод и преглед



Особе погођене катастрофом или трауматским инцидентом, било да су преживели или су сведоци или спасиоци, могу имати проблема или се суочавати с новим изазовима недељама и месецима после тог догађаја. Иако ће неке особе морати да буду упућене на терапију, већина може имати користи од неколико контаката током којих се развијају вештине. *Вештине за психолошки опоравак* (ВПО) су проистекле из анализе литературе о интервенцијама у случајевима трауматског стреса, поука до којих се дошло у току рада на терену за време катастрофа и тестирања на терену после катастрофа. Скупови вештина за психолошки опоравак осмишљени су да помогну у решавању потреба и брига преживелих и припадника снага за одговор. Ове интервенције су имале добре резултате након индивидуалних и групних траума, укључујући катастрофе и терористичке акте. Оне су такође у складу са литературом о унапређењу отпорности и олакшавању опоравка функције након трауматског стреса.

## Шта су то вештине за психолошки опоравак?

*Вештине за психолошки опоравак* (ВПО) представљају модуларни приступ на подлози доказа за помоћ деци, адолесцентима, одраслима и породицама у недељама и месецима након катастрофе и трауме, после периода када је прва психолошка помоћ (ППП) коришћена (за више информација о ППП, вид. [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) или [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov)) или када је потребна интервенција интензивнија од ППП. Приступ ВПО је осмишљен да помогне преживелима да стекну вештине за смањење тренутне узнемирености и ефикасно се носе са стресом и недаћама после катастрофе. Приступ ВПО се заснива на спознаји да ће преживели у случају катастрофе искусити широк спектар реакција (физичких, психолошких, у понашању, духовних) током различитих временских периода. Иако ће се многи преживели опоравити сами, неки ће искусити узнемирујуће и болне реакције које ометају адаптивно превладавање. Саосећајни, брижни и информисани пружаоци помоћи могу помоћи овим особама које су преживеле трауму да се опораве тако што ће их упознати са одговарајућим вештинама за психолошки опоравак.

Принципи и технике ВПО испуњавају четири основна стандарда:

1. У складу су са доказима из истраживања о ризику и отпорности након трауме
2. Применљиве су и практичне у ситуацијама на терену
3. Прикладне су за развојне нивое током читавог живота
4. Узимају у обзир културу.

ВПО представљају интервенцију за обуку у вештинама осмишљену да убрза опоравак и повећа самоефикасност. У приступу ВПО користи се неколико основних вештина које су се показале као корисне у разним ситуацијама након трауме. Истраживања показују да је приступ изградње вештина ефикаснији од саветовања у циљу пружања подршке. ВПО се разликује од терапије у области менталног здравља јер не претпоставља постојање патологије, већ ставља нагласак на помагање преживелом да поврати осећај контроле и компетентности. Иако приступ ВПО није конципиран за рад у случајевима тешке психопатологије, оне могу да подрже специфичне услуге које су томе намењене.

### Колико ће трајати ВПО?

Приступ ВПО узима у обзир реалност да су многи преживели доступни можда само за један или два контакта. Експертски консензус указује да је преживелима потребно најмање три до пет сесија изградње вештина како би поуздано променили понашање. Међутим, приступ ВПО се може применити током само једног јединог контакта, када више контаката није практично изводљиво, а и тада може да буде користан. Приликом представљања ВПО преживелима, требало би да пружаоци помоћи јасно дају до знања да се саветује више од једног контакта.

Број контаката за ВПО такође зависи од тога када се започело са ВПО. Активности из приступа ВПО спроведене четири недеље после догађаја вероватно ће се веома разликовати од активности које се спроводе 18 месеци после догађаја. На првом састанку ћете проценити шта се дешава у животу преживелог у том тренутку и колико енергије и времена преживели има за учење нових вештина. Такође, потреба преживелог да избегне одређена подсећања на догађај биће другачија у раним фазама опоравка (у односу на оне касније). Ваша одлука о томе да ли да се супротставите избегавању преживелог и да га подстакнете да се суочи са својим страховима зависиће од тога колико је времена прошло од догађаја. На крају, вештине за које се определите да га подучите могу се разликовати у зависности од временског оквира. На пример, већа је вероватноћа да ћете у раној фази одабрати практично решавање проблема, а касније се фокусирати на корисно размишљање и позитивне активности.

### Који су основни општи и посебни циљеви ВПО?

Општи циљеви приступа ВПО су:

1. Заштита менталног здравља људи који су преживели катастрофу
2. Побољшање способности преживелих да се баве својим потребама и бригаама
3. Подучавање вештинама којима се подстиче опоравак деце, адолесцената, одраслих и породица
4. Спречавање маладаптивног понашања уз истовремено препознавање и подржавање адаптивног понашања.

Ове опште циљеве можете остварити тако што ћете прво идентификовати потребе преживелог и утврдити приоритете, а затим му помоћи да научи основне вештине из скупа ВПО:

- **Изградња вештина за решавање проблема** – метод за дефинисање проблема и циља, набацивање идеја о више начина да се проблем реши, процене тих начина, а затим испробавање решења које изгледа да ће највероватније помоћи
- **Подстицање позитивних активности** – начин да се побољша расположење и функционисање путем идентификовања и обављања позитивних и пријатних активности
- **Управљање реакцијама** – вештине за превладавање и смањење узнемирујућих и болних физичких и емоционалних реакција на узнемирујуће ситуације
- **Подстицање корисног размишљања** – кораци за препознавање узнемирујућих мисли и њихово сузбијање мање узнемирујућим мислима
- **Обнављање здравих социјалних веза** – начин да се поново изграде позитивни односи и подршка у заједници.

Ови општи и посебни циљеви темеље се на неколико основних начела. Свака интервенција којом се настоји да се пренесу нове вештине представља већи изазов од пуког слушања и пружања подршке преживелом. Стога се ВПО морају пренети у контексту снажног складног односа који обухвата валидацију, подршку и емоционални комфор. Ако се однос темељи на томе, приступ ВПО ће се примењивати без наметања и са осећањем. Када се успостави оваква врста односа, пружалац помоћи ће настојати да:

- Помогне преживелима да препознају своје најпрече потребе и разлоге за забринутост и прикупи додатне информације које су одговарајуће за усмеравање његових активности
- Подржи адаптивно превладавање, уважи напоре и добре стране превладавања и оснажи преживеле
- Охрабри преживеле да преузму активну улогу у свом опоравку
- Подучи преживеле скупу вештина које ће им помоћи да смање патњу и побољшају функционисање
- Повеже преживеле, када је то потребно, са локалним системима опоравка, услугама менталног здравља, услугама јавног сектора и другим организацијама.

### Која је разлика између ВПО и ППП?

Приступ ВПО је намењен пружању психолошке помоћи људима који су преживели катастрофе и трауматичне догађаје по јењавању првобитне кризе, у фази опоравка. Алтернативно, ППП има за циљ да обезбеди помоћ преживелима у катастрофама у данима и недељама након катастрофе, у непосредном одговору и почетном периоду фазе опоравка. Пружање ППП се дефинише данима или недељама након катастрофе, јер ће време њеног пружања зависити од околности после катастрофе. Концепт ВПО има за циљ да помогне преживелима у катастрофама пошто се задовоље потребе сигурности, безбедности и друге виталне непосредне потребе и када се заједница обнавља. У неким случајевима, програм ВПО може да се спроведе недељу дана након катастрофе, као наставак почетног одговора у форми ППП, а у другим случајевима, може бити прикладно да се ова помоћ пружи недељама, месецима или чак годинама након неког великог догађаја. Време ће делимично зависити од тога колико је катастрофа била разорна за ресурсе и инфраструктуру заједнице.

У приступу ВПО већи нагласак у односу на ППП се ставља на учење конкретних вештина за задовољавање потреба преживелих, као и на накнадне мере за учвршћивање употребе вештина из скупа ВПО. За разлику од тога, ППП се често пружа у привременом контексту у коме накнадне активности можда неће бити могуће.

### Која је разлика између концепта ВПО и формалног третмана менталног здравља?

Намена концепта ВПО није да буде формални третман менталног здравља, већ модел секундарне превенције. Другим речима, то је прелазна интервенција са циљем да се смањи стрес, идентификују постојеће вештине превладавања, побољша функционисање и потенцијално смањи потреба за формалним третманом менталног здравља. Као пружалац ВПО, имате активну улогу у подучавању одговарајућим вештинама из скупа ВПО и учвршћивању њихове примене. За многе људе ВПО ће бити све што им је од помоћи потребно. Међутим, ако приступ ВПО не помогне да се ублажи патња онолико ефикасно колико је потребно, пружаоци помоћи могу да упуте преживеле за интензивнију интервенцију у области менталног здравља. Док помажете преживелима да направе прелаз ка другим услугама, можда ћете бити у могућности да се позабавите једном или већим бројем области које изазивају забринутост. Осим тога, ако се озбиљни проблеми са менталним здрављем открију при почетној процени, морате одмах упутити преживелог у одговарајућу службу.

### Ко спроводи ВПО?

Пристап ВПО је осмишљен да га примењују запослени у области менталног здравља и други здравствени радници који пружају сталну подршку и помоћ погођеној деци, породицама и одраслима у оквиру организованог одговора на катастрофу. Пружаоци помоћи морају да заврше основни курс за добијање овлашћења, а идеално би било да имају неко претходно искуство у раду са трауматским стресом или у одговору на катастрофу. Ови пружаоци помоћи могу да буду део различитих поставки и служби, укључујући програме за саветовање у ванредним или кризним ситуацијама, ментално здравље у заједници, примарну здравствену заштиту, ментално здравље у школама, верске организације, програме опоравка у заједници, националне и међународне непрофитне агенције и друге организације које делују у катастрофама и пружају услуге опоравка у прелазној фази после катастрофе.

### Где ВПО могу да се користе?

Помоћ у форми ВПО се може пружати на клиници, у школи, центру за помоћ породици, код куће, у предузећу, избегличком кампу, верском објекту или у другом окружењу у заједници које обезбеђује приватност преживелих. Помоћ у форми ВПО се најбоље пружа у приватности, на тихом месту које омогућава најмање 45 минута непрекинутог времена. Ако пружате мобилне услуге, постарајте се да преживели имају неки начин да с вама контактирају ради накнадних посета, јер се вишеструки контакти подстичу.

# Разматрања о примени



## Припрема за примену ВПО

Припрема и пракса омогућавају пружаоцима помоћи у форми ВПО да се осећају компетентнијим у неколико области, укључујући и како да:

- Развију снажан складан однос са преживелим као темељ за подучавање вештина из скупа ВПО
- Прикупљају информације о реакцијама, потребама и ресурсима преживелих
- Подучавају преживеле вештинама из основног скупа ВПО
- Одлуче како и када да подучавају конкретне вештине
- Прилагоде вештине како би радили на конкретним проблемима преживелих
- Разраде начине за подршку преживелом да се укључи у више од једне сесије за ВПО.

Можда ћете радити с децом, старијим особама и посебним популацијама, а то ће захтевати да имате додатно детаљно знање.

Да бисте били од помоћи заједницама погођеним катастрофом, потребно је да у основним цртама разумете природу догађаја, угрожене популације, непосредне околности и врсту и доступност услуга помоћи и подршке.

## Важност односа између преживелог и пружаоца помоћи

Да би преживели прихватили ВПО и да би им биле од помоћи, морате да изградите позитиван однос сарадње. Будући да се овај приручник фокусира на подучавање специфичних вештина током опоравка, што може бити изазов и за пружаоца помоћи и за преживелог, посебно је важно да стално будете емпатични, изградите поверење, показујете поштовање и ефикасно комуницирате.

Ваш циљ је да одговорите преживелима саосећајно и корисно. Требало би да:

- Успоставите практичан, на вештине оријентисан приступ ефикасно и фокусирано
- Припремите појединце да подносе околности које се мењају
- Практикујете активно слушање, потврђујете забринутост као основу и показујете емпатију
- Подстичите истрајност и мотивацију
- Идентификујте и јачајте постојеће позитивне особине и унапређујте постојеће вештине новим вештинама превладавања.

Почећете тиме што ћете преживелима објаснити начела у основи сваке од вештина. Потом, ви и преживели заједно треба да одлучите на које вештине ћете се усредсредити. Одабраћете вештине које ће задовољити специфичне потребе преживелог, а не подучавати сваког преживелог свим вештинама. Пожељно је да имате отворену, искрену размену тако да преживели добије што је више могуће од времена проведеног с вама. Уз поштовање и саосећајност можете успоставити ефика-

## РАЗМАТРАЊА О ПРИМЕНИ

сан радни однос и повећати пријемчивост преживелог за помоћ. Немојте журити са подучавањем вештини. Радите темпом преживелог и поново прођите кроз кораке вештине када је то потребно. Ако можете да се састанете само једном, чак и један добро фокусирани контакт током кога детаљно прођете кроз сваки корак вештине може да помогне некоме ко је преоптерећен или фрустриран. Ако неко одбије више од једног контакта, поштујте његову одлуку и назначите када и где да се обрати вама или другим пружаоцима услуга, ако буде потребно.

У процесу представљања ВПО преживелом, опишите интервенцију, како се разликује од саветовања у циљу пружања подршке или терапије, као и циљева. То се ради кроз сарадњу и ангажованост. Признавањем чак само једне стратегије превладавања тешкоћа коју преживели већ користи (као што је храброст да разговара са вама), ви ћете преживелом дати осећај да заједно крећете у мисију да му помогнете да се делотворније носи са својим бригама и да ћете радити као партнери да бисте се прихватили његових потреба. Можете да кажете:

<b>УВОД: ОДРАСЛИ</b>	Драго ми је што сте данас овде. Желела бих да опишем како бисмо могли да радимо заједно данас и убудуће. Можда сте већ били код саветника, али ја ћу бити више као учитељица или тренер. Помоћи ћу вам да научите скуп вештина за које се показало да помажу људима после тешких догађаја у њиховом животу – налик на алате у кутији с алатом. Прво, заједно ћемо утврдити које су ваше најжитније потребе и бриге. Онда ћу вам представити вештине, а ви ћете изабрати вештину за коју мислите да ће нешто поправити. Такође ћете одлучити колико времена имате да научите те вештине – тако да сте ви главни. Надам се да ћемо моћи да се видимо више од једном, да бисмо могли да проверимо како вам иде и да још мало дотерамо ваше вештине. Закључила сам да вежба и испробавање вештина на различите начине, са могућношћу да се провери како вам иде, обично много помаже. Како вам то звучи?
<b>УВОД: ДЕЦА</b>	Драго ми је што си данас овде. Ја сам нешто као учитељица или тренер и, због тога што ти се догађало, научићу те новим начинима да помогнеш свом телу да буде опуштеније, да се осећаш снажније и да се поново забављаш. Прво, желим да сазнам више о теби и како си у последње време, а онда можемо да почнемо да учимо заједно!

## Важност дефинисања очекивања

### За вас:

Помагање некоме да научи вештине из скупа ВПО захтева праксу и редовно праћење како та особа напредује и колико комфорно користи вештине, што се односи и на вас. Пазите да не избегавате да подучавате једну вештину јер се осећате сигурније када подучавате неку другу (тј. устежете се да подучавате решавање проблема јер се осећате лагодније када подучавате контролисано дисање). Имајте на уму, такође, да постоји граница онога што можете да постигнете временски ограниченом интервенцијом. Иако можда желите да подучите преживелог неколицини вештина, ако се састанете само једном или двапут, ви и преживели ћете морати да одаберете којима. Приликом подучавања вештини, постарајте се да темељно објасните сваки корак и да преживели разуме и вежба сваки корак. Немојте да протрчите кроз кораке или изоставите било који корак. Немојте себи стварати притисак да остварите значајне промене у животу преживелог у само пар сесија. Иако је могуће неке преживеле поставити на пут ка бољитку у кратком року, другима ће можда бити потребна дужа и/или интензивнија интервенција за побољшање функционисања и смањење стреса. Ако код ових људи не будете видели разлику у функционисању или нивоу патње током вашег заједничког рада, треба да их упутите стручњаку за ментално здравље у њиховој заједници.



## За преживелог:

Пренесите реалну слику тога шта може а шта не може да се постигне приступом ВПО, објашњавајући и његове предности и ограничења. Реците преживелом да, иако приступ ВПО може да понуди више алата или вештина него друге врсте саветовања, нећете пружити комплетан распон интервенција које бисте пружили у формалном третману менталног здравља. Можете максимално да увећате шансе за успех преживелих тако што ћете их охрабрити да испробају вештине на фокусирани, експериментални начин, у различитим временима и на различитим местима, да бисте видели где и када та вештина даје најбоље резултате за њих. Могли бисте да кажете: „Ви и ја ћемо се састати само неколико пута, и најбоље ћемо искористити то време тако што ћемо одабрати вештине да испунимо ваше главне приоритете. Међутим, ваша је одлука када и како ћете те вештине користити у свакодневном животу, а што их више вежбате, то већи успех можете да очекујете.“

Пружаоци помоћи у форми ВПО морају створити партнерство пуно подршке и емпатије како би преживели са лакоћом учили нове вештине и били способни:

- да „гурају“ даље у тешким околностима
- да одржавају и унапређују оно у чему су већ добри
- да се „откоче“ и раде ствари ефикасније
- да се не устежу да пријаве тешкоће и изазове
- да траже помоћ
- да смање и покушају да елиминишу могуће деструктивне или нездраве ствари које раде.

## Важност развојне перспективе

Као и са другим облицима психолошке помоћи, треба да узмете у обзир развојни ниво преживелих. Људе у сваком животном добу погађају катастрофе и могу доживети психолошке ефекте (нпр. страх да ће се опет догодити, повећана осетљивост на подсетнике на трауме). Преживели у одређеним старосним групама могу имати и друге психолошке реакције (нпр. повећани страх од одвајања код деце и родитеља, тежи опоравак од губитка ресурса код старијих људи). Способност преживелих да разумеју и користе вештине наведене у овом приручнику делом зависи од њиховог развојног нивоа. Да бисте били од помоћи људима свих животних доба, мораћете да прилагодите ВПО како бисте задовољили потребе и способности људи различитог животног доба/узраста. У том циљу, у овом приручнику за ВПО су вам дате активности и сценарији прилагођени деци и одраслима.

## Значај културне осетљивости

Морате бити осетљиви на културну, етничку, верску, расну и језичку разноликост како бисте успешно применили концепт ВПО. Без обзира на то да ли пружате помоћ на терену или услуге, будите свесни сопствених вредности и предрасуда и како се оне могу слагати са онима у заједници којој служите или се разликовати од њих. Будите свесни и пазите не само на то како видите људе из различитих култура већ и како они можда виде вас. Размотрите обуку о културним компетенцијама како бисте продубили своју свест. Када помогнете преживелима да одржавају или поново успоставе своје обичаје, традиције, ритуале, породичну структуру, родне улоге и социјалне везе, јачате њихову способност да се носе са утицајем катастрофе. Учите од лидера у заједницама – који најбоље представљају и разумеју локалне групе – како становници изражавају емоције или би могли да реагују у датим околностима, како се осећају у вези с државним органима и колико су пријемчиви за помоћ. Немогуће је знати све о свакој култури и о томе коју културну праксу користи свака породица или појединац. Други начин да се научи више је да питате своје колеге или преживеле да вам сами нешто кажу о својој култури.

## Шта треба узети у обзир

- 1. Колико контаката треба да планирам?** Број састанака које имате са преживелим ће зависити од многих фактора. Размотрите колико је преживели мотивисан, колико времена има за контакте за ВПО, колико му добро чине вештине из приступа ВПО, колико мислите да су ВПО корисне за његове проблеме, као и који су други ресурси доступни у заједници. Када одлучујете колико контаката треба да се закаже, немојте планирати превише за сваку посету. Добро подучите једну вештину и оставите врата отворена за будући контакт; немојте преоптеретити преживелог. Будите практични и фокусирајте се на једну по једну вештину. Приликом планирања посета, имајте на уму да можда нећете имати још један састанак са преживелим. Погледајте одељак о вишеструким контактима за више информација о томе како да изаберете вештине на којима ћете радити, како да побољшате мотивацију и како да спречите назадовања.

Искусствено правило је да што већем броју вештина из скупа ВПО можете да научите некога и што чешће он може да их користи под вашим вођством, то ће исход бити бољи. Ако појединац идентификује значајан проблем, покушајте да закажете најмање пет контаката, тако да има времена да научи и савлада потребне вештине.
- 2. Да ли да спроводим концепт ВПО у индивидуалном или групном окружењу?** Можете да спроводите концепт ВПО на индивидуалним састанцима, у малим групама или на породичним скуповима. Групни часови су ефикаснији и подстичу међусобну подршку међу члановима. Индивидуалне посете вам омогућавају да се посебно фокусирате на потребе преживелог и да понудите више времена за вежбање. Имајте на уму да ово није групна терапија. Користите групну поставку да бисте подучили конкретне вештине ове интервенције. Мораћете да успоставите баланс између подучавања стратегија за решавање проблема једне особе и старања да часови буду применљиви за све чланове групе.
- 3. Да ли имам дозволу родитеља?** Када успостављате контакт с децом, прво се састаните с родитељима или старатељима да објасните своју улогу и добијете њихову дозволу. Ако је преживели адолесцент, размислите да од њега затражите дозволи у присуству родитеља.
- 4. Да ли је преживели кандидат за ВПО?** Приступ ВПО може бити неприкладан за неке људе. Треба одмах да упутите преживеле који су активно суицидални, опасност за друге, тешко онеспособљени, акутно психотични или који имају тешке когнитивне сметње. Упутите преживеле који се жале на физичке симптоме здравственом раднику пре него што наставите са ВПО.



# Вештина 1: Прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ

<b>ЦИЉ</b>	Да се прикупе информације како би се утврдило да ли постоји потреба за непосредним упућивањем у оквиру ваше агенције или у друге службе, да се разумеју најхитније потребе и бриге преживелих и да се утврде приоритети и планирају стратегије интервенције у форми ВПО.
<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	У периоду након катастрофе, преживели се често боре са патњом која траје због искуства катастрофе и губитка. Може им бити потребна помоћ у вези с непосредним или дугорочним менталним или здравственим стањима, могу се суочити с низом невоља и недаћа, забринути су за безбедност и доживљавају потешкоће у функционисању у својој улози и с другим људима. Прикупљање информација је први корак помоћи преживелима да идентификују своје тренутне потребе и бриге и одреде приоритете како би их решавали.
<b>КОРИСНИЦИ</b>	Сви преживели који успостављају први контакт или се враћају након прекида рада службе
<b>ВРЕМЕ</b>	10–15 минута
<b>МАТЕРИЈАЛИ</b>	Образац за скрининг ВПО Дијаграм тока вештина из скупа ВПО Шта су то „вештине за психолошки опоравак“?
<b>КОРАЦИ У ОКВИРУ ВЕШТИНЕ</b>	Пошто се објасне разлози за прикупљање информација: 1. Идентификовати тренутне потребе и бриге 2. Одредити приоритетне области за рад 3. Направити план активности

## Објашњавање разлога за прикупљања информација

Прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ су кључни први кораци у коришћењу приступа ВПО код преживелих. Пошто дочекате преживелог, представите му идеју о идентификовању постојећих потреба и брига преживелог и одређивању приоритета, како следи:

ОБРАЗЛОЖЕЊЕ	Да бих сазнао/ла како најбоље да вам помогнем, могу ли да вам поставим неколико питања? Ако утврдимо које су вам области најважније, онда можемо заједно да радимо на решавању ваших најпречих брига. Такође ћу вас питати колико је велики сваки проблем који сада имате. Али прво, да ли постоји нешто што вас веома брине у овом тренутку, о чему би требало прво да разговарамо?
-------------	--

Онда објасните да ћете поставити неколико кратких питања како бисте утврдили:

- Потребу да преживелог одмах упутите даље или да га упутите у друге службе
- Практичне потребе и бриге преживелог
- Приоритете за помоћ преживелог.

## Упозорење за пружаоца помоћи

Примарни циљ приступа ВПО је да се расположиво време искористи да се на најефикаснији начин помогне преживелима да реше своје тренутне потребе и проблеме. Приступ ВПО је интервенција која се фокусира на проблеме и решења. Можда ћете имати само један састанак са преживелим, стога прилагодите време тако да прикупите што више информација и пружите што више помоћи. У већини случајева прикупљање информација не би требало да траје дуже од 10 до 15 минута.

Ако утврдите да преживели има жељу или потребу за другим типом пружаоца помоћи због своје културне припадности (род, године живота, етничка припадност, религија), онда ово искористите да утврдите која врста пружаоца услуга највише одговара његовим потребама.

## 1. корак: Идентификовати тренутне потребе и бриге

Већина преживелих ће моћи да вам каже које су то потребе за које им је примарно потребна помоћ. Одговорите на ове проблеме без даљег испитивања. Међутим, неки преживели могу имати потешкоћа са артикулацијом својих потреба и боље ће реаговати на додатна директна питања. Користите питања која су наведена у *Обрасцу за скрининг за ВПО (Прилој А)* или инструменту ваше институције за скрининг и упућивање као смернице за прикупљање информација. За сваку област у којој преживели идентификује разлог за забринутост, питајте га колики му је то проблем („да ли је то неодложан проблем – хитан случај – или може да сачека док не решимо неке од ваших других брига?“).

Ако вам преживели каже за неку бригу која захтева хитно решавање, одложите скрининг и одмах се посветите томе. Ово ће често захтевати упућивање у неку институцију/орган у вашој заједници. Ти проблеми могу да обухвате проблеме са физичким здрављем, проблеме са менталним здрављем (као што су расположење, анксиозност, злоупотреба психоактивних супстанци, суицидалне или хомицидалне идеје/претње) и непосредне потребе у вези са безбедношћу.

## 2. корак: Одредити приоритетне области за рад

По завршетку скрининга, требало би да можете:

- да утврдите приоритетне потребе и бриге
- да одаберете вештине из скупа ВПО за решавање ових проблема
- да поразговарате о броју састанака који могу бити потребни или које је могуће одржати.

Прођите са преживелим кроз све о чему сте разговарали, реците му како сте разумели потребе и бриге и заједно одлучите која је најважнија област којој ћете се прво посветити. Дајте преживелима довољно времена да постављају питања и изнесу своје виђење. Можете да резимирасте оно о чему сте разговарали тако што ћете рећи:

### САЖЕТАК

Разговарали смо о многим стварима. Дозволите ми да укратко препричам то што смо рекли. Делује ми да су ваше главне бриге у овом тренутку \_\_\_\_\_. Да ли сам добро схватио/ла?

Питајте преживелог која брига му је тренутно најважнија и коју би хтео да решава. Користите *Образац за скрининг за ВПО* да помогнете преживелом да одреди приоритете. Такође можете да поделите своја лична запажања и препоруке са циљем да заједно одлучите о најважнијим питањима која треба да решавате. На пример, можете да кажете:

### ПРЕПОРУКЕ

На основу нашег разговора, делује ми као да би било најкорисније да се прво усредсредимо на \_\_\_\_\_. Онда, ако желите, можемо да се видимо поново да још поразговарамо о овом проблему и другим проблемима. Како вам то звучи?

Ако преживели идентификује неколико приоритетних области, помозите му да одлучи на чему ће прво радити. Можете да кажете:

### УТВРЂИВАЊЕ ПРИОРИТЕТА

Пронашли смо неколико важних области којима можемо да се бавимо. Како бих вам помогао/ла да одаберете једну од њих на којој можемо да радимо данас, да вас питам:

- Која од ових области вас највише мучи?
- Постоји ли нека коју стварно морамо да решавамо пре других?
- Постоји ли неки проблем који се изгледа погоршава?
- Постоји ли неки посебан проблем чије решавање, ако могу у томе да вам помогнем, можда може такође да вам помогне у решавању неких других проблема?
- Постоји ли нека област на којој би вам највише одговарало да радите или са којом имате снаге да се бавите данас?
- Постоји ли неки предстојећи догађај који би могао да вам отежа ситуацију и којим би требало да се прво позабавимо данас?
- Постоји ли нешто што се недавно догодило што је погоршало вашу ситуацију и што би било корисно да решавамо?
- Узимајући у обзир све ово, на којој области желите да радимо данас?

Као помоћ у одлучивању о проблемима на које треба да се фокусирасте, размотрите следеће:

- Преживели идентификује проблем као један од већих
- Проблем проузрокује озбиљну патњу или штету
- Проблем треба решавати пре других проблема
- Проблем се с временом погоршава
- Решавање тог проблема ће смањити друге проблеме

## ОСНОВНЕ ВЕШТИНЕ

- Преживели би најрадије прво примио помоћ за тај проблем
- Преживели осећа да има снаге да ради на том проблему
- Проблем може да се решава помоћу вештина из скупа ВПО.

### 3. корак: Направити план активности

Утврдите да ли можете да решавате проблем користећи вештине из скупа ВПО или је преживелом потребан упут за додатне услуге. Као што је претходно наведено, обавезно одмах решавајте све хитне проблеме у вези с физичким или менталним здрављем.

Затим, заједно одлучите коју стратегију из приступа ВПО ћете прво користити. Кратко преиспитајте опције вештина из скупа ВПО за идентификовани проблем и сазнајте више о томе шта би преживели више волео. На пример, можете да кажете:

<b>ОДАБИР СТРАТЕГИЈЕ</b>	Договорили смо да време које имамо данас искористимо за рад на _____. Има неколико начина да се то учини. На пример, можемо да радимо на ( <i>објасните опције вештина из скупа ВПО са листе у наставку</i> ). Да ли сте имали искуства са било којом од њих? Да ли вам се чини да би вам нека била најзгоднија? Коју од њих бисте најрадије да употребимо прво?
--------------------------	--

Објасните вештине из скупа ВПО како следи:

- **Изградња вештина за решавање проблема** – метод за дефинисање проблема и циља, предлагање више идеја за његово решавање, процене тих начина, а затим испробавање решења за које се чини да ће највероватније помоћи
- **Подстицање позитивних активности** – начин да се побољша расположење и функционисање путем идентификовања и обављања позитивних и пријатних активности
- **Управљање реакцијама** – вештине за превладавање и смањење непријатних и болних физичких и емоционалних реакција на узнемирујуће ситуације
- **Подстицање корисног размишљања** – кораци за препознавање узнемирујућих мисли и њихово сузбијање мање узнемирујућим мислима
- **Обнављање здравих социјалних веза** – начин да се поново изграде позитивни односи и подршка у заједници.

Користите *Дијаграм тока вештина из скупа ВПО* приказан у наставку да бисте идентификовали одговарајуће интервенције из приступа ВПО за различите области проблема.

Уколико то проблем захтева, препоручите више од једног састанка и размотрите да ли је то могуће. Објасните да преживели може увек слободно да прекине са коришћењем услуга у било ком тренутку.

## ДИЈАГРАМ ТОКА ВЕШТИНА ИЗ СКУПА ВПО

РАЗЛОГ ЗА ЗАБРИНУТОСТ	ПРИМАРНА ВЕШТИНА ИЗ СКУПА ВПО	СЕКУНДАРНЕ ВЕШТИНЕ ИЗ СКУПА ВПО
Имам тежак проблем који треба да решим.	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ
Имам интензивне или често узнемирујући реакције на ствари које се дешавају.	УПРАВЉАЊЕ РЕАКЦИЈАМА	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ
Не знам како да се повежем или поново повежем са пријатељима и породицом након катастрофе. Нема довољно људи којима је стало до мене или који би могли да ми помогну.	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ	ПОЗИТИВНЕ АКТИВНОСТИ ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ
Осећам се депресивно, тужно или повучено	ПОЗИТИВНЕ АКТИВНОСТИ	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ
Имам узнемирујуће мисли због којих се осећам лоше или које ме спречавају да имам позитивније мисли.	КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ	УПРАВЉАЊЕ РЕАКЦИЈАМА ПЛАНИРАЊЕ АКТИВНОСТИ
Имам озбиљан физички здравствени проблем, озбиљно ментално здравствено стање, озбиљан проблем злоупотребе супстанци и/или значајне текуће потешкоће и невоље.	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА (са фокусом на упућивање на одговарајуће службе)	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ







## Вештина 2: Изградња вештина решавања проблема

Циљ	Да се помогне преживелима да одреде приоритете и реше потешкоће или проблеме
Образложење	Катастрофе често стварају многе потешкоће због којих преживели могу да се осећају беспомоћно или чак пасивно пред бројним проблемима. Стални стрес и притисци да се „нешто уради“ могу отежати да се одмакне и ефикасно размисли о најбољем начину да се нека ситуација савлада. Оспособљавање за систематично решавање проблема може помоћи преживелима да се проблемима баве делотворније, да поврате осећај контроле и повећају самоефикасност.
Корисници	Преживели који идентификују забринутост због: осећања преоптерећености или имобилизованости бројним проблемима осећања беспомоћности да смисле решење које може да реши њихове проблеме осећања деморалисаности, обесхрабрености или недостатка контроле над својом ситуацијом чланова породице који имају потешкоћа у решавању проблема.
Време	30–45 минута
Материјали	Одрасли: <i>Радни лист за решавање проблема</i> Деца: <i>За децу: Радни лист за растеривање проблема</i>
Кораци у оквиру вештине	Пошто се објасне разлози за решавање проблема: Дефинисати проблем /одлучити чији је то проблем Поставити циљ Набавити идеје Проценити и изабрати најбоља решења

## Објашњавање разлога за решавање проблема

Проблеми који трају могу довести до повећаног стреса, проузроковати негативно расположење и негативно утицати на односе с другима (нпр. повећани бес). Неспособност да се реше проблеми могла би да доведе до тога да се људи осећају безнадежно и деморалисано. Решавање проблема омогућава преживелима да разложе проблеме на савладиве делове, помаже им да одлуче на чему ће прво радити и омогућава им да пажљиво одаберу шта ће предузети. Да представите ову вештину, могли бисте да кажете:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	Катастрофа ствара толико потешкоћа да се преживели често осећају лоше или беспомоћно пред многим изазовима. Данас ћемо разговарати о неким корацима које можете да користите да се успешно прихватите решавања својих проблема. Овај приступ вам омогућава да размислите о више решења за један проблем, тако да имате избор шта да урадите.
--------------------	--

Онима који изражавају забринутост због чланова породице који имају потешкоћа у решавању проблема објасните да преживели могу да науче друге овој вештини и да ћете им дати материјал који описује сваки од корака. Међутим, реците да они сами треба да вежбају ову вештину пре него што буду могли да подуче своје вољене. Понудите да се састанете са члановима породице појединачно или заједно.

Затим, нека идентификују проблем на којем ће радити. Онда можете да кажете:

<b>ИДЕНТИФИКОВАЊЕ ПРОБЛЕМА</b>	<p>Ја ћу вас научити једном једноставном начину од четири корака за решавање било ког проблема који желите да решите. Ако га користите, можете проблеме свести на савладиву меру. Да бих вам показао/ла како ово функционише, хајдемо да пробамо да решимо ваш проблем помоћу та четири корака. Док будемо смишљали неке ствари које можете да учините да бисте радили на том проблему, истовремено ћете научити да користите алат који можете да употребите за било који други проблем са којим се суочавате. Имате ли питања?</p> <p>У реду, четири корака су: (1) дефинисати проблем и одлучити чији је то проблем, (2) поставити циљ, (3) набавити идеје и (4) проценити и изабрати најбоља решења. [Дајте преживелом Радни лист за решавање проблема]</p> <p>Сада ћемо проћи кроз кораке решавања проблема.</p>
--------------------------------	--

## 1. корак: Дефинисати проблем / одлучити чији је то проблем

## Дефинисати проблем

Да бисте помогли у дефинисању проблема и укључили се у решавање проблема, користите *Радне листове за решавање проблема у Прилогу Б*. Нека преживели јасно дефинише на чему жели да ради што детаљније и што конкретније могуће. Постављајте колико год питања вам је потребно да разумете довољно о проблему како бисте одлучили да ли је то добар избор за решавање проблема. Док будете помагали преживелом да буде конкретан, сазнаћете убрзо да ли да радите на том проблему или да изаберете други. Можете да кажете:

<p><b>ДЕФИНИСАЊЕ ПРОБЛЕМА</b></p>	<p>Први корак у решавању проблема је да се дефинише проблем на коме желите да радите што јасније. Ако је ваш проблем сложен, да видимо да ли можемо да га разложимо на савладиве делове.</p> <p>Често, оно што се чини као велики проблем (нпр. у вашој породици се не слажу) може да се разложи на мање проблеме који су лакши за решавање, као што је утврђивање око чега се породица свађа. То може да буде нешто као немање довољно новца за обављање породичних активности или ко се први тушира ујутру. Одвојите време како бисте били конкретни, јер што је конкретнији „део“, то ће боље моћи на њему да се ради.</p> <p>Када један проблем разложите на два или три „дела“, не брините се да можда нећете решити све делове проблема. Кључ је да останете фокусирани на један део у одређеном тренутку и да вам пажњу не одвраћају други „делови“ и други проблеми. Сваки проблем можете касније да решавате на исти начин.</p> <p>Добро, одвојте који минут и упишите свој проблем у радни лист што конкретније.</p>
-----------------------------------	--

### Алтернативни метод за децу:

Нека деца имају потешкоћа да утврде приоритете или да јасно изразе своје проблеме. Да бисте им помогли, подстакните дете да направи списак својих проблема. Како дете наведе сваки проблем/недаћу, тако ви истражите проблем питањима као што су:

- Колико често се то догађа?
- Ко је умешан/укључен?
- Како се осећаш?
- Како то утиче на тебе?

Разјасните сваки проблем. Напишите поједностављену верзију на индексној картици (нпр. „свађам се са друговима“ или „немам приватност код куће јер живимо у малој приколици“). Замолиште дете да поређа картице (техника *Q-Сорти*) од највише до најмање узнемирујућег и /или хитног. Побрините се да најтежи проблем буде на врху, а проблем на свакој картици испод је све мање тежак. Одаберите проблем на врху на којем ћете прво радити. (Да би се помогло да се успостави добар однос са дететом, почните ову вежбу тако што ће дете да идентификује оно у чему је добро и поређа их по приоритету. Онда нека идентификује проблеме или бриге.)

### Одлучити чији је то проблем

.....

Многи преживели, посебно деца, преузимају на себе да реше проблеме који нису њихови. На пример, преживели ће приметити да је вољена особа тужна, раздражљива или расејана и може да претпостави да је он крив за то и да је он једина особа која може да помогне вољеном. (Ако је проблем који је преживели изабрао стварно његов, прескочите овај део корака 1.)

Научите преживелог како да одреди када јесте или није његов посао да неки проблем реши тако што ћете га питати да ли се проблем дешава између њега и неког другог (нпр. свађа с вољеном особом). Ако је тако, онда је – барем делимично – његов посао да га реши. Ако се проблем углавном дешава неком другом (нпр. вољена особа је депресивна) или између других људи (нпр. пријатељи се више свађају) онда није на преживелом да то реши. То не значи да не треба да помаже другима (нпр. да пристане да чува децу како би пријатељи могли да траже посао). То значи да не треба да преузме примарну одговорност за тај проблем.

Ако је преживели одабрао проблем који припада неком другом, нека изабере нови. Да бисте му помогли да одлучи коме проблем припада, можете да кажете:

<p><b>ОДЛУЧИВАЊЕ ЧИЈИ ЈЕ ТО ПРОБЛЕМ</b></p>	<p>Сада када сте се одлучили за проблем на којем треба да радите, да видимо да ли је то проблем који ви треба да решите или проблем који неко други треба да реши. Да бисте сазнали, одговорите на следећа питања:</p> <p>„Да ли се то дешава мени или између мене и неког другог?“</p> <p>или</p> <p>„Да ли се овај проблем углавном дешава неком другом или између других људи?“</p> <p>Ако је то проблем који неко други треба да реши, реците „иако знам да сте веома забринути, то звучи као да је то проблем на коме неко други треба да ради. Погледајмо ваш следећи најважнији проблем и упишимо га у радни лист.“</p>
---	--

## 2. корак: Поставити циљ

Подстакните преживелог да разјасни шта жели и шта му је потребно, као и чега се боји или шта га брине. Многи преживели су у стању да лако идентификују проблеме, али нису добро промислили шта им је потребно или шта желе да се догоди, као и шта их брине. Утврђивање разлога за забринутост који леже у основи проблема омогућава им да га ефикасно реше. Може им бити од помоћи да почну своју реченицу са „Желим да“, „Потребно ми је да“, „Бојим се да“ и „Бринем се да“.

Што су преживели конкретнији у вези са својим циљевима, лакше ће бити да се утврде практични кораци ка решењу. Охрабрите их да иду даље од површине ка дубљим потребама и бригама које имају. Постоји неколико уобичајених елемената који леже у основи већине проблема (као што су, на пример, осећање да имате контролу, да вас препознају или уважавају, да сте сигурни и безбедни, да се допадате људима и да према вама поступају с поштовањем, да вас озбиљно схватају, као и осећање да развијате свој потенцијал). На пример, ако преживела особа каже да јој је кућа претесна, можда ћете морати да погледате даље од исказаног проблема да бисте идентификовали шта јој је заиста потребно (нпр. „Треба ми више времена за себе“ и „Треба ми више приватности“), пошто породица не може да размишља о пресељењу.

Код помоћи да се идентификује циљ, можете да кажете:

<p><b>ПОСТАВЉАЊЕ ЦИЉА</b></p>	<p>Корак 2 је постављање циља. Дефинисали сте проблем на којем желите да радите. Сада треба да одлучите шта заиста желите да се догоди, или да буде другачије, или шта вас брине.</p> <p>На пример, узмимо проблем свађе у породици. У 1. кораку, разложили смо велики проблем у два дела, свађе око тога што немамо довољно новца за породичне активности и свађе око тога ко ће први ујутру да се тушира. У 2. кораку утврђујете ваше потребе, жеље, страхове и бриге. За први део проблема можда бисте могли да утврдите на пример „Желим да имам распоред за купатило којим су сви задовољни“, „Желим да уживам у туширању“, „Желим да имам мање стресно јутро“ и „Желим довољно времена да се спремим ујутру“. За други део проблема, могли бисте да мислите „Желим да проводим време у породичним активностима“, „Желим да пронађем породичне активности које су јефтине или бесплатне“, „Желим да сви уживамо у провођењу времена заједно као породица“ и „Брине ме да ли ћу имати довољно новца.“</p> <p>Видите како су нас ови задаци – најпре рашчлањивање проблема на савладиве делове, а потом одвајање неког времена да размислимо о реалном циљу – заправо довели ближе решавању проблема. Сад проблем већ изгледа савладивије.</p> <p>Да се онда вратимо на ваш проблем. Хајдемо да истражимо које потребе и бриге имате да бисмо могли да дефинишемо циљ.</p> <p>[Треба да помогнете преживелом да идентификује своје проблеме на начин који је конкретан.] Добро, одвојте који минут да упишете свој циљ у радни лист.</p>
-------------------------------	---

### 3. корак: Набацити идеје

Нека преживели предложи неколико могућих опција за постизање циља. Набацивање идеја значи спонтано предлагање што више опција за решавање проблема. Иако можете имати на уму потенцијалне последице сваког од решења, немојте доносити одлуке о било којем од њих. Једноставно упишите свако од њих у *Радни листи за решавање проблема*. Ако преживели има потешкоћа да идентификују опције, замолите га да вам каже како би неки пријатељ, учитељ, колега или члан породице кога поштујете решио проблем. Можете да кажете:

<b>НАБАЦИВАЊЕ ИДЕЈА</b>	3. корак је набацивање идеја, што значи прављење списка могућих опција/избора који ће вам помоћи да дођете до идеја које можда нисте узели у обзир. Да упишемо што више могућих опција, укључујући добре или лоше идеје. Немојте још увек да судите о њима. Немојте мислити о томе да ли су реалне или не. Неке можда чак звуче глупо, али то је у реду. Хајдемо да видимо колико можете да их се сетите и онда да их упишемо у радни лист.
-------------------------	---

Током смишљања опција, предложите додатне идеје и помозите у обликовању и модификовању решења.

<b>ПРЕДЛАГАЊЕ ИДЕЈА</b>	Врсте опција које могу бити релевантне укључују: Начине да умирите себе Предузимање радњи на деловима проблема који се могу контролисати Корисне ствари које себи можете да кажете Решења која се надовезују или надограђују на ствари које већ помажу Начин на који је та особа ово решила у прошлости Начине мењања ситуације Учење нових вештина за тешке ситуације Прибављање помоћи или подршке од других људи Прибављање додатних услуга (имајте листу доступних услуга које ће вам помоћи да дођете до решења)
-------------------------	--

Када је преживели навео најмање 10 идеја, укључујући неколико изводљивих идеја и пошто обома понестане идеја, завршили сте 3. корак.

### 4. корак: Проценити и изабрати најбоља решења

Нека преживели изабере најбоље решење или решења на основу тога шта би био највероватнији резултат. Замолите га да испита свако од могућих решења и његове позитивне и негативне последице.

По потреби, дискутујте о разлозима за и против различитих избора. Иако би преживели могао да изабере неколико решења, подстакните га да предузима мање кораке и избегне не-реалан план активности. Ваша улога је да обликујете његове изборе тако да буду изводљиви, практични и корисни, чак и делимично, у решавању проблема. Често је најбоље решење да се комбинују различите опције којима се испуњава циљ утврђен у 3. кораку. Можете да кажете:

<b>ОДАБИР РЕШЕЊА: ОДРАСЛИ</b>	Последњи корак је да изаберете најбоље решење или решења и да га/их испробате. Хајдемо да поново прођемо кроз листу опција и видимо колико мислите да би вам биле од помоћи. Можете да изаберите било коју која вам се не чини да ће помоћи и изаберите оне које делују разумно, за које мислите да би могле да помогну и које бисте желели да спроведете. Ваше коначно решење за овај циљ може да буде и комбинација опција.
-------------------------------	---

### Алтернативни методи за децу:

За неку децу ћете можда морати да систематично прођете кроз листу и процените сваку опцију. Онда нека дете оцени сваку опцију помоћу „плусева и минуса“. Овај процес може бити врло интерактиван. Настојте да садржај и оцене потекну од детета. Можете да кажете:

#### ОДАБИР РЕШЕЊА: ДЕТЕ

Последњи корак је да изабереш најбоље решење и испланираш како да га спроведеш. Прођимо кроз листу могућих решења да видимо шта мислиш колико би ти свако од њих било од помоћи. Стави плус и/или минус поред сваког могућег решења. Плус показује да мислиш да ће ти то помоћи да постигнеш свој циљ, а минус показује да не мислиш да ће ти то помоћи. Можеш да избациш било које од њих које ти се не чини корисним. Стави звезду поред било ког могућег решења за које мислиш да би могло да помогне и које би желео да спроведеш.

#### Упозорење у вези са културом

У многим културама, доношење одлука укључује (и захтева) коначну реч старијих, проглашених исцелитеља, савета старешина или матријарха, посебно када је проблем интерперсонални сукоб, животна промена или промене које могу да утичу на групу. Приликом одабира решења, питајте да ли други чланови из непосредног окружења преживелог можда очекују да буду укључени у коначно решење и, ако је тако, како је најбоље да их укључи.

Пошто сте одабрали најбоље решење, питајте преживелог на које кораке ће се обавезати у данима који долазе. Да бисте се уверили да је план изводљив, питајте га о дану и времену, било каквој помоћи која је потребна, као и о било каквој препреци коју предвиђа. За децу, укључите родитеље/старатеље ако решење захтева помоћ одраслих. Ако сте планирали још један састанак, помените да ћете тада и преиспитати кораке активности и његове напоре и резултате. Ставите нагласак на корист од вежбања и тражења додатне помоћи. Ако је потребно, пружите информације о упућивању у релевантне институције. Подсетите преживеле да честитају себи на свим напорима које могу да учине ради остваривања својих циљева.

Питајте преживеле који желе да помогну својим вољеним особама да ли им одговарају ова четири корака решавања проблема за помагање другима са проблемом. Ако не, одговорите на сва евентуална питања и упутите им позив за сусрет са њиховом вољеном особом заједно или појединачно.

### Накнадна сесија: Преиспитивање задатка

Ако преживели поново дође у накнадну (контролну) посету, питајте га о искуствима са тестирањем решења. Утврдите да ли је преживели покушао да примени опције за које се одлучио током претходног контакта и, ако је тако, какви су били резултати. Дискусија треба да обухвати три питања:

1. Које од планираних активности је преживели могао да предузме? Шта се догодило – каква је био исход? Да ли је краткорочни циљ био испуњен, чак и делимично? (Ако преживели није предузео кораке да испроба решења, испитајте разлоге за непридржавање плана и размотрите промене плана како би био практичнији или изводљивији.)
2. Који је следећи корак потребан за решавање проблема? Да ли треба да промените план? Да предузмете неку другу радњу која је „добила звездицу“? Да предложите идеје за друга могућа решења да додате на листу.

3. Ако се преживели адекватно бави проблемом или он више није актуелан, размотрите коришћење сесије да примените кораке за решавање проблема да бисте решили неки други проблем. Истражите да ли се преживели потрудио да примени било који од корака за решавање проблема за још неке тешкоће.

Током дискусије, испитајте која су решења била корисна, распитајте се како би преживели другачије поступио када би имао прилику и генерално подстакните га на преиспитивање плана решавања проблема. Свакако похвалите преживелог за све напоре које је предузео да би постигао циљеве.

Након разматрања тренутне ситуације и одлучивања о следећој активности, рекапитулирајте кораке из приступа за решавање проблема како би се подстакла његова континуирана употреба.







## Вештина 3: Подстицање ПОЗИТИВНИХ АКТИВНОСТИ

<b>ЦИЉ</b>	Да се помогне преживелима да планирају и ангажују се на позитивним, пријатним активностима или на оним које им значе како би побољшали своје расположење и повратили осећај контроле.
<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	Катастрофе често ремете нормалне рутине и активности које пружају осећај сврхе, контроле и задовољства. Помагање преживелима да идентификују, планирају и ангажују се на позитивним, пријатним активностима или на оним које им значе може им помоћи да поново успоставе рутину, баве се хобијима и другим активностима које им пружају задовољство и које могу да побољшају њихово расположење и поврате осећај контроле.
<b>КОРИСНИЦИ</b>	Преживели који идентификују забринутост у вези са: <ul style="list-style-type: none"> <li>– осећањем потиштености или апатије</li> <li>– поремећајем уобичајених животних рутина и активности који траје</li> <li>– ниским ангажманом у пријатним и позитивним активностима</li> </ul> Деца која су престала да се играју или која се упуштају у високоризичну, опасну игру
<b>ВРЕМЕ</b>	20–30 минута
<b>МАТЕРИЈАЛИ</b>	Одрасли: <i>Одабир позитивних активности</i> <i>Радни лист за позитивне активности</i> Деца: <i>За децу: Одабир ствари које ћеш радити</i> <i>За децу: Радни лист за позитивне активности</i> <i>За родитеље: Помагање свом детету да испланира активности</i>
<b>КОРАЦИ ВЕШТИНЕ</b>	Пошто се објасне разлози за ангажовање на позитивним активностима: Идентификовати и планирати једну или више активности Унети распоред активности у календар


## Објасните разлоге за укључивање у позитивне активности

Након катастрофе, преживели могу имати користи од ангажовања на активностима у којима су раније уживали или које су их испуњавале. Не само да ће упражњавање познатих активности помоћи да се поврати осећај контроле и нормалности већ и ове активности могу помоћи преживелима кад осећају тугу, безнађе или општи недостатак енергије. Ова интервенција подсећа преживеле који су толико преплављени процесом опоравка и свим својим додатним одговорностима да су смањили активности које су неопходне за њихово сопствено здравље и за њихове односе с другима. Можете објаснити разлоге за ангажовање на позитивним активностима на следећи начин:

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b></p>	<p>Катастрофе често ремете нормалну рутину и активности које пружају осећај сврхе, контроле и задовољства. Планирање и обављање позитивних активности и активности које вам нешто значе могу вам помоћи да поново започнете неке активности у вашем животу које могу учинити ствари нормалнијим. Укључивање у хобије, помагање другима, поновно успостављање породичне рутине и учешће у активностима које вам пружају задовољство такође може да побољша ваше расположење и поврати осећај контроле.</p> <p>Понекад после катастрофе, ствари се толико промене да може да вам изгледа као да почињете испочетка. Свакодневних ствари на које људи рачунају, као што су разговор са комшијом/комшиницом са којим/којом сте блиски или одлазак у омиљени кафић, изненада више нема. Понекад се чланови породице и пријатељи физички и емоционално раздвајају након катастрофе. Постоји неколико активности на којима људи могу да се ангажују као помоћ у овој фази обнове својих живота.</p>
---------------------------	--

С онима који су искусили осећање потиштености, туге, апатије или више негативних него позитивних искустава, разговарајте о разлозима за укључивање у позитивне активности на следећи начин:

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ: ОДРАСЛИ</b></p>	<p>Проведимо неколико минута дискутујући о начинима превладавања осећања туге, повучености или депресије – честих реакција после катастрофе. Доживљавање већег броја негативних него позитивних искустава може да проузрокује и одржава та осећања. Позитивна искуства често изазивају оптимистична осећања, док негативна искуства често изазивају узнемирујућа осећања. Дакле, ако желите да побољшате своје расположење, морате да повећате позитивна искуства и смањите негативна. Још један начин за размишљање о томе је да схватимо да су наше личности сачињене од наших мисли, осећања и понашања. [Прикажите дијаграм.]</p> <div data-bbox="667 1541 1145 1697" data-label="Diagram"> <pre> graph TD     A[Осећања] --&gt; B[Мисли]     A --&gt; C[Понашања]     B --&gt; A     B --&gt; C     C --&gt; A     C --&gt; B     </pre> </div> <p>Осећање туге, повучености или апатије може да дође из било које од ових области – осећања, мисли или понашања. Поред тога, свака област утиче на друге две области. Када се људи осећају потиштено, њихова осећања су често оно прво што покушавају да промене. То има смисла зато што је циљ да се <b>осећају</b> боље. Међутим, од ових трију области, осећања је заправо најтеже контролисати и променити. Као што сте вероватно открили, да једноставно себи кажете „осећај се добро“ обично нема ефекта. У ствари, лакше је да промените своје мисли и понашања, што ће са своје стране променити како се осећате. Дакле, ова вештина укључује промену вашег понашања променом неких ваших свакодневних активности.</p>
--	--

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ: ДЕТЕ</b></p>	<p>После катастрофе се можда осећаш као да си испуњен осећањима која су „бљак“– тугом, страхом и једноставно лошим осећањима. Видиш, не могу тако тек да натерам та лоша осећања да оду. Волео/ла бих да је тако лако! Оно што можемо да урадимо је да радимо на попуњавању дела твог времена активностима које ће те испунити позитивним, срећним осећањима.</p> 
-------------------------------------	--

**Упозорење за пружаоца помоћи**

Упозорите преживеле да им неке активности неће бити толико пријатне као пре. Објасните да је и даље важно да их обављају у оквиру њихових напора да поново изграде осећај контроле и добробити. Немојте заваравати преживеле да мисле да ће ове вештине брзо имати утицаја. Припремите их тако да се не изненаде и не разочарају ако не уживају у активностима колико су очекивали. На пример, први породични одмор после катастрофе можда неће бити толико забаван колико они то желе. Запамтите да „уживање“ може бити превелико очекивање за људе чија је способност уживања ограничена на садашњост. Покушајте да укључите породичне активности да бисте пружили потврду како је то био тежак период (нпр. посебан дан који ће проводити заједно или време за приче пред спавање). Укључите активности које пружају преживелима предах од свакодневног стреса, као и активности које чине да се осећају да доприносе нечему што је значајно за друге.

**Упозорење у вези са културом**

Многе културе одржавају ритуале туговања који су временски осетљиви. Може се сматрати изразом непоштовања према онима који су умрли и њиховим породицама ако се укључе у активности које се сматрају пријатним или да изгледа као да се радују иако је прерано за то после догађаја. Прибавите информације о таквим културним традицијама пре започињања ове вештине.

**1. корак: Идентификовати и планирати једну или више активности**

**Прегледајте листу конструктивних активности и одаберите једну или више њих**

Да бисте помогли да се идентификују и испланирају активности, користите материјале: *Подстицање позитивних активности* и радне листове из Прилога Ц. Охрабрите преживелог да упише још неке активности и испита врсте активности које је обављао пре катастрофе. Сврха тих материјала и радних листова је стварање идеја; списак није свеобухватан, нити одражава културне разлике. Можете да кажете:

ПРЕГЛЕД  
И ОДАБИР  
АКТИВНОСТИ

Један од начина да промените своје понашање је да се бавите позитивнијим активностима. Овде је списак активности у којима људи често уживају. Желео/ла бих да прегледамо тај списак и да ви смислите најмање три активности које можете да урадите ове недеље. Списак је само водич који вам показује колико много има избора. Слободно додајте било коју активност у којој сте раније уживали, а која није већ на списку. Одвојмо неколико минута да разговарамо о врстама ствари које сте радили пре катастрофе због којих сте се осећали срећно.

Одаберите активности у којима мислите да бисте могли да уживате и које ћете заиста да обавите. Чак и ако вам није до бављења позитивним активностима јер се осећате тужно или немате енергије, важно је да пристанете да их испробате ове недеље. Одвојте неколико минута да изаберете једну до три активности које мислите да можете да обавите.

Дајте преживелом примерак материјала *Одабир позитивних активности* (користите: *За децу: Одабир ствари које ћеш радити за децу, а За родитеље: Помаћање свом дејетију да испланира активности* за родитеље или неговатеље) да изаберу активности. Подстакните преживелог да упише додатне активности. Можете и да питате преживелог о врстама активности које је радио пре катастрофе.

Код деце, породица и старијих особа можда неке посебне ствари треба да се узму у обзир. Када радите с дететом или адолесцентом, нека одабере најмање једну активност коју може да обавља сам и једну која укључује пријатеља, члана породице или одраслог који му пружа подршку. Када радите с породицом, често цела породица може да има користи од заједничког рада на овим активностима. Радите са преживелим на смишљању једне активности која укључује и друге чланове породице. Имајте на уму да „породица“ може да се прошири ван крвних или законских сродника. Понекад људи сматрају блиске пријатеље и чланове своје цркве „теткама/стричевима“. Када радите са старијим особама, имајте на уму да идеја да се крене испочетка, да се поново гради живот и да се позитивне активности уписују у распоред може бити изузетно застрашујућа у позним годинама. Будите осетљиви на то шта „поновна изградња“ значи у различитим фазама живота. Када помажете старијим особама да направе распоред позитивних активности, узмите у обзир њихове специфичне предности и сва физичка, финансијска или путна ограничења.

Када радите са преживелим на одабиру активности, позабавите се потенцијалним питањима безбедности. На пример, не подстичите преживелог да прошета ако је његов комшилук опасан. Преживели могу да буду упознати с ризицима који су раније постојали у њиховој околини, али се њихово окружење можда много променило од времена катастрофе.

## 2. корак: Унети распоред активности у календар

Да бисте помогли да се направи распоред позитивних активности, можете да кажете:

РАСПОРЕД  
АКТИВНОСТИ

Ми знамо из рада с људима који су тужни, повучени или „заглављени“ да није довољно да само себи кажете да радите више позитивних ствари. Када се осећате лоше, можда ћете имати тешкоћа са доношењем одлука, осећаћете се исцрпљено, или нећете бити у стању да мислите о било чему што вреди да радите. Ако је ваша енергија или одлучност ниска, можда ће бити потребно да вас неко погура да изађете и радите нешто пријатно. Ако се осећате као да не заслужујете да се забављате у животу кад се догодила таква трагедија, то може да буде прилично нормално, али не морате да дозволите да вас то спречи да наставите с тим делом свог живота који заслужује и коме треба мало разиграности и радости.

Како бисмо повећали шансе за праћење ових активности, искористимо овај календар (покажите календар на *Радном листу за позитивне активности*) да стварно направимо распоред активности у наредној недељи. Погледајте следећу недељу и видите да ли има неко време када можете да убаците једну или више својих активности. Ако је тако, можете их унети у календар.

Помозите преживелом да утврди шта ће му бити потребно да би могао да се упусти у активност(и). Користите питања наведена у наставку како бисте му помогли да планира ако је потребно:

- Да ли желите или вам треба неко да обавља ову активност са вама? Кад је најбољи тренутак да га/је контактирамо? Упишите то у поменути календар.
- Да ли вам је потребна било каква опрема или припрема као помоћ у обављању ове активности (одговарајућа обућа, ваздух у гумама за бицикле, вуница за штрикање)? Када ћете их набавити? Упишите то у календар.
- Како ћете превазићи било која осећања која би могла да се појаве и наведу вас да откажете план (подсетници на трауму, осећања губитка, недостатак енергије, или осећање да не би требало да за то одвојите време када има толико других важних задатака којима морате да се бавите)?

### Алтернативни метод за децу

Подстакните децу да раде са својим неговатељима, или понудите да им будете „секретарица” и да уписујете активности у календар. Нека млађа деца одаберу налепницу, нацртају слику или изаберу боју да означе дане за своју посебну активност. Неговатељима дајте материјал: *За родитеље: Помајање свом дејетју да исцланира актиивностии.*

#### Упозорење за пружаоца помоћи

Налажење времена и стварање простора за активности, посебно за дечје активности, може бити мало проблематично за породице после катастрофе. Понекад може бити корисно да прођете кроз кораке модула Изградња вештина решавања проблема да бисте помогли породицама да развију стратегију за ангажовање на овим активностима. Када радите са преживелима на одређивању места (или времена) за активности, будите осетљиви на подсетнике на трауму. Можда ће вам бити од помоћи да прегледате информације о превладавању подсетника на трауму у модулу Управљање реакцијама.

### Накнадна сесија: Преиспитивање задатка

Ако преживели поново дође у накнадну посету, вратите се на претходни контакт на следећи начин:

#### ПРЕГЛЕД ЗАДАТКА

Прошли пут смо разговарали о томе шта проузрокује, односно одржава депресију или низак осећај сврхе и контроле и разговарали смо о вашим предностима и способности да дате делу свог живота оно што му треба и што заслужује – разиграност и радост. У овом тренутку у вашем животу имали сте превише негативних искустава а недовољно позитивних или пријатних. Онда смо одвојили неко време да упишемо распоред позитивних активности у календар како бисмо вам помогли да направите места и сетите се да их обавите.

Затим, утврдите да ли је та особа покушала да обавља те активности и, ако јесте, шта се десило и како је то деловало на њено расположење. Дискусија треба да обухвати:

- Постављање питања о активностима које је преживели успео да покуша. Ако преживели није покушао ништа, испитајте разлоге због којих их није обавио и размислите о преради задатка како би био остварљивији.
- Упућивање похвала са ентузијазмом за сваки покушај да се нека активност опроба, као што је одвајање више времена за њу, разговор са чланом породице о томе, или обављање позива о томе.

## ОСНОВНЕ ВЕШТИНЕ

- Разматрање како би требало да се план позитивне активности модификује у овом тренутку:
  - Ако преживели пријави да је доживео повећање позитивних емоција, подстакните обављање активности још једном или два пута недељно или додајте још једну активност.
  - Ако се преживели није орасположио, испитајте шта се догодило. Можда би требало да преживели промени активност. Међутим, често почетни напори да се учествује у потенцијално испуњавајућој активности не резултирају великим променама расположења. Пре ће се десити да преживели можда примети поступне или кумулативне ефекте позитивне активности током времена. Помозите му да буде стрпљив и да настави још мало са првобитним планом.
  - Ако се тој особи није поправило расположење, можете да испитате да ли је активност обављала сама или са неким другим. Ако је пробала сама, можете да предложите да поново проба са неким кога познаје, коме верује и кога поштује.
  - Континуирани напори у истом правцу ће бити кључни за успех, те је такође важно да питате преживелог да ли има некога у кругу њему блиских људи ко спречава позитивне активности. Ако је тако, можда ћете морати да користите технике решавања проблема како бисте дошли до решења за ову препреку на путу.

У својој анализи напора за учешће у позитивним активностима, похвалите сваки напор за предузимање акције, испитајте које активности, ако их има, изгледа да побољшавају расположење, размислите о додатним активностима које би преживели могао да дода и задајте му даље активности.



## Вештина 4: Управљање реакцијама

<b>ЦИЉ</b>	Да се побољшају вештине смиривања узнемирујућих физичких и емоционалних реакција; науче нове стратегије за савладавање реакција на стресне ситуације, укључујући подсетнике, и да се речима опишу тешка искуства да бисте их боље разумели и изборили се са невољама			
<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	Људи који преживе катастрофе могу да доживе узнемирујуће физичке и емоционалне реакције које се често јављају када се суочавају са искуством катастрофе и подсетницима на катастрофу, као и трајним континуираним стресом или животним променама. Ове реакције могу негативно да утичу на расположење, одлучивање, међуљудске односе, свакодневно функционисање и физичко здравље. Овладавање вештинама за савладавање ових реакција и управљање њима може да помогне да се заштите физичко и ментално здравље, побољша самопоуздање, побољша функционисање у међуљудским односима и сопствене улоге и да се смање маладаптивни покушаји превладавања.			
<b>КОРИСНИЦИ</b>	Преживели који идентификују узнемирујуће физичке и/или емоционалне реакције као одговор на искуства везана за катастрофу, подсетнике на катастрофу или текуће стресне ситуације			
<b>ВРЕМЕ</b>	45 минута			
<b>МАТЕРИЈАЛИ</b>	Одрасли:	<i>Радни лист за Управљање реакцијама</i> <i>Вежбе дисања</i> <i>Посттрауматске стресне реакције</i> <i>Бес и раздражљивост</i> <i>Проблеми са спавањем</i> <i>Реакције на хронични стрес</i> <i>Депресивно расположење</i> <i>Страхови после катастрофе</i> <i>Реакције ожалости</i> <i>Подршка некоме после катастрофе</i> <i>Проблеми са дрогама и алкохолом</i>	Деца: Родитељи:	<i>Контролиши своје страхове</i> <i>Помагање деци да контролишу своје страхове</i> <i>Помоћ деци да савладају проблеме са спавањем</i> <i>Присилне (нежељене) мисли и подсетници на трауму код деце</i> <i>Анксиозност (избегавање, претерана везаност, страхови) код деце</i> <i>Изливи беса и ексцесивно привлачење пажње код деце</i> <i>Деца и ожалост:</i> <i>Информације за породице</i>
<b>КОРАЦИ ВЕШТИНЕ</b>	Након објашњења разлога за учење како да се управља узнемирујућим реакцијама: 1. Идентификовати узнемирујуће реакције и њихове окидаче 2. Подучити вештинама за савладавање узнемирујућих реакција 3. Направити план за савладавање реакција			

## Образложење за учење како да се управља узнемирујућим реакцијама

Искуства у вези с катастрофама, губитак и стална напрезања после катастрофе могу да доведу до снажних физичких и емоционалних реакција које се могу дешавати недељама, месецима или годинама. Ове реакције могу да укључе телесне реакције као што су убрзани откуцаји срца, убрзано дисање или осећај напетости или нервозе и узнемирујуће емоционалне реакције као што су страх, забринутост, љутња, туга или фрустрација. Такве реакције могу довести до потешкоћа са спавањем или до повећане употребе лекова, дрога или алкохола. Поред тога, ове реакције могу бити повезане са поремећајима међуљудских односа са члановима породице или пријатељима и проблемима у функционисању на послу, у школи или родитељству.

Пружити преживелима следеће образложење:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	<p>Многи људи који доживе катастрофу имају узнемирујуће физичке и емоционалне реакције које утичу на њихово расположење, слабе њихово физичко здравље, проузрокују проблеме у везама и доводе до проблема у доношењу одлука и обављању задатака. Људи често имају реакције на стресне ситуације и подсетнике на катастрофу који значајно повећавају патњу. Може бити од велике помоћи да се науче неке вештине за савладавање мучних реакција и различитих узнемирујућих ситуација у вашем животу. Као и код сваке вештине, припрема, обука и вежбање доносе промену.</p> <p>Да ли мислите да би вам учење о овим вештинама могло помоћи?</p>
--------------------	---

## 1. корак: Идентификовати узнемирујуће реакције и њихове окидаче

Како би преживели препознали узнемирујуће реакције и околности које их изазивају, можете да кажете:

<b>ИДЕНТИФИКОВАЊЕ РЕАКЦИЈА И ОКИДАЧА</b>	<p>Свако од нас има различите емоционалне реакције на различите врсте стреса. Људи могу бити љути, тужни, уплашени, забринут или имати друге негативне емоције. Они могу да имају и физичке реакције, као што су осећање напетости или убрзани откуцаји срца, главобоља или бол у желуцу. Идентификујмо главне реакције са којима се борите и стресне ситуације које су их проузроковале.</p>
--	---

### Упозорење за пружаоца помоћи

Налажење времена и стварање простора за активности, посебно за дечје активности, може бити мало проблематично за породице после катастрофе. Понекад може бити корисно да прођете кроз кораке модула Изградња вештина решавања проблема да бисте помогли породицама да развију стратегију за ангажовање на овим активностима. Када радите са преживелима на одређивању места (или времена) за активности, будите осетљиви на подсетнике на трауму. Можда ће вам бити од помоћи да прегледате информације о превладавању подсетника на трауму у модулу Управљање реакцијама.

Радите са преживелим на одабиру узнемирујуће реакције којом највише жели да се бави. Пратите преживелог постављајући питања као што су:



<p><b>УТВРЂИВАЊЕ ПРИОРИТЕТНЕ РЕАКЦИЈЕ</b></p>	<p>Која од ових реакција вам највише смета или смета да свој живот живите онако како желите?</p> <p>Којом од ових реакција сте најтеже управљали у прошлости?</p> <p>Која од ових реакција би нам била од највеће помоћи ако бисмо се њоме прво бавили?</p> <p>Опишите стресну ситуацију у којој се догодила ова узнемирујућа реакција. Упишите и реакцију и ситуацију у радни лист</p>
---	---

### Упозорење за пружаоца помоћи

Преживелима који доживљавају екстремне негативне емоције (нпр. депресију, жалост, кривицу, стид, осећање безвредности и мисли о освети) можда је потребан интензивнији ниво подршке. Ако екстремно негативна осећања буду упорна, упутите преживелог у службу менталног здравља.

Ако преживели помену било какве снажне физичке реакције (нпр. акутни бол у грудима), питајте их да ли су били код лекара или другог здравственог радника због тог стања. Ако је потребно, упутите га лекару.

## 2. корак: Подучити вештинама за савладавање узнемирујућих реакција

У Прилогу Д можете да нађете информације о томе како управљати једним бројем специфичних врста реакција. Одаберите који год материјал за рад који се односи на бриге преживелог и прођите кроз њега са њиме. Подсетите преживелог да може увек да консултује материјале које сте му дали да му помогну код реакција у данима, недељама и месецима пред њим.

- Вежбе дисања
- Посттрауматске стресне реакције
- Бес и раздражљивост
- Проблеми са спавањем
- Реакције на хронични стрес
- Депресивно расположење
- Страхови после катастрофе
- Реакције ожалостљивости
- Подршка некоме после катастрофе
- Проблеми са дрогама и алкохолом
- За децу: Контролиши своје страхове
- За родитеље: Помагање деци да контролишу своје страхове
- За родитеље: Помоћ деци да савладају проблеме са спавањем
- За родитеље: Присилне (нежељене) мисли и подсетници на трауму код деце
- За родитеље: Анксиозност (избегавање, претерана везаност, страхови) код деце
- За родитеље: Изливи беса и ексцесивно привлачење пажње код деце
- За родитеље: Деца и ожалостљивост: Информације за породице

Када прегледате материјале који су прикладни за конкретне реакције преживелог, нека преживели одабере неколико вештина које ће му помоћи да управља том конкретном реакцијом или стресном ситуацијом. Такође можете размотрити и да га научите једној од следећих вештина из скупа ВПО:

**А. Вештина смиривања** – да контролишете дисање

## ОСНОВНЕ ВЕШТИНЕ

**Б. Вештина претварања мисли и осећања у речи** – да организујете и боље разумете своје искуство и да га саопштите другима

**Ц. Вештина управљања реакцијама на окидаче** – да се носите са стресним ситуацијама, свакодневним неприликама и подсетницима пре, током и пошто се догоде.

Након што прођете кроз ове вештине, питајте преживелог:

<b>ИЗБОР ВЕШТИНЕ</b>	Да ли сте имали било каквог искуства с овим начинима управљања реакцијама? Коју од ових вештина желите да прво научите?
----------------------	---

С преживелим изаберите вештину с којом ћете почети. Вежбајте и довољно добро анализирајте вештине током сесије како би преживели то могао да вежба између посета. Можете да је преиспитате и побољшате када се будете видели следећи пут.

### А. Вештина смиривања: Поново учимо да дишемо

Једна вештина која је доказано од велике помоћи у смиривању је учење да се дише полако и равномерно. Објасните да, када се забринемо или узнемиримо, наша тела, посебно наше срце и плућа, реагују тако што другачије дишу. Могли бисте да кажете:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ: ОДРАСЛИ</b>	Дисање нам помаже да избалансирамо различите гасове у нашем организму који су неопходни за здраво функционисање. Када смо забринуте, наше дисање се мења – обично дишемо брже и плиће – што ремети ову равнотежу. Плитко дисање је корисно ако се боримо против неке претње, као што је бежање од тигра у џунгли, али обично то није оно што радимо. Када је та равнотежа гасова поремећена, ми још више осећамо те физичке реакције на анксиозност или стрес. Начин на који дишемо може да смири наше снажне емоционалне и физичке реакције и спречи их да се погоршају.
---------------------------------	---

Малој деци можете да кажете:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ: ДЕТЕ</b>	Замисли кученце које трчи као шашаво по целом дворишту. Како то кученце дахће? [Деца обично уживају у хумористичком одигравању овога. Ако се дете плаши кучића, причајте му о зечевима.] Тако је, они дишу веома брзим, плитким дахом. То је начин на који дишемо када се због нечега узнемиримо. Када дахћемо као кучићи, дахтање наша тела унервози и не можемо да се смиримо. Сада желим да замислиш великог пса који лежи на сунцу и одмара се. Како тај велики пас дише? Тако је! Он лепо полако удише и издише. Када полако удишемо и издишемо као велики пас, то помаже нашем телу да се смири. Сада ћемо да учимо како даfino и полако удишемо и издишемо као велики пас како би могао/ла да помогнеш свом телу да се смири када год почнеш да се осећаш узнемирено.
------------------------------	--

Да бисте увели вештину дисања, можете да кажете:

<p><b>УВОД: ОДРАСЛИ</b></p>	<p>Научићу вас вештини смиривања снажне физичке и емоционалне реакције. Као и возња бицикла, треба времена да се усаврши. Када будете могли да то урадите како треба, постаће сасвим природно да тако радите када сте узнемирени. Заправо, ако вежбате споро дисање сваки дан, нарочито када сте мирни, моћи ћете да га користите да бисте спречили да те реакције постану превише честе и снажне. Људи који ово редовно вежбају имају мање шансе да њихов организам снажно одреагује у стресним ситуацијама.</p> <p>Вештина дисања може да смањи телесну напетост и осећања анксиозности или узнемирености. Желим да вас овоме научим сада, тако да можете да почнете да је користите одмах. Пре него што то урадим, питам се да ли сте научили било какве технике дисања у прошлости и како су помогле.</p> <p><b>Ако је одговор ДА:</b></p> <p>Шта сте научили и да ли је то помогло? [Кратко продискутујте.]</p> <p><b>Ако је то помогло у прошлости:</b> У реду, да размотримо ту вештину да видимо да ли може да делује и у овој ситуацији.</p> <p><b>Ако је имао негативно искуство са претходним покушајима вежбе дисања:</b> Разговарајте о реакцијама и разлозима за забринутост и пронађите начин да се ова вежба прилагоди да омогући позитиван одговор. На пример, ако дисање затворених очију изазива више анксиозности, прво вежбајте дисање отворених очију док не буде пријатније. Објасните да када људи прво почну да се опуштају, понекад могу да буду анксиознији пре него што се смире. Међутим, када наставе да дишу и усредсреде се на смиривање, ова реакција ће се највероватније стишати.</p> <p><b>Ако је одговор НЕ:</b></p> <p>У реду. Онда ће ово бити нешто ново за вас. Надам се да ћете закључити да је овај нов начин дисања користан и врло смирујући.</p>
---------------------------------	--

Деци можете да кажете:

<p><b>УВОД: ДЕТЕ</b></p>	<p>Да ли те је неко већ учио како да дишеш на овај начин? Можда други саветник или тренер?</p> <p><b>Ако је одговор ДА:</b></p> <p>Одлично. Покажи ми како то дишеш. Вежбајмо заједно. [Пружајте позитивне повратне информације. Разговарајте о томе како је најбоље да се ова вештина вежба и користити. Ако је потребно, модификујте вежбу дисања како бисте се постарали да дете користи све кораке.]</p> <p><b>Ако је одговор НЕ:</b></p> <p>Одлично, данас можемо да научимо нешто ново. Само замисли израз лица родитеља/неговатеља када им кажеш да си провео поподне учећи како да дишеш! Неће ти бити потребно много времена да научиш и мислим да ће заиста помоћи.</p>
------------------------------	---

Подсетите преживелог да наше дисање утиче на то како се осећамо и да споро, уједначено дисање помаже да се смиримо када смо под стресом или смо анксиозни. Међутим, супротно општем уверењу, дубоки удах обично није од помоћи и може да доведе до још већег осећања тескобе. Најбољи начин за дисање је да се нормално удахне и полако издахне. Дакле, издах је кључ успеха ове вештине.

Вежбајте вештину дисања током посете на следећи начин:

Упутство:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удобно се сместите на столицу и – ако вам тако одговара – седите тако да су вам леђа у потпуности подупрta (ако вас ишта боли, ништа нећете постићи). Немојте прекрштати руке и ноге да не буде никакве напетости и пустите стопала да стоје равно на поду, тако да осетите да вас земља подржава. Држите очи затворене или отворене, шта год вас више смирује. Полако помало удишите кроз нос затворених уста док избројите до пет. Фокусирајте се на ширење стомака док полако удишете.</li> <li>2. Сада паузирајте пет секунди.</li> <li>3. Полако издишите кроз нос или уста док избројите до седам. Изговарајте у себи неку умирујућу реч док издишете, на пример: „Поолаакоо“</li> <li>4. Удишите, два, три, четири, пет. Држите, два, три, четири, пет. Издишите, два, три, четири, пет, шест, седам.</li> <li>5. Удишите, два, три, четири, пет. Држите, два, три, четири, пет. Издишите, два, три, четири, пет, шест, седам.</li> <li>6. Удишите, два, три, четири, пет. Држите, два, три, четири, пет. Издишите, два, три, четири, пет, шест, седам.</li> <li>7. Удишите, два, три, четири, пет. Држите, два, три, четири, пет. Издишите, два, три, четири, пет, шест, седам.</li> <li>8. Сада урадите овај низ сами, својим темпом, за пет удисаја и издисаја и онда се вратите нормалном дисању.</li> </ol>
-----------	---

Када будете тражили умирујућу реч, питајте да ли преживели има неку реч коју више воли. Већина људи налазе да им речи „полако“ или „опуштено“ или „слободно“ помажу. Нека преживели одабере реч која га највише умирује и нека користи ту реч када увежбава ову вештину. Понекад преживели може да вам каже да га реч „опуштено“ заправо узбуди. Ако је то случај, изаберите другу сличну као што је „издиши“.

Одговорите на сва питања која преживели можда има у вези с овом вештином. Замолите га да понавља ову вежбу сваки дан, с 10 до 15 удисаја, зависно од тога колико времена има. Нагласите да ће му редовна употреба ове вештине, када није узнемирен (на пример, одмах ујутру) помоћи да остане смиренији у стресним ситуацијама. Разговарајте о одређеним временима и местима где би вежба могла бити најкориснија.

### Алтернативни метод за децу

Када радите с децом, користите исте основне кораке као за одрасле, али скратите удисање док изброји до три и издисање до пет. Такође је важно да се помогне деци да се фокусирају на оно што им тело ради док дишу. На пример, нека ставе шаке на стомак када удишу и примете како се надува као балон који се пуни ваздухом. Или претворите вештину дисања у игру дувања мехурића од сапунице или причање приче и у којој вам дете помаже да имитирате лик који контролисано дише. Запамтите да деца уживају у томе да буду одлични, па тражите могућности да „учврсте градиво“ тако што ће друге чланове породице учити тој вештини. Када бирате реч за децу, нека изаберу своју омиљену боју; те онда „удишу пријатну боју“ и „издишу сиву“, што је као да издишу негативна осећања.

## Б. Вештина претварања мисли и осећања у речи: Вежба писања

Научите преживеле једној вежби писања која ће им помоћи да своје мисли и осећања претворе у речи. Објасните да када се узнемиристо имамо потешкоћа да организујемо и разумемо наше мисли и осећања. Могло би се рећи:

УВОД	<p>Многи преживели увиђају да помаже да се мисли и осећања преточе у речи, како би могли своја искуства да организују и боље разумеју. Што више разуме-те своја осећања и мисли, то ћете боље моћи да их пренесете другима.</p> <p>Неки људи мисле да им писање помаже. Да ли вам је икада писање помагало? Можда сте водили дневник. Можда сте некоме написали писмо или имејл и открили да вам је то помогло да објасните или разумете ситуацију. Или сте можда размишљали да напишете песму, речи за музику, или за реповање. Ако сте заинтересовани за ово, хајдемо да пробамо вежбу писања.</p>
------	--

## Образложење

Преживели могу да користе писање да контролишу и смање узнемиреност коју осећају у вези са сећањима на губитак, катастрофу или тренутним или будућим стресним ситуацијама. Многи узнемирујући аспекти искуства губитка или катастрофе могу се вратити у облику интрузивних успомена, ноћних мора, па чак и флешбекова. Преживели могу имати озбиљне бриге које су настале од катастрофе, које их сада муче или се могу појавити у будућности, а може им се помоћи ако о њима пишу. Писање омогућава преживелима да изложе и организују збркане и неструктурисане преокупације. Кроз писање, могу да своја осећања преточе у речи и да схвате њихов смисао. Писање може да смањи интензитет јаких емоција, помогне преживелима да схвате ситуације које могу да покрену подсетнике и утаба пут за корисно саопштавање другима. Ова вежба учи преживелог да се боље носи са својим успоменама и преокупацијама и помаже вама да утврдите кључне бриге за разговор с преживелим. С преживелима који не знају како да пишу или им писање не лежи разговарајте о алтернативном решењу, као што је снимање њихових размишљања касетним/дигиталним диктафоном или уметничко изражавање.

Дајте преживелима следеће образложење:

ОБРАЗЛОЖЕЊЕ	<p>Људи који пролазе кроз катастрофу или изгубе вољену особу често имају нежељена сећања и мисли о својим искуствима током катастрофе, фрустрације и бриге везане за стрес после катастрофе, као и недаће које им изазивају патњу. Понекад имају толико мисли и осећања да су преплављени и не могу да их разабере. Мисли које им се стално јављају су знак да је искуство, или неки аспект онога што се сада догађа, још увек „незавршен посао“. Уместо да се узнемирите због ових насумичних сећања и мисли, можете да изађете на крај с њима тако што ћете о њима писати. Писање је као распакивање и разврставање компликованих ствари тако да се можете да се изборите с њима. У овом тренутку, можете осећати да су ове бриге или успомене превише велике или узнемирујуће да бисте могли да се носите с њима. То је разумљиво. Потребно је време да ум разабере и решава ствари.</p> <p>У неком смислу, то је као онај непријатан осећај када поједете велики, тежак оброк који ваш организам с муком вари. После неког времена, када ваш организам свари ту храну, осетите олакшање. Ваша сећања и бриге су као обилан оброк, а ваше реакције и даље трају јер још нисте сварили катастрофу и све потоње промене и стрес. Писање о вашим преокупацијама ће вам помоћи да „сварите“ своје реакције тако да више не ометају ваш свакодневни живот.</p> <p>Ево још једног примера. Ваша сећања су као хрпа папира којом не желите да бавите. Уместо да их прегледате, лако краткорочно решење би могло бити да их све гурнете у орман и брзо затворите врата да све не испадне напоље. Међутим ту постоји неколико проблема. Прво, ако папири нису уредно убачени, можда неће остати унутра. Могу да створе велики притисак у орману, да гурају врата док се не отворе и поново се сруче напоље у било ком тренутку. Да би се то зауставило, можда ћете морати стално да подупирете врата ормана, што захтева много времена и труда и – чак и када врата нису отворена – можда ћете много времена и труда утрошити бринући о томе шта ће се догодити ако и када се врата отворе. Друго, када отворите у орман да бисте пронашли одређени лист папира, мало је вероватно да ћете га наћи, а да сви остали папири не испадну напоље. Због начина на који сте гурнули папире у орман, покушај да извадите само један папир значи да ћете морати да се позабавите свим папирима.</p>
-------------	---

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b></p>	<p>Овај орман пун папира је помало налик на ваша сећања и бриге. Покушали сте да их одгурате, али оне се неизбежно и даље јављају, баш као што папири испадају из ормана. Чак и када се много потрудите, не можете увек да искључите та сећања. Нешто вас у вашем окружењу подсети, или можда намерно призовете успомене када вас неко пита шта се догодило. Ове прилике су као да покушава-те да извадите тај један лист папира из ормана – не можете да се сетите делова којих треба да се сетите, а да вас не преплаве све емоције и реакције повезане с тим. Сврха писања о проблемима је да све извадите из ормана, разврстате и уредно одложите, тако да можете да их разумете и контролишете. Писање је један од најбољих начина за управљање и суочавање с овим успоменама и пре-окупацијама које су вам на уму.</p>
---------------------------	--

## Упутство

Када вежбу писања будете објашњавали преживелом, нагласите следеће:

<p><b>УПУТСТВО</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Када одете кући, пронађите место и време када можете да пишете удобно без прекида најмање 30 минута. Затим се запитајте: „Шта ме сада мучи?“ То може бити неко искуство током катастрофе, нешто што се од тада догодило, или нешто што вас брине везано за будућност. Почните да пишете о ономе што вас мучи у што више детаља. Ако пишете о катастрофи, пишете о ономе што сте видели, што сте чули, осетили, као и о мислима и осећањима које сте тада имали. Ово може да буде узнемирујуће, али писање о вашим осећањима ће вам помоћи да распакујете ова сећања и да им дате неко значење. Покушајте да обухватите детаље о томе како сте се осећали, како емоционално тако и физички, и о томе што мислите и говорите сами себи. Ако имате узнемирујуће мисли о смрти вољене особе, можете јој написати писмо и изразити своја осећања или оно што бисте јој рекли да је још увек ту.</li> <li>• Док пишете, размислите о стварима које сте учинили да помогнете себи или другима у ово узнемирујуће доба. На пример: Шта сте урадили да бисте доспели на безбедно место? Како сте преживели? Док се догађај одвијао, или одмах након што се завршио, да ли сте помогли некоме, или вам је неко помогао, или сте видели било кога ко помаже неком другом преживелом?</li> <li>• Покушајте да пишете најмање 30 минута да бисте себи дали времена да пишете о ономе што вас мучи. Ако ово није довољно дуго да се напише све што имате да кажете, наставите да пишете, ако имате времена. Ако не, нађите времена други пут чим будете могли да наставите тамо где сте стали. Запамтите, важно је да пишете о свему, да не изоставите ниједну своју бригу.</li> <li>• Можда вам није угодно да пишете. Други начини за постизање истих циљева је да се говори у диктафон, црта или слика или ствара уметничко дело (колаж), направи споменар или кутија са успоменама – или било која активност у којој можете да изразите своја осећања и да разберете и организујете своје мисли.</li> <li>• Током или после задатка писања, видећете да ће се појавити различите мисли и осећања, укључујући негативне. <b>Вештине корисног размишљања</b> могу бити од помоћи за њихово решавање. Покушајте да идентификујете некорисне мисли и размислите да ли јесу или нису реалне. На пример, неко ко пише о преживљавању урагана може да се потресе док се присећа свих детаља о томе. Можда ће да помисли, „Ово сећање је тако ужасно да не могу да се носим с њим.“ Та мисао ће да проузрокује да се осећа још узнемиреније и безнадежније. Али ако та особа може да научи да увежба другачију мисао, као што је: „Ово сећање је ужасно, али барем могу да пишем о томе“ или „Није чудо да реагујем на подсетник; враћа ме у врло тежак тренутак“, ова кориснија мисао ће допринети ублажавању узнемирујућих реакција.</li> <li>• На крају вежбе писања, наведите пример како желите да се ситуација побољша или како би било могуће спречити да се догађај понови.</li> </ul>
------------------------	---

Предложите преживелима да понове тај задатак писања неколико пута и да сваки пут уграде нове корисне мисли које су идентификовали. То ће им помоћи да размишљају о ситуацији

која их преокупира, схвате кључна питања на користан начин, а помоћи ће им да управљају реакцијама. Ако је преживели потресен због смрти вољене особе, подстакните га на наредним сесијама да пише преминулом. Преживели ће можда пожелети да каже вољеној особи како се нада да ће конструктивно радити ствари у будућности и да ће наставити даље, истовремено негујући сећање на њу/његу.

### Проба писања током сесије

Преживели може да проведе неко време испробавајући с вама вежбу писања. Пошто му објасните разлоге, предложите да 10 минута пише о искуствима у вези с катастрофама или актуелним проблемима у вези са стресом или недаћама после катастрофе. Објасните да не мора да разговара о томе шта је написао уколико не жели. Проба вежбе писања током сесије омогућава преживелом да развије самопоуздање у вези с писањем и да поразговара с вама о било каквим реакцијама или питањима у вези с писањем пре него што заврши вежбу код куће.

#### Упозорење за пружаоца помоћи

Ова вежба није за свакога. Намењена је онима који још увек имају проблема с узнемирујућим емоцијама, успоменама или мислима и који су заинтересовани за вежбе које им могу помоћи да се носе с овим текућим реакцијама. Она је за људе који се сада суочавају с недаћама и страховима о тренутном и будућем животу. На пример, неко ко је изгубио посао може да пише о томе да је отпуштен, о плаћању следеће станарине или рате за кредит, или о неизвесности покретања малог бизниса.

Задатак писања можда није прикладан за оне који нису у стању да управљају дистресом који се често јавља када пишу. При одлучивању ко можда не би био погодан за задатак писања, треба да се обухвате:

- они који осећају екстремну кривицу због неке радње која је проузроковала штету
- они који имају активне суицидалне мисли
- они са историјом психотичног стања
- они са екстремном анксиозношћу
- они са историјом емоционалне лабилности
- они који су тренутно физички зависни од психоактивне супстанце.

Посаветујте преживелог да ће му можда требати кратак период опоравка након вежбе писања и да не би требало да планира да пише непосредно пре стресног догађаја, као што је разговор за посао или тест у школи. Размотрите конкретан план за кратак период опоравка, као што је топла купка, слушање музике, вежбање дисања или читање омиљене поезије.

### Алтернативни метод за децу

Старија деца и адолесценти могу да буду сасвим способни да самостално раде вежбу писања. Помозите им да планирају где могу удобно да раде и да имају поуздану одраслу особу у близини ако почну да се осећају узнемирено и треба им пауза. Многи адолесценти су већ врло вешти у исписивању својих мисли и осећања у дневницима или на јавним форумима и друштвеним мрежама као што су Мајспејс, Фејсбук или Твитер. Међутим, упозорите тинејџере да јавно не објављују ову конкретну вежбу писања.

Млађа деца могу имати користи од вашег играња улоге секретарице и записивања њихових мисли које вам диктирају. Други начин да деца боље схвате своје искуство је да нацртају слике катастрофе и причају о детаљима. Пре него што нацртају ову слику, нека прво нацртају слику места на коме се осећају безбедно или слику нечега што их смирује. Можете помоћи деци да именују своја осећања и бриге. Онда их можете питати да вам испричају причу о слици помоћу питања као што су: „Шта си радио да доспеш на безбедно место?“ „Да ли си некоме помогао?“ и

„Да ли је неко теби помогао?“ Затим, предложите деци да нацртају ствари које желе да се догоде или које би им помогле да се осећају боље или безбедније. Помозите детету да разуме своје искуство, да пронађе речи да га пренесе другима и да схвати како ће га можда нешто подсетити на то узнемирујуће искуство.

### Упозорење у вези с развојним аспектима

Мала деца могу имати потешкоћа да се присете следа догађаја и препознају различите емоције које су искусили у различитим тренуцима. Такође, мала деца поготово могу да користе врло конкретан начин размишљања, могу и даље да буду збуњена у вези с оним што се догодило, или да имају веома идиосинкратична објашњења за оно што се догодило. У тим случајевима, нека неговатељ помогне да се заједно конструише дететов опис тог искуства.

## В. Вештина управљања реакцијама на окидаче

Након катастрофе, узнемирујуће реакције људи могу бити покренуте многим искуствима и ситуацијама. Реакције могу да буду *унутрашње* (нпр. узнемирујуће мисли или сећања, непријатне емоције или телесне реакције) или *спољне* (нпр. сучељавање са стресном ситуацијом или местом које покреће узнемирујућа сећања). Стварање плана за савладавање узнемирујућих окидача може помоћи преживелима:

1. Да науче да управљају реакцијама на стресну ситуацију или подсетник
2. Да науче да овакве ситуације не морају бити толико узнемирујуће као што људи понекад очекују
3. Да изграде поверење у своју способност да поднесу своје реакције и да управљају њима у односу на широк спектар изазовних ситуација, било да се очекују или су непредвиђене

### Образложење

Да бисте одраслима објаснили разлоге за учење како да управљају реакцијама, можете да кажете:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ:</b>	<p>Стресне ситуације, свакодневне неприлике и суочавање с подсетницима на катастрофе често могу да изазову снажне реакције као што су забринутост, фрустрација и страх, анксиозност, туга или бес. Искуство јаким негативних емоционалних и физичких реакција (као што су убрзани откуцаји срца или напетост и страх) може током времена да допринесе здравственим проблемима (као што је висок крвни притисак).</p> <p>Многе ствари могу да делују као узнемирујући подсетници на катастрофу, укључујући ствари или места које видите сваког дана, звукови или мириси. Неки људи такође могу да делују као подсетници, чак и блиски пријатељи или чланови породице, што може да оптерети односе с њима. Суочавање с подсетницима изнова и изнова ствара хронични стрес који може да вам исцрпи сву енергију и учини вас раздражљивијим.</p> <p>Учење како да управљате реакцијама на стресне ситуације или подсетнике захтева праксу, али ћете открити да сваки пут када то урадите, бићете у томе мало бољи. Такође, научићете веома важну лекцију: да имате већу контролу него што мислите. Окидачи не морају изнова и изнова да проузрокују исте реакције код вас. Ако се узнемирите, можете да се смирите тако да реакције не буду превише реметилачке.</p>
---------------------	--

Да бисте разлоге објаснили деци, можете да кажете:



<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ:</b></p>	<p>Када се нешто лоше догоди, постоји много начина да те нешто на то касније подсети. Можеш да одеш на неко место, видиш неки предмет или чујеш неке звукове, или можеш да будеш са људима који те подстакну да размишљаш о томе шта се десило и да се осећаш уплашено, узнемирено, тужно или чак бесно. Твоје реакције на ове подсетнике могу да ометају оно што радиш код куће, у школи или с друговима. Такође, можеш да бринеш или да будеш узнемирен због других ствари, као што су промене у твом животу. Корисно је научити вештине за савладавање ових реакција тако да те не ометају, да можеш боље да се слажеш са својом породицом и друговима, да будеш успешнији у школи и да се забавиш радећи ствари које волиш да радиш. Учење ових вештина захтева вежбање. Али ћеш увидети да сваки пут када покушаш, будеш мало бољи него пре.</p> <p>И научићеш веома важну лекцију: Да имаш већу контролу него што мислиш.</p>
----------------------------	---

### Препознавање ситуације која је окидач

Прво замолиите преживелог да опише недавну стресну ситуацију која је довела до снажних узнемирујућих осећања. Реците му да је ова ситуација могла да буде стресна из разних разлога:

- Можда је проузроковала узнемирујућа сећања на катастрофу или губитак вољене особе
- Можда се односила на решавање свакодневних проблема који су врло фрустрирајући
- Можда је било и других захтевних ситуација, као што је разговор за посао, поновно пресељење или важан тест у школи

### Коришћење корисних стратегија пре, током и после ситуације која је окидач

Затим, објасните да постоје три главне стратегије за управљање узнемирујућим ситуацијама које су окидач:

1. Да се предвиде стресне ситуације или подсетници који ће се вероватно појавити и да се припреми за њих
2. Да се има стални план за управљање стресним ситуацијама и подсетницима када се догоде (посебно важно за савладавање неочекиваних окидача)
3. Да се себи да времена за опоравак након окидача

У наставку су наведене стратегије за управљање реакцијама на стресне ситуације или подсетнике. Разговарајте са преживелима о томе како могу да користе сваку од њих *пре, током и после* стресне ситуације. Реците да, иако можда већ раде нешто од овога, додавање још неких стратегија може да помогне.

- **Водите рачуна о себи:** Оспособите своје тело и ум да боље могу да се носе са стресом, тиме што ћете бринути о свом физичком здрављу, здраво се хранити, имати редовне физичке активности и довољно спавати.
- **Правите распоред позитивних активности:** Бавите се конструктивним активностима које вам значе и које вас испуњавају.
- **Користите стратегије смиривања:** Користите дисање или разбистрице (нпр. музика, филмови, шетње или социјалне интеракције). Направите кратку паузу на неком тихом месту и опустите свој ум и тело фокусирајући се на слику или мисао која вам доноси мир. Замислите себе на омиљеном умирујућем месту или како обављате неку омиљену активност.
- **Раздвајање:** Раздвојте ситуације или подсетник од саме катастрофе. Размислите о начинима на које се ситуација или подсетник разликује од катастрофе. Подсетите себе да је ово искуство само подсетник, на пример, „То је било тада, ово је сада – ја нисам више тамо где сам тада био.“

- **Користите корисно размишљање:** Користите вештине корисног размишљања да бисте имали позитиван ментални став, контролисали самопоражавајуће тврдње и остали охрабрени.
- **Обезбедите себи социјалну подршку:** Изаберите некога блиског вама за подршку. Реците му/јој како се осећате због те ситуације. Нешто тако једноставно као што је да вас неко узме за руку, чак и накратко, може помоћи да се смире физичке и емоционалне реакције.
- **Користите вештину писања:** Запишите како се осећате и зашто се тако осећате да бисте се смирили и дали себи времена да одлучите како желите да се изборите са својим осећањима или да их саопштите другима.
- **Користите духовне или верске обреде:** Ови обреди (нпр. молитва, медитација, свесна пажња, саосећање) могу вам пружити утеху и осећај снаге и наде.

### 3. корак: Прављење плана за управљање реакцијама

Затим, користите *Радни лист* за управљање реакцијама да бисте испланирали како преживели може да користи и вежба одабрану стратегију/стратегије у данима после посете. Подстакните преживелог да препозна конкретне ситуације у којима може да користи ту стратегију/стратегије. Прођите кроз њене кораке и одговорите на сва евентуална питања преживелог. Истакните важност увежбавања: Што више нешто радите, то постаје лакше и ефикасније.

С децом увежбавајте кораке које ће предузети да би контролисали своје реакције, на пример како би могли да кажу својим родитељима ако их нешто подсећа на узнемирујући доживљај. Ако су у питању мала деца, укључите родитеље/неговатеље у процес планирања или им реците који је план како би могли да помогну детету да га спроведе.

### Накнадна сесија: Преиспитивање задатка

Ако преживели поново дође у још једну посету, размотрите његова искуства с вештинама за управљање својим негативним реакцијама. Да ли је покушао да спроведе план који сте заједно изабрали током последњег контакта? Ако јесте, колико добро је деловао? Похвалите све напоре да се нешто предузме, истражите које су се вештине чиниле корисним и распитајте се како би преживели другачије поступио како би боље управљао својим реакцијама. Током ове дискусије, фокусирајте се на следеће:

- Колико добро су вештине деловале
- Шта је преживели научио о управљању реакцијама
- Ако вештина није деловала, одлучите како та вештина може да се побољша (или одаберите неку другу вештину која би могла бити корисна). Запамтите да се део решавања проблема може фокусирати на то ко је био у близини кад је преживели увежбавао вештину управљања реакцијама; можда да разговарате о томе како социјалне везе и близина одређених људи из круга преживелог могу или да увећавају или умање способност управљања реакцијама које користи у том тренутку
- Одаберите другу вештину ако је преживели имао неку негативну реакцију за коју му је потребна помоћ.



## Вештина 5: Подстицање корисног размишљања

<b>ЦИЉ</b>	Да се помогне преживелима да идентификују шта сами себи говоре о преживљеној катастрофи или својој тренутној ситуацији и да изаберу мање узнемирујуће начине размишљања
<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	Многи преживели се боре са узнемирујућим мислима везаним за катастрофу док покушавају да се прилагоде околностима после катастрофе. Ове негативне мисли помажу у одржавању негативних емоција као што су страх, незнање, бес, анксиозност, туга и кривица. Препознавање и упражњавање кориснијих начина размишљања може да поправи расположење и смањи интензитет узнемирујућих емоционалних и физичких реакција.
<b>КОРИСНИЦИ</b>	Преживели који су забринуте због: <ul style="list-style-type: none"> <li>• узнемирујућих емоционалних и/или физичких реакција</li> <li>• претеране самокритичности или негативности</li> <li>• савладавања страхова и анксиозности</li> </ul>
<b>ВРЕМЕ</b>	30–45 минута
<b>МАТЕРИЈАЛИ</b>	Одрасли: <i>Корисно размишљање</i> <i>Радни лист за матрицу исплативости</i> Деца: <i>За децу: Материјал за корисно размишљање</i> За децу: Радни лист Корисно размишљање / добар тренер, лош тренер
<b>КОРАЦИ ВЕШТИНЕ</b>	Пошто се објасне разлози за корисно размишљање: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификовати некорисне мисли</li> <li>2. Идентификовати корисне мисли</li> <li>3. Вежбати корисне мисли</li> <li>4. Задати задатке за вежбање корисних мисли</li> </ol>

## Објашњавање разлога за корисно размишљање

Начин на који размишљамо о себи и стварима које су нам се догодиле обликују како се осећамо и понашамо. Иако не можемо да променимо оно што се догодило, можемо да променимо фокус наших мисли на начине који нас могу учинити више оптимистичним и мање пораженим. Стратегије које су овде представљене могу помоћи преживелима да се више фокусирају на корисне начине размишљања о себи и својој тренутној ситуацији, посебно када су њихове мисли претерано самокритичне или превише негативне. Фокусирајући се на корисне мисли, а не на узнемирујуће, преживели могу да побољшају своје расположење и утру пут ка делотворнијем превладавању. Стратегије у овом модулу помажу преживелима да сагледају како тренутно размишљају о катастрофи и њеним ефектима на њихове животе. Преживели уче како ове мисли утичу на то како се осећају и понашају и како да се више фокусирају на корисне мисли, а мање на узнемирујуће.

За почетак, дајте основни пример начина на који различите мисли о истом догађају могу да доведу до различитих емоција. Циљ је да се покаже да неке мисли имају тенденцију да стварају узнемирујућа осећања, а друге мисли не. Можете да кажете:

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ: ОДРАСЛИ</b></p>	<p>Одређене ситуације чине да се људи осећају на одређени начин. На пример, бити заглављен у саобраћају може некога да разбесни. Међутим, на то како се људи осећају у одређеној ситуацији важан утицај заправо има како размишљају о тој ситуацији. Ако човек заглављен у саобраћају размишља, „Бар ћу пропустити тај досадни јутарњи састанак“, могао би да се осећа мало срећније. С друге стране, ако размишља „Због овога ћу закаснити и мој шеф ће сигурно да ме казни“, можда ће се осећати анксиозно. Или ако размишља „Зашто се увек заглавим иза глупих возача?“, може се осећати фрустрирано и раздражљиво. Важно је разумети да:</p> <p><b>Мисли утичу на осећања.</b> Бесне мисли стварају осећање беса, анксиозне мисли стварају осећање анксиозности, безнадежне мисли стварају осећање безнађа, а умирујуће мисли помажу људима да се смире.</p> <p><b>Мисли и осећања се разликују међу собом.</b> Мисли су речи, реченице или менталне слике које се крећу у нашим умовима као облачићи с мислима у стрипу. Емоције су осећања која осећамо у нашим телима када мислимо мисао. На пример, можемо да осетимо језу у кичми када смо престрашени, стегање у грудима када се плашимо, тежину у грудима ако смо тужни или лакоћу у ногама ако смо узбуђени</p> <div data-bbox="486 1400 1396 1769"> <pre> graph LR     A[Догађај: Заглавио сам се у саобраћају] --&gt; B[Мисао: Закаснићу и упашћу у невољу]     A --&gt; C[Мисао: Зашто се увек заглавим иза глупих возача?]     A --&gt; D[Мисао: Бар ћу пропустити тај досадни јутарњи састанак]     B --&gt; E[Емоција: Анксиозност]     C --&gt; F[Емоција: Фрустрација]     D --&gt; G[Емоција: Олакшање]             </pre> </div> <p>Након катастрофе, уобичајено је да се промене мисли које људи имају о свету и самима себи.</p> <p>На пример, преживели често виде свет као стресно, непредвидљиво или опасно место. Могу имати потешкоћа да верују другим људима или могу сагледавати своју ситуацију као безнадежну. Разумљиво је да су људи дубоко потресени због свега што се догађа током катастрофе. Међутим, добро је да се зна да људи под стресом могу развити навике размишљања које заправо</p>
--	---

погоршавају ситуацију тако што повећавају осећање узнемирености. „Некорисне“ навике размишљања могу обухватати размишљање да „апсолутно ништа не иде добро“ или „ништа никада неће бити боље“. Ове мисли називамо некорисним јер оне могу још више да отежају савладавање ситуације тако што повећавају осећање поражености или безнадежности.

Људима под стресом често помаже ако постану свесни ових некорисних мисли. Они разматрају да ли постоје корисније мисли на које могу да се усредсреде које би им евентуално олакшале да се носе са сопственом ситуацијом. На пример, уместо да размишља „Апсолутно ништа не иде добро“, неко би могао да помисли „Ово је за мене тешко време, али и понешто радим добро.“ Људи ретко одвоје време да анализирају шта мисле, тако да некорисне мисли настају мање-више аутоматски. Основна стратегија је да прво проведемо мало времена у проучавању ваших мисли о катастрофи и њеним ефектима на ваш живот. Онда ћемо проћи кроз начине за тестирање које су мисли некорисне и изналажење више корисних мисли на које да се фокусирамо. На крају ћемо проћи кроз неке начине да се фокусирамо на реалније, корисне мисли.

**ОБРАЗЛОЖЕЊЕ:  
ДЕТЕ**

Данас ћемо говорити о томе како начин на који размишљаш о стварима може да промени како се осећаш. Даћу ти пример два дечака:

Једног јутра, први дечак се пробуди и види да напољу пада јака киша. Помисли: „Ово је грозно! Могла би да буде страшна олуја и нешто лоше би могло да се деси!“ Шта мислиш да он осећа? [Нагласите све одговоре у вези с тим да се осећа лоше, уплашено итд.]

Други дечак се буди и види кишу. Помисли: „Ово је одлично! Волим да се играм по киши и данас ћу да пропустим досадан тренинг!“ Шта мислиш да он осећа? [Нагласите одговоре који се односе на срећна, позитивна осећања.]

Видиш, два дечака су се пробудила и затекла потпуно исту ситуацији – кишни дан – али начин на који су размишљали о томе учинили су да имају веома различита осећања.

Када радите с децом, нека дете нацрта чича Глишу, а у облачићу за мисли нека напише негативну мисао. Онда нека дете обоји негативна осећања. На тај начин можете показати како су мисли и осећања повезани. Нека дете нацрта још једног чича Глишу, а у облачићу напише корисну мисао. Када дете обоји позитивнија осећања, разговарајте о разликама између двају цртежа. Нека деца ће можда чак желети да именују сваку фигуру. Кроз овај модул, помозите детету да идентификује своје корисне и некорисне мисли тако што ће препознати која фигура представља сваку од тих мисли.

**Упозорење за пружаоца помоћ**

Помагање преживелом да се фокусира на корисне мисли не значи само да мисли позитивне мисли. Морамо бити опрезни у периоду у коме се још осећају последице катастрофе да не минимизујемо реалност трауме или губитка који је преживели доживео негирањем или критикујемо када нам саопшти у шта је уверен. Треба да кажете да је оно што та особа мисли разумљиво у контексту њеног искуства, али да ће мање фокусирања на некорисне мисли а више на корисне помоћи преживелом да крене напред. Никада не улазите у расправу с преживелим о томе да ли су његове мисли оправдане, већ му радије помозите да испита дејство које такве мисли имају на његове емоције и поступке. Циљ је да се помогне преживелима да препознају и троше више времена на корисне мисли које их обично мобилишу и дају им енергију, а не на мисли које проузрокују патњу и тако ометају опоравак.

Када је реч о проблему кривице, можда ће бити непријатно да се призна да је у случају неких поступака преживелог кривица можда оправдана. Када схватите да се преживели мучи да се избори са перцепцијама које су заиста тачне, узмите у обзир да би преживели можда могао да има користи од упућивања на додатне услуге. Ситуације као што су ове обично су ван домаћаја ВПО и у тим ситуацијама постоји потреба за интензивнијим интервенцијама.

### Упозорење у вези с културом

У неким културним традицијама, веровање у божанско (Бога, више божанстава, карму, Алаха, да поменемо само неке) има значајан утицај на размишљање, понашање и осећања. Иако се показало да такво веровање представља заштитни фактор за опоравак, оно такође може да изазове негативне реакције када се катастрофа приписује гневу или божанској правди божанства „које кажњава“ популацију изложену катастрофи због неприхватљивог понашања. У зависности од етничке припадности и вере коју упражњавају преживели, питајте их како њихова верска/духовна уверења доприносе или утичу на њихова осећања, понашање и мисли.

### Упозорење у вези с развојним аспектима

Деца, нарочито мала деца, често се ослањају на своје неговатеље и друге одрасле особе када формирају мисли. Деца могу да усвоје негативне мисли које су чули од важних одраслих особа у њиховом животу. Поред довођења у питање некорисних мисли деце, кратко процените и модификујте некорисне мисли њихових неговатеља. Ставите неговатељима до знања да ће бити времена и места где ће моћи приватно да размењују снажна негативна осећања (нпр. страх, фрустрацију, бес, обесхрабреност), али, колико год је то могуће, треба да створе место емоционалне и физичке сигурности за своју децу. Прилагођавање деце после катастрофа може да буде тешње повезано с нивоима узнемирености неговатеља него с њиховим нивоом изложености катастрофи.

## 1. корак: Идентификовати некорисне мисли

Да уведете овај корак, извадите *Материјал за корисно размишљање* или *За децу: Материјал за корисно размишљање* у прилогу Е и преклопите га тако да преживели не гледа корисне алтернативе за размишљање. Истакните да постоје различите категорије некорисних мисли (нпр. лоше превладавање, беспомоћност, небезбедност, кривица и оптуживање). Прођите кроз исказе наведене испод сваке категорије. Затим разговарајте о томе како свака од ових мисли може да изазове негативне емоције.

Помозите преживелом да види да, иако оно што мисли може да буде прилично тачно (тј. вероватно ће се некад у будућности догодити још нека поплава), неизговорена претпоставка је да он неће бити у стању да се носи са следећом поплавом је некористан део мисли. Користите *Рагни листи* за корисно размишљање да бисте ту мисао поставили у формат „ако, онда“. На пример, „АКО је вероватно да ће нас погодити још једна поплава, ОНДА нећу моћи да се носим с тим.“

Ако преживели има потешкоћа да прво идентификује некорисне мисли, обрните редослед и замолите га да прво идентификује осећања, а онда мисли које иду заједно с тим осећањима:

- „Када мислите о катастрофи, какве реакције имате?“
- „Пошто се фокусирате на најјаче реакције, какве мисли имате?“

### Упозорење за пружаоца помоћ

Једна препрека већем броју корисних мисли је негативно тумачење догађаја које имају остали у социјалној мрежи преживелог, на пример уверење међу обесправљеним групама да катастрофа и околности после катастрофе одражавају намерно занемаривање или нешто још горе од стране моћнијих субјеката као што су влада или привреда. Ово тумачење може изазвати перцепције неправде, прогона или беспомоћности, и пратећа осећања беса или жеље за осветом. Будући да се ово тумачење рађа из групног процеса, може бити врло тешко да се оспори на појединачном нивоу. Рад са лидерима заједнице на развоју и преношењу корисније интерпретације члановима заједнице може бити од помоћи. Међутим, имајте на уму да неки ставови које ове групе имају могу делимично да одражавају стварност њихових околности. Велика предност групног контекста је да су неки појединци у стању да помогну у препознавању изузетно негативних некорисних мисли код других чланова групе.

## 2. корак: Идентификовати корисне мисли

Препознавање некорисне мисли („Не могу никада да будем безбедан“) не мора нужно помоћи преживелом да је замени кориснијом мишљу („Безбедан сам већи део времена“). Стога је следећи корак да се идентификују, појасне и запишу алтернативне, корисне мисли. За почетак, поново представите *Материјал за корисно размишљање*. Као што је преживели раније прегледао некорисне мисли и осећања, нека сада прегледа алтернативне корисне мисли и последице емоционалних одговора.

Затим извадите *Радни листи за корисно размишљање*. Ако појединац може да идентификује неке добре алтернативне мисли и боље начине размишљања, нека уради већину посла. Ако преживелима треба помоћ у идентификовању добрих, корисних мисли на које треба да се фокусирају уместо на некорисне мисли, можете да их или подсетите на циљеве које су себи поставили, или питате које циљеве имају за себе у погледу „пробијања“ кроз своје изазове (нпр. превладавање својих страхова како би могли да помогну својој деци или се запосле). Онда их питајте да ли могу да идентификују мисли које ће им помоћи да остваре напредак према својим циљевима. Такође можете директно предложити да вежба алтернативне мисли за преживелог. Како ви и преживели стварате корисне мисли, одвојите неко време да размотрите осећања која он повезује с њима фокусирајући се на позитивна: осећање веће контроле, осећање безбедности и осећање наде. Можете да кажете нешто као:

### ИДЕНТИФИКОВАЊЕ КОРИСНИХ МИСЛИ

Идентификовали сте некорисну мисао „Бојим се да идем на посао јер сам под толиким стресом да ћу правити грешке и изазивати већи стрес“, и сложили смо се да је неизговорени део ове мисли „и не бих могао да поднесем још стреса“. Тешко вам је да смислите алтернативну корисну мисао. Један од циљева које сте сами дефинисали јесте да желите да зарадите довољно новца на послу за обнову штете на вашој кући и да платите лепо летовање за децу. Како би било да се фокусирамо на тај циљ и користимо корисну мисао „Иако се бојим да ћу погрешити, могу то да поднесем дан по дан и да се сетим награде у виду зарађивања довољно новца на послу да се реновира кућа и одведу деца на летовање. А и ако направим грешку, могу да спроведем свој план активности из Управљања реакцијама да управљам тим стресом.“ Да ли би вам та мисао дала енергије и мотивисала вас више од ваше некорисне мисли?

### Алтернативне вежбе за децу

За укључивање деце у разговор о мислима најбоље је да се користе следеће игре и активности:

#### Иди пецај (прикладно за децу предшколског и основношколског узраста)

Обезбедите за дете комплет шарених „риба“ направљених од обојеног дебелог папира које су празне на „горњој“ страни и имају слике и називе корисних и некорисних мисли на „доњој“ страни. Причврстите спајалицу на уста сваке рибе. Дајте детету „штап за пецање“ (нпр. штапић, оловку, сламку) са причвршћеном узицом и магнетом који је везан за крај узице. Деца „иду да пецају“ „корисне“ рибе. Када ухвати рибу, дете разгледа слику и ви описујете стратегију. Дете одлучује да ли да задржи рибу (зато што је корисна) или да врати рибу (зато што није корисна). Нека дете опише како може да користи стратегију на „задржаној риби“ у свом животу. Онда помозите детету да увежбава стратегију.

#### Игра меморије (прикладно за децу предшколског и основношколског узраста)

Положите индексне картице са некорисним мислима, корисним мислима, негативним осећањима и корисним осећањима лицем надоле. Када дете упари неку некорисну мисао са негативним осећајем, направио је одговарајући пар. Упаривање корисне мисли са позитивним осећањем је такође одговарајући пар.

#### Добар тренер, лош тренер (прикладно за адолесценте и децу основношколског узраста)

Покажите адолесценту шарену слику младе особе која се бави неким спортом са празним облачићем за говор из стрипа у близини главе, и насловом: „Шта каже добар тренер“. Замолите

адолесценте да наведе омиљену спортску звезду и питајте га да ли та звезда добро игра на свакој утакмици. Када тинејџер неминовно одговори „не“, замолите га да опише последњу лошу игру те звезде. Онда га питајте: „И када се спортска звезда врати да разговара са тренером, шта каже добар тренер?“ Запишите у празни облачић охрабрујуће и корисне изјаве које он идентификује (нпр. „дао си све од себе“, „биће боље следећи пут“, „само вежбај док не развалиш“). Затим покажите адолесценту сличну слику означену са „Шта каже лош тренер?“ и замолите га да напише или опише некорисне изјаве које би могле да проузрокују да се играч осећа лошије. Пошто утврдите корисне и некорисне изјаве за „тренирање“, реците адолесценту: „И ти имаш тренера глас у глави који ти говори на исти начин. Које врсте ствари ти твој тренер каже када погрешити?“ Користи *За децу: Радни листи за корисно размишљање/добар тренер, лош тренер* у Прилогу Е да ти помогне да запишеш ове мисли. Заједно размотрите концепт корисних и некорисних мисли и договорите се да преживели треба да отпусти глас „Лошег тренера“ и да га замени гласом „Доброг тренера“. Такође размотрите употребу специфичних корисних и некорисних исказа о себи и вежбајте замену исказа о себи.

Као алтернативу за пример „тренирања“, замолите дете или адолесцента да говори о томе који савет би дао другом детету које је имало неку одређену мисао. Опишите врсте мисли које је могао имати неки малишан који је прошао кроз сличну катастрофу. Онда питајте да ли је свака од тих мисли била корисна или некорисна. За некорисне мисли, замолите преживелог да вам да савет за хипотетичног малишана у форми позитивнијег, кориснијег начина размишљања. Можете такође да користите чича Глише (нацртане раније) као помоћ у овој вежби.

### 3. корак: Вежбати корисне мисли

Након што је преживели утврдио неке корисне мисли, замолите га да замисли ситуацију и вежба изговарање корисних мисли наглас како би се супротставио негативним мислима и емоцијама. Ово даје шансу преживелом да се навикне на искуство намерног замењивања некорисних мисли корисним мислима. Такође вам пружа прилику да видите колико је добро преживели схватио концепт корисног размишљања. Реците преживелом да не очекујете да у потпуности поверује у ове мисли у овој фази, већ да само испробава корисне мисли у наредних неколико дана и онда утврди да ли се осећа мало боље. Подсетите преживелог како ће ове нове мисли помоћи да постигне напредак у остваривању својих циљева.

За оне преживеле који не напуштају некорисне мисли, можда ћете морати да уведете и друге стратегије:

- Користите *Радни листи матрице исцртајте* у Прилогу Е да помогнете преживелом да идентификује шта добија тиме што и даље задржава ту мисао и шта може да добије ако од те мисли одустане.
- Користите *Вештине решавања проблема* да набаците идеје о начинима за смањење анксиозности или за повећање сигурности.
- Искористите *и Распоред позитивних активности* и *Корисно размишљање* да бисте одвратили пажњу преживелих од некорисних мисли и ограничили време проведено у размишљању о некорисним мислима.

### 4. корак: Задајте задатке за вежбање корисних мисли

Реците преживелом да је кључ за корисно размишљање да се корисне мисли увежбавају током свакодневног живота. Замолите преживелог да идентификује ситуацију у којој ће се вероватно десити његово некорисно размишљање. Онда предложите да замисли да је у тој ситуацији и да вежба замењивање својих негативних мисли корисним мислима. Поновите да је коришћење ових корисних способности размишљања као учење било чега новог, постаје све боље кроз праксу.



Подстичите преживеле да свакодневно вежбају вештине корисног размишљања. Када приметите неку некорисну мисао, реците им да је намерно замене корисном мишљу. Поред тога, подстичите их да чувају радне листове за будуће консултације и вежбу. Подсетите преживеле, посебно децу, да похвале себе када испробају ту вештину.

### Тестирање некорисних мисли

Преживелима који имају проблема с мењањем својих мисли предложите да „тестирају“ некорисну мисао да виде да ли је тачна или не. На пример, ако преживели верује да се више не може осећати безбедно, тражите од њега да тестира то уверење током следеће недеље тако што ће ући у ситуацију у којој се не осећа безбедно. Ово је моћан начин да се види да ли је корисно да се размишља реалније.

Приликом задавања теста преживелима, вероватно ћете наићи на отпор. У овим случајевима, подстакните преживеле да се опробају на том задатку, чак и ако се ради о ситуацији коју су дуго времена избегавали. Заједно одаберите мали први корак који ће задатак учинити савладивијим (нпр. кратак боравак на месту које ће изазвати узнемиреност, а затим враћање на дуже време, или постепено приближавање тој ситуацији). Како буду предузимали кораке за извршење задатка, прикупиће доказе који побијају некорисне мисли и унапређују њихово поверење у тестирање других уверења.

#### Упозорење у вези с развојним аспектима

За децу, ову активност можете да назовете „играње детектива“. Ангажујте децу (и неговатеље) у прикупљању трагова у њиховим свакодневним животима. Разговарајте да ли ови трагови подржавају некорисну мисао или назначите да би могла да постоји боља мисао која може да се користи уместо ње. У ову вежбу укључите неговатеље како би помогли деци да имају већи осећај подршке и да помогну одраслима да се супротставе неким од својих некорисних мисли.

### Накнадна сесија: Преиспитивање задатка

Преконтролишите са преживелим да ли је покушао да користи вештине корисног размишљања с последњег састанка и, ако јесте, шта се десило. Током разматрања, похвалите све напоре да се вежба корисно размишљање. Обухватите следеће:

- Кратак преглед образложења за корисно размишљање и некорисне и корисне мисли које је преживели претходно идентификовао.
- Извештај преживелог о томе шта се десило приликом вежбања корисних мисли (ако преживели није вежбао, истражите разлоге због којих није то спровео и размислите о прилагођавању и поновном задавању те вежбе).
- Да ли је преживели уочио када су му некорисне мисли пале на памет? Да ли је био у стању да се сети корисних мисли да се супротстави некориснима? Који су били ефекти тог поступка?
- Да ли је преживели тестирао ту мисао? Ако јесте, шта се десило и шта је преживели сазнао?
- Ако метод корисног размишљања делује на преживелог, размотрите идентификовање друге некорисне мисли и избор корисних мисли које би је замениле, тражите од њега да вежба корисно размишљање наглас, а затим задајте још практичних вежби.





## Вештина 6: Поновна изградња здравих социјалних веза

<b>ЦИЉ</b>	Проширити везе ка позитивним односима и подршци заједнице
<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	Друштвена подршка породице, пријатеља и чланова заједнице побољшава опоравак после катастрофе помажући преживелима да задовоље своје емоционалне и практичне потребе
<b>КОРИСНИЦИ</b>	Преживели који изражавају забринутост због: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осећања изолованости или неповезаности с пријатељима или породицом</li> <li>• Прекида социјалних мрежа или мрежа у заједници</li> <li>• Усамљености</li> <li>• Живота у новој средини</li> <li>• Осећања да их не цене или да су некорисни</li> <li>• Недостатка поверења у себе</li> <li>• Недостатка приступа подршци и ресурсима у заједници</li> <li>• Немања с ким да разговарају о томе како се осећају или кроз шта пролазе</li> <li>• Начина на који могу да пруже подршку другима у стању потребе</li> </ul>
<b>ВРЕМЕ</b>	20–30 минута
<b>МАТЕРИЈАЛИ</b>	Одрасли: <i>Списак социјалних веза</i> <i>Радни лист за социјалне везе</i> <i>Пружање друштвене подршке у шест корака</i> <i>Добијање друштвене подршке у шест корака</i> <i>Радни лист за врсте друштвене подршке</i> Деца: <i>За децу: Радни лист за социјалне везе</i>
<b>КОРАЦИ ВЕШТИНЕ</b>	Након објашњења разлога за здраве социјалне везе: <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Направити мапу социјалних веза</li> <li><b>2.</b> Преиспитати мапу социјалних веза</li> <li><b>3.</b> Направити план друштвене подршке</li> </ol>

## Објашњавање разлога за изградњу здравих социјалних веза

Катастрофе могу имати велики утицај на социјалне везе. Преживели у катастрофама често могу да доживе велике прекиде у својој мрежи друштвене подршке (нпр. одвајање, изгубљен контакт, нова животна средина). Они можда желе да разговарају о својим искуствима после катастрофе, али немају никога да их саслуша или су се можда изоловали од својих социјалних мрежа или мрежа у заједници. Пошто катастрофа може да погоди све чланове мреже неке особе, преживели могу имати потешкоћа да саслушају туђу „причу“ и на крају избегавају људе јер њихов сопствени стрес чини да се устежу да они сами пруже неком подршку. Поред тога, реакције на катастрофе могу негативно да утичу на односе (нпр. повећани бес, фрустрација). Због тога су многи преживели у катастрофама забринуте због ограничене социјалне подршке или недостатка веза.

Лако је заборавити да људи које виђамо сваки дан могу да нам пруже подршку, укључујући чланове породице (чак и децу) или колеге. Ако се преживели боји да „оптерети“ људе у својој постојећој мрежи својим проблемима, или ако мисли да је тренутна мрежа недовољна, можда ће морати да је прошири. Будући да катастрофе обично подразумевају додатна оптерећења и стресове, многи преживели се опиру обраћању другима за међусобну подршку јер се осећају презапосленим, преоптерећеним или пружају отпор према преузимању терета других људи на своја плећа. Ако су се преживели преселили – било привремено или трајно – можда не знају како или где да почну да траже додатну подршку.

Добро је познато да се преживели са позитивном социјалном подршком лакше опорављају од катастрофе и да су боље припремљени да се суоче са будућим изазовима док се опорављају од катастрофе. Изградња здравих социјалних веза има за циљ да помогне преживелима да препознају да можда има људи који су им на располагању на које нису ни помислили или којима су одбијали да се обрате. Преживели могу да се обрате верским посленицима, лекарима и исцелитељима и својим ранијим неговатељима, а могу да размотре придруживање групама као што су верске организације, групе за опоравак од катастрофа, часови јоге или медитације, хорским групама или спортским клубовима.

Да бисте објаснили значај социјалне подршке, можете да кажете:

<b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b>	<p>Након катастрофе, људи често доживљавају узнемирујуће емоционалне и физичке реакције које могу да утичу на њихове односе с пријатељима, суседима, члановима породице и другима у заједници. Катастрофа вас такође може одвојити од људи до којих вам је стало и наметнути много проблема и неприлика који вам узимају време и енергију. После катастрофе, повезивање с другима на корисне начине може помоћи вама и другима да:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осећате да вас неко разуме и да се о вама брине</li> <li>• осећате да се уклапате и припадате негде</li> <li>• осећате да сте потребни и жељени</li> <li>• осећате да НИСТЕ сами или изоловани од људи који вам требају и којима ви требате</li> <li>• изградите самопоуздање да можете да се изборите са проблемима са којима се суочавате</li> <li>• будете уверени да ће други бити ту за вас</li> <li>• добијете добре савете када се суочавате с тешком ситуацијом</li> </ul> <p>Из ових разлога, може бити корисно да се усредсредите на начине побољшања вашег система социјалне подршке.</p>
--------------------	--

### Упозорење за пружаоца помоћи

Преживелима може бити теже да поново изграде своју друштвену подршку под одређеним условима:

- Ако преживели још одраније, пре догађаја, имају социјалну мрежу за чију изградњу су утрошили године и велику количину енергије, поштујте време и енергију коју су већ уложили. Подржите њихову одлуку о томе како и када да траже нове односе или пронађу начине да се поново повежу с онима који чине већ успостављену подршку.
- Ако су преживели имали вољену особу која је погинула у несрећи, ожалошћеност можда игра улогу у њиховом опоравку и омета социјалну подршку. Можда бисте могли да почнете с модулом за Управљање реакцијама како бисте се бавили ожалошћеношћу и осећањима патње. Не подстичите преживеле да се укључе у социјалне везе пре него што се осете спремним за то.
- Ако преживели имају историју доношења лоших одлука у својим односима, повезивања с људима који су непоуздани, искоришћавају друге и физички су насилни, могу наставити с оваквим образцем и у новим везама. Када мислите да би то могао бити случај, размотрите употребу модула Поновна изградња социјалних веза као прилику да испитате овај образац и можда га промените или да преживелог упутите на терапију.

### Упозорење у вези с развојним аспектима

Запамтите да деца одржавају социјалне везе и савладавају интензивне физиолошке и емоционалне реакције кроз игру. Међутим, након катастрофе, деца се могу удаљити од игре и опонашати енергију и став својих неговатеља, који им могу деловати успорено, потиштено, депресивно, или имати израз лица „срне напред пута“. Ове реакције су честе након догађаја који су их прегазили, те стога помозите одраслима да схвате да је играње с другима важно за опоравак мале деце. Родитељи и неговатељи треба да пронађу могућности и подстичу своју децу да се играју у малим групама. Неговатељи могу да усмеравају дечју игру да буде конструктивна, а не фокусирана на поновно одигравање катастрофе.

Један од начина да истакнете значај социјалних веза је да се илуструје како је повезаност била важна током историје речима да су се људи често окупљали након догађаја који мењају животе. Помозите преживелима да схвате да је жеља да буду близу других након катастрофе једнако уобичајена као и губитак тих веза због додатних захтева обнове сопственог живота. Можете да користите следећу причу или да је промените како бисте инкорпорирали културу или ритуале преживелих:

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b></p>	<p>Хиљадама година људи су се суочавали с догађајима који су им мењали животе. У „давна времена“ ови догађаји би укључивали племена која су се окупљала како би прославила успешну жетву или велики соларни-лунарни догађај, да би заједно оплакивали губитак ловаца убијених током лова или чланова племена настрадалих у природним катастрофама и ратовима, или да би се окупили да се опросте од неког места пре него што крену даље.</p> <p>Догађаји који мењају живот у наше време укључују рођења, децу која постају пунолетна и одсељавају се, брак, промену каријере и унапређење, пензионисање и, наравно, значајне промене после катастрофа, посебно изненадну смрт вољене особе. Током свих ових догађаја, нормални људски инстинкт обично окупља људе у групе да подрже једни друге, да испричају своју причу о догађају и како ће им променити живот и да кувају и буду заједно, понекад и више дана – као и са широм породицом или племеном који активно учествују у ношењу терета или прослављању радосних догађаја који мењају живот. Знамо да је, с обзиром на продужене недаће које се често догађају након катастрофе и стрес с којим се људи боре, социјална подршка понекад мање доступна. Уморни и преоптерећени текућим променама, људи могу с временом почети да смањују своје међусобне социјалне везе и подршку.</p>
---------------------------	--

<p><b>ОБРАЗЛОЖЕЊЕ</b></p>	<p>Ово је основна идеја у основи нашег захтева да направите своју мапу и план социјалних веза. Након догађаја који мењају живот, људи се окупљају на различите начине, у групама и у паровима. Важно је да је <b>ваш избор</b> како ћете се удружити с људима, местима и активностима које вас могу подржати, с обзиром на догађај који вам је променио живот. Да ли вам ово има смисла?</p> <p>[Дозволите дискусију у овом тренутку, пре израде мапе друштвених веза. Можете да питате преживеле да ли би били вољни да разговарају о традицијама социјалног окупљања своје породице или културе у суочавању с догађајима који мењају живот.]</p>
---------------------------	--

**Упозорење у вези с културом**

Ово је добар тренутак да се дотакнемо питања културе, јер различите културе тумаче догађаје који мењају живот на различите начине и укључују различите ритуале за одавање почести / исказивања поштовања / обележавања те животне промене. Након катастрофе, људи желе да буду с другима, да поделе своју снагу и тугу. Људи имају много различитих традиција окупљања у групама у паровима, па подсетите преживеле да имају избор како да се повежу с другима ради подршке.

## 1. корак: Направити мапу социјалних веза

Објасните да је први корак у обнови здравих веза утврђивање ко је тренутно у мрежи преживелог. Најдоступнија особа није она која живи најближе. Многи преживели се повезују с вољенима и пријатељима преко телефона, електронске поште, друштвених мрежа и инстант порука. Када започнете овај процес, преживели се могу сетити појединаца с којима су изгубили контакт због катастрофе, па им објасните да је део ове вежбе да се види да ли постоје начини да се поново успоставе неке од тих веза. Циљ ове вежбе је да се преживелима омогући да виде „ширу слику“ оних са којима су повезани и шта те везе њима значе. Прођите кроз прављење Мапе социјалних веза:

<p><b>УПУТСТВО</b></p>	<p>Нема правог или погрешног начина да се направи мапа – то је ваша прича о вашој социјалној мрежи. Не морате да будете уметник да бисте то урадили. У ствари, ако не желите да цртате своју мапу, можемо да „испричамо“ вашу мапу и ја ћу да хватам белешке или направим списак или да је нацртам за вас.</p> <p>Помоћу папира, оловака или бојица, мапирајмо ваше најважније социјалне везе и односе. Моћи ћете да видите „ширу слику“ људи или ресурса с којима сте повезани и шта вам те везе значе.</p> <p>На пример, можете да размишљате о свим вашим везама као о вашем друштвеном атому или друштвеном „соларном систему“, с вама у центру атома или соларног система а све ваше социјалне везе се окрећу око вас у различито време и на различитим удаљеностима.</p> <p>Користићете ову мапу и <b>Радни лист за социјалне везе</b> (у Прилогу Ф) како бисте направили план да утврдите:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ко је тренутно у вашој мрежи</li> <li>2. Кога желите да потражите</li> <li>3. С ким можда желите да привремено проводите мање времена</li> <li>4. Како да побољшате своје постојеће односе.</li> </ol> <p>Почећете од људи са којима је најважније и најлакше да се повежете у овом тренутку. Почните од људи у вашој породици или заједници, а затим додајте људе са којима углавном комуницирате телефоном, СМС-ом или имејлом. Можете обухватити појединце, групе или организације ако желите.</p>
------------------------	---

Питајте да ли преживели има питања, коментара или брига у вези с Мапом социјалних веза.

## Алтернативна метода за децу:

Породице, родитељи и неговатељи могу да раде са својом децом на прављењу мапе, пуштајући их да поделе своје искуство и своје важне односе. Препустите адолесцентима избор да то раде сами или с неговатељима.

### Упозорење за пружаоца помоћи

Неки преживели ће имати потешкоћа да остану у садашњости док праве социјалну мапу, а неки могу да се фокусирају на губитке (смрти вољених особа, пријатеље који су се одселили или људе са којима су изгубили контакт). Нежно им помозите да се поново фокусирају на људе који су ту сада. Ако се чини да нису у стању да то учине, може помоћи да се направи мала пауза и искористи Модул за управљање реакцијама.

Пошто дате преживелом папир и оловку да направи мапу, замолите га да почне да је пуњава. Ако преживели има проблем да је доврши, покажите пример мапе социјалних веза или прочитајте *Сјисак социјалних веза* у прилогу Ф да подсетите преживелог на људе који би тренутно могли да му буду на располагању.

Позабавите се свим питањима и коментарима који се појављују приликом прегледа списка. Охрабрите преживелог да дода своје примере социјалних веза. Неки преживели који су били под изузетним стресом или изоловани можда су заборавили ко се налази у њиховој мрежи. Показивање списка и постављање питања о људима на које су се ослањати у прошлости могло би да им помогне да прошире своју мапу.

## 2. корак: Преиспитати мапу социјалних веза

Када је мапа направљена, искористите је да помогне преживелом да процени која је подршка тренутно доступна и коју подршку мора да потражи. Користите *Радни листић за социјалне везе* у прилогу Ф. Замолите га да прегледа мапу и да вам каже више о различитим подршкама које је навео. Можете да кажете:

### ПРЕГЛЕД МАПЕ СОЦИЈАЛНИХ ВЕЗА

Сада када смо утврдили ко је на вашој мапи, погледајмо како они коју су на вашем списку/мапи могу да вам пруже подршку. Користићемо овај радни лист као помоћ. Постоје различите врсте подршке. Желимо да се с неким људима дружимо, док од других желимо да нас слушају када смо тужни. Погледајмо коју улогу свака од наших „подршки“ има.

Користите радни лист да бисте идентификовали следеће:

- Ко су тренутно ваше најважније везе?
- С ким можете да поделите своја искуства или осећања?
- Ко може да учини да се више осећате као да се уклапате и припадате?
- Од кога можете да добијете савет да вам помогне у опоравку?
- С ким желите да се дружите у наредних неколико недеља?
- Ко ме ће можда бити потребна ваша помоћ или подршка сада?
- Ко може да вам помогне да изградите самопоуздање да можете да се изборите с проблемима?
- Ко вам може пружити практичну помоћ?

На радном листу запишите врсте подршке које свака особа може да вам пружи.

Када преживели утврди ко је тренутно на располагању и врсту подршке коју свако од њих пружа, пронађите шта недостаје или није тренутно доступно. Можете да кажете:

<p><b>ИДЕНТИФИКОВАЊЕ ОНОГА ШТО НЕДОСТАЈЕ НА МАПИ СОЦИЈАЛНИХ ВЕЗА</b></p>	<p>Сада имамо добар осећај коме се можете обратити и ко вам може дати различите врсте подршке. Понекад нам је потребна додатна подршка да бисмо прегурали ова тешка времена, или желимо да се поново повежемо с онима с којима смо изгубили контакт. На овом делу радног листа, утврдимо шта недостаје или треба да се мења у вашој мрежи.</p> <p>Користите радни лист да бисте утврдили следеће:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Да ли постоје различите врсте подршке које недостају (нпр. неко да вас саслуша, да вам помогне саветима, да помогне са додатним одговорностима, да се дружите)?</li> <li>• Да ли постоје вољене особе или пријатељи са којима тренутно нисте повезани, али желите да будете?</li> <li>• С ким желите да проводите више времена?</li> <li>• С ким желите да проводите мање времена?</li> <li>• Да ли постоје неки односи које треба побољшати?</li> <li>• Да ли постоје начини на које желите да помогнете другима?</li> <li>• Да ли желите да повећате своје друштвене активности или да дајете другима тако што ћете се придружити некој групи у заједници?</li> </ul> <p>Упишите у радни лист области које желите да промените.</p> <p>[Циљ није обавезно да се поставе сва ова питања, него да се сазна шта је преживелом потребно да побољша своје тренутне социјалне везе.]</p>
--	---

### 3. корак: Направити план друштвене подршке

Сада одредите једно подручје које преживели треба да промени како би побољшао своје социјалне везе и направите план да спроведе потребне промене у наредних неколико дана или недеља. Овде су дате неке смернице како направити план на основу онога што је преживели утврдио да мора да се промени:

- За преживеле којима треба додатна подршка, различите врсте подршке или желе да повећају своју повезаност са заједницом (нпр. укључујући помоћ деци при доласку у нову школу), користите вештину за решавање проблема.
- За преживеле који морају да промене постојеће односе који су штетни за њихов опоравак, користе се вештине решавања проблема и/или управљања реакцијама.
- За преживеле који имају проблема да идентификују људе у својој мрежи, користите *Рагни листи за врсте социјалне подршке* у прилогу Ф како бисте им помогли да потраже различите врсте социјалне подршке које су им потребне или их могу пружити.
- За преживеле с ограниченом мрежом који не знају како да добију подршку, пре израде плана прегледајте *Добијање друштвене подршке у шест корака*.
- За преживеле који желе да подржавају друге, али не знају како, прегледајте *Пружање друштвене подршке у шест корака* у прилогу Ф и затим направите план.
- За преживеле који желе да повећају друштвене активности, размотрите коришћење и решавања проблема и прављења распореда позитивних активности.

Упишите план у радни лист. Постарајте се да план активности буде конкретан и да је посебно назначено шта преживели треба да уради и када то треба да уради. Постарајте се да преживели јасно разуме план активности. Питајте каква помоћ или смернице су му потребни да покрене овај план, као што је предлагање да упише у свој календар конкретне кораке за повезивање с идентификованом друштвеном подршком.



### Наставак: Преиспитивање задатка

---

Утврдите да ли је преживели покушао да активира свој план социјалног повезивања. Ако је тако, шта се десило и који су били ефекти? Током преиспитивања, похвалите све напоре за активирање плана. Разговор треба да обухвати три питања:

- Кратак преглед објашњења разлога за поновну изградњу здравих социјалних веза које су раније препознате.
- Шта се десило када је преживели испробао план? (Ако га преживели није активирао, истражите разлоге зашто није и размислите о прилагођавању и поновном задавању.) Да ли можда није имао вештине да изврши план или су се појавиле друге препреке? На одговарајући начин се позабавите овим питањима и измените план.
- Ако план социјалних веза даје ефекте за преживелог, размотрите још једну промену која је потребна у његовим социјалним везама. Замолиите преживелог да направи још један план и активира га пре вашег следећег састанка.





## Вишеструки контакти: Примена вештина из скупа ВПО, побољшање мотивације и спречавање погоршања

Ако имате више од једног контакта са преживелима, можете користити додатне сусрете за: (а) помоћ преживелима да примене ВПО на тренутне проблеме; (б) помоћ да мотивишете преживелог да настави да примењује ВПО у пракси; и (ц) спречите застоје/погоршања пошто преживели заврши са терапијом.

### Примењивање ВПО: Кораци за накнадне посете

Када преживели долази и накнадне (контролне) посете, бићете у стању да проверавате како је користио претходно научену ВПО од последњег доласка код вас и да ли да настави да користи ову вештину или да га подучите некој новој. Иако сваки модул има посебне смернице о томе како да спроведете накнадне посете, ево неких општих савета за сваки накнадни контакт:

1. Преиспитати последњи контакт и користити ону вештину из скупа ВПО која је савладана при последњем контакту.
2. Одлучити да ли да се настави рад с овом вештином или да се уведе нова вештина из скупа ВПО.
3. Преиспитати план за будуће контролне посете.

#### 1. Преиспитајте последњи контакт и употребу ВПО од стране преживелог

Током контролне посете, рекапитулирати претходни састанак и шта се десило од тада са циљем да:

- поново нагласите кораке приступа ВПО којима сте преживелог подучили у току претходне посете.
- утврдите да ли је преживелом потребна додатна помоћ да разуме и/или користи конкретну вештину из скупа ВПО.
- идентификујете сваки нови проблем на који ће се применити ВПО.
- утврдите да ли преживелог треба подучити некој новој вештини из скупа ВПО.

Да бисте подсетили преживелог на кораке приступа ВПО, можете да кажете:

<p><b>ПОНАВЉАЊЕ КОРАКА ИЗ ПРИСТУПА ВПО</b></p>	<p>Последњи пут користили смо вештину решавања проблема за _____. Присетите се, то је био једноставни метод у 4 корака: (1) дефинисати проблем и одлучити чији је то проблем, (2) поставити циљ, (3) набацивати идеје и (4) проценити и одабрати најбоље решење. Гледајући у ваш радни лист видим да сте направили план да користите ову вештину да решите овај проблем и сада бих желела да чујем како се то завршило.</p>
--	---

Утврдите да ли је преживели покушао да примени вештину и, ако јесте, шта се догодило и како је тај процес он доживео. Похвалите преживелог за сваки покушај да примени ову вештину. Питајте које је кораке испробао и да ли је било проблема при извођењу тих корака. Ако сте му дали материјале, питајте да ли је користио неки од „савета“ и, ако јесте, да ли су ти савети деловали. Ако нису, питајте како је користио те савете да видите има ли неких других савета који би могли бити делотворнији.

Питајте преживелог да ли је коришћење конкретне вештине из скупа ВПО побољшавало стање или начин на који се он осећа. Ово кључно питање може да помогне преживелом да увиди позитивна дејства коришћења вештина из скупа ВПО и мотивише га да настави да ове вештине користи и у будућности.

Ако преживели није покушавао да примењује ову вештину, испитати који су разлози за то. Питајте га да ли му та ВПО има смисла, нагласите значај предузимања мера, активности и настављања с планом активности коришћењем те вештине и подстакните га да ту конкретну вештину увежбава. Можете да кажете:

<p><b>ПОДСТИЦАЊЕ УВЕЖБАВАЊА ВЕШТИНА ИЗ СКУПА ВПО</b></p>	<p>Разумем да може бити тешко да искористите оно о чему смо прошли пут разговарали, уза све што се дешава у вашем животу. Причајте ми мало о томе шта вам се нашло на путу. [Постављајте питања да добијете информације за другачију примену вештине или увођење друге вештине из програма ВПО.] Можете да предложите:</p> <p>Људи понекад не користе вештине ВПО јер не желе да размишљају о ономе што им се догодило или са чиме морају да се суоче. Да ли се то десило и вама? ИЛИ: Понекад се људи плаше да би коришћење ових вештина могло да изазове негативна осећања. Да ли вас је то бринуло? <b>Ако јесте:</b> Објасните да можете да га подучите неким вештинама које ће му помоћи да боље контролише реакције и уверите га да директно решавање проблема или непосредна реакција делује боље и брже него њихово избегавање.</p> <p>Понекад људи открију да желе да примене ове вештине, али једноставно немају времена. Да ли је то и ваш случај? <b>Ако јесте:</b> Један од начина који ће вам помоћи је да планирате унапред, да заправо изаберете време сваког дана када ћете да користите ову вештину. На тај начин, не мора да прође цео дан па да тек на крају схватите да сте заборавили да то урадите.</p> <p>Некад се дешава да људи потпуно забораве на то све док се поново не нађемо. Када сте размишљали о данашњем доласку, да ли сте се одједном сетили плана? <b>Ако јесте:</b> Не брините, то значи да морамо да се уверимо да је ово права вештина за вас. Па ако јесте, одређивање времена за коришћење вештине сваког дана ће помоћи. Ако није, пробаћемо неку другу вештину.</p>
--	---

## 2. Наставите с коришћењем исте вештине из скупа ВПО или подучите преживелог некој новој

Ако је преживели имао успех с коришћењем једне вештине из скупа ВПО, питајте га да ли има било каквих додатних проблема које би коришћење ове вештине могло да реши. Искористите његов осећај постигнућа за решавање и других проблема. Вратите се на информације које

сте прикупили током првог контакта да видите да ли су приоритети преживелог и даље исти, или га питајте који проблем/које проблеме тренутно сматра најважнијим. Можете да кажете:

<p><b>НАСТАВАК КОРИШЋЕЊА ЈЕДНЕ ВЕШТИНЕ ИЗ СКУПА ВПО</b></p>	<p>Одлично! Успели сте да користите вештину решавања проблема да постигнете један од својих циљева. Прошле недеље сте поменули и да имате одређених потешкоћа с _____. Да ли бисте желели да искористите Радни лист за решавање проблема да направите план и овим се позабавите?</p>
---	--

Ако ова вештина из скупа ВПО није била корисна, или је преживели имао потешкоћа у коришћењу те вештине, радите с преживелим да одлучите како да најбоље увежба или користи ту вештину. Можете да кажете:

<p><b>ПРИЛАГОЂАВАЊЕ КОРИШЋЕЊА ЈЕДНЕ ВЕШТИНЕ ИЗ СКУПА ВПО</b></p>	<p>Рекли сте да вештина дисања за вас није била делотворна онолико колико сте желели да буде. Зашто мислите да је то тако? <i>Пошто он одговори:</i> Ова вежба је најделотворнија када се више пута понавља. Тешко је кад сте под стресом да користите ову вештину дисања, осим ако сте већ пуно пута ову вежбу понављали када нисте били под стресом. У која конкретна времена током дана сте ово испробавали? Можете ли да вежбате кад је ниво стреса мањи? На пример, чим се пробудите, пошто се истуширате, током паузе за ручак или пред спавање?</p>
--	--

Одлучите да ли треба да изаберете додатну вештину из скупа ВПО за ову или нову област проблема. Опет се вратите на информације које сте прикупили на првом контакту за идентификацију других проблема за које додатне вештине из скупа ВПО могу да буду од помоћи, посебно ако преживели сматра да му је почетна вештина помогла да реши неки од присутних проблема. Алтернативно, научите га новој вештини за решавање препрека које су се појавиле током вежбања претходних вештина. На пример, решавање некорисних застрашујућих мисли или ублажавање проблема одсуства енергије планирањем позитивних активности могу да помогну да се преживели мотивише ка активнијем решавању проблема. Можете да кажете:

<p><b>УВОЂЕЊЕ НОВЕ ВЕШТИНЕ ИЗ СКУПА ВПО</b></p>	<p>Делује ми да сте имали одређених потешкоћа да испланирате позитивне активности јер осећате да не заслужујете никакво позитивно искуство када други око вас пате. Мислим да треба да се позабавимо овим осећањем тако што ћемо применити једну нову вештину која се назива корисно размишљање. Објаснићу вам због чега је корисно размишљање важно после катастрофа.</p>
---	--

### 3. Прођите кроз План за наредне сесије

Да ли ћете се поново срести са преживелим зависиће од многих фактора, као што је мотивација преживелог, колико времена има за више састанака за ВПО, колико му вештине из приступа ВПО добро чине и колико мислите да ће континуирана примена ових вештина бити од помоћи за решавање његових проблема.

Када одређујете колико контаката да испланирате, не планирајте превише за сваку посету. Пренесите му добро једну вештину и оставите отворена врата за будући контакт. Не преоптерећујте преживелог.

Ако преживели пристаје на поновни сусрет, пређите поново преко свега што сте обухватили овим састанком и поновите његов нови план активности. Можда ће вам бити од помоћи радни листови с вештинама. Увек охрабрујте преживелог да користи вештине које је научио да би решио све проблеме који се појаве између састанака. Замолите га да редовно увежбава те вештине, ако је могуће. Нагласите да ће му редовно вежбање помоћи да ефикасније користи те вештине. Идентификујте конкретна времена и места на којима ће му те вештине бити најкорисније.

И на крају, с преживелим поново потврдите број преосталих посета и поразговарајте о разлозима за толики број контаката.

## Повећање мотивације за коришћење вештина из скупа ВПО

Ако преживели има тешкоћа у примени вештина из приступа ВПО, размотрите начине да се његова мотивација повећа. Људи ће највероватније променити своје понашање када су они ти који доносе одлуку и бирају план за промену. Имајући ово на уму: (1) разјасните проблематичне области, истовремено изражавајући емпатију; (2) идентификујте сва неслагања између тренутне ситуације преживелог и жеља, циљева и потреба које он има за будућност; (3) подржавајте самоефикасност.

### 1. Појасните проблематичне области с емпатијом

Изражавање емпатије подразумева помагати преживелом да сагледава области које га брину на начин којим показујете топлину, разумевање и позитиван став. Покушајте да будете непристрасни. Покажите своје разумевање тако што ћете своје утиске пренети преживелом и тако осликати његову забринутост. Користите отворена питања да бисте подстакли дубљу комуникацију. Затражите дозволу пре него што поставите питања или дате савет. Покушајте да сагледате ситуацију из угла преживелог и дате му до знања да је нормално да се осећа амбивалентно. Док радите све горе наведено, покушајте да утврдите одговоре на следећа питања:

- Да ли преживели осећа потребу да савлада ту вештину?
- Да ли се преживели осећа увереним да ће бити способан да користи ту вештину?

Ако је препрека коришћењу вештине то што преживели не сматра да му је то главни приоритет, помозите преживелом да препозна своје вредности и њихов значај. Урадите то тако што ћете поставити питања о другим приоритетима у његовом животу који можда представљају препреку да ова вештина постане приоритет. Други метод је да тражите више информација, на пример: „Шта би требало да се деси да ова вештина постане важнија за вас?“

Ако изгледа да је препрека коришћењу ове вештине недостатак самопоуздања преживелог у сопствену способност да је примени у пракси, повећајте његово самопоуздање давањем афирмативних изјава, као што су:

- „Ја видим да \_\_\_ (на пример: ваша породица, вођење бриге о себи, то што се осећате боље) вама заиста много значи.“
- „Изгледа да сте врло снажна особа. Имате толико тешкоћа у свом животу, а ипак сте успели да се носите с њима.“

Уз то, распитајте се о претходном успеху у предузимању корака или превазилажењу сличних препрека, чак и ако нису у вези с овом конкретном вештином. На пример, „Причајте ми о времену када сте морали да се изборите с другом тешком ситуацијом у свом животу. Шта сте урадили и како сте то урадили? Како сте се због тога осећали?“ Помагање преживелима да се сете да имају моћ да вештине из скупа ВПО искористе може им дати самопоуздања да се ухвате у коштац са својим проблемима. И питања оријентисана на будућност могу да појачају самопоуздање. Можете да кажете „Замислите да сте сада потпуно уверени да ово можете да урадите. Шта се десило да стекнете такво самопоуздање?“

### 2. Идентификујте неусаглашености

Охрабрите преживелог до опише како се његова тренутна ситуација разликује од његове идеалне ситуације и циљева. Уочавање таквих неусаглашености може да повећа мотивацију за рад на њеном смањењу и такође подстакне употребу те вештине из скупа ВПО.

Друга стратегија је да се укаже на негативне последице наставка без употребе конкретне вештине из приступа ВПО. Свест о негативним последицама требало би да уочи преживели, а не ви. Користите *Радни листи с матрицом исцртајте животи* (погледајте Прилог Е) – списак добрих

и лоших ствари у вези с коришћењем ових вештина – како би се помогло преживелом да одмери разлоге за коришћење ове вештине у односу на њено некоришћење. Напишите разлоге против коришћења ове вештине на једној страни и оне за њено коришћење на другој, а затим их упоредите. Можете да кажете:

#### ИДЕНТИФИКОВАЊЕ НЕУСАГЛАШЕНОСТИ ПОНАШАЊА И ЦИЉЕВА

Ви несумњиво имате неке веома добре разлоге зашто можда одлучујете да нећете да \_\_\_\_\_, и већ сте изразили неке од њих. Продискутујмо о њима: ја ћу заузети став да ја не треба \_\_\_\_\_. Ваш задатак је да ме убедите да ја то ипак треба да урадим.

Док расправљате о матрици исплативости, можда ћете наићи на отпор. Избегавајте свађу тако што ћете рефлектовати његову амбивалентност и одсуство спремности да користи вештину из скупа ВПО. Постављајте отворена питања да бисте помогли преживелом да добије идеје о томе шта је проблем и шта он треба да уради да помогне да се тај проблем реши. На пример, ако се преживели опире планирању позитивнијих активности, као што је трошење времена на веранди за интеракцију с комшијама, могли бисте рећи:

- Да ли бисте били вољни да ми кажете шта радите или о чему размишљате када останете у кући?
- Делује као да сте можда нервозни у вези с интеракцијом с комшијама. То је разумљиво с обзиром на то кроз шта сте све прошли.
- Шта ћете „добити“ остајањем у кући?
- Шта је недостатак чешћег неизлажења напоље, на трем?
- Ако останете у кући, шта мислите да се може догодити? Шта би било другачије?
- Има ли неких начина да се осећате мање нервозним, а мало пријатније, док више времена проводите на трему?

### 3. Подржите самоефикасност

Покушајте да добијете сугестије од преживелог за коришћење вештине из скупа ВПО у пракси тако што ћете пустити да он, колико год је то могуће, одлучује о корацима у овом плану. Као што и разговор о разлозима за коришћење вештина из приступа ВПО може да појача жељу преживелог да их испроба, и разговор о корацима из плана активности може да повећа његово самопоуздање у спровођењу тог плана у дело. Користите радне листове да помогнете преживелом да запамти план.

После дискусије о овом плану, питајте га „Да ли је ово то што желите да урадите?“ Ако вам се учини да је неодлучан или несигуран, немојте наводити преживелог да каже „да“. Неодлучност може да значи да сте га пожурили да донесе одлуку, или може да значи да је преживелом потребно више самопоуздања. Покушајте да смислите верзију плана коју он жели и за коју осећа да може да оствари. Можете да предложите „пробни рад“ плана активности који преживели може да обави у кратком временском периоду.

### Спречавање назадовања

Помозите преживелом да разуме да ако настави да вештине из скупа ВПО примењује у пракси, сагледаће и додатне користи. Објасните да схватате да ће бити тешких дана или периода у њиховом животу који ће отежати коришћење ових вештина. Да бисте помогли преживелима да користе вештине из скупа ВПО током ових тешких периода, користите следеће кораке да спречите назадовања:

1. Резимирајте рад преживелог с ВПО.
2. Помозите преживелом да усвоји реална очекивања за напредовање.
3. Идентификујте „ране знаке упозорења“ и направите план реаговања на ове знаке.

## 1. Резимирајте напредовање преживелог

Поновите шта сте обухватили и потврдите користи које је преживели остварио. Ако је примерено, ви и/или преживели можете да правите белешке тако да он касније може да их користи као подсетник. Резимирање користи од ВПО укључује разговор о циљевима, садржају и достигнућима.

- **Циљеви.** Прегледајте првобитне циљеве вашег заједничког рада, шта сте ви и преживели настојали да постигнете. Замолиите преживелог да се присети чему се надао на првом састанку. Ако сте уписали циљеве преживелог на вашем првом контакту, подсетите га на њих. Ако су се циљеви променили током вашег заједничког рада, разговарајте и о томе.
- **Садржај.** Прођите заједно кроз оно што сте урадили, укључујући вештине којима сте га подучавали и образложење за сваку од њих. Да преживели не би осетио да га подвргава-те неком тесту, радије ви реците шта сте урадили, него да њега питате. На пример, „Прво смо провели време решавајући неке проблеме које сте имали, а затим смо разговарали о важности мисли и како оне утичу на ваша осећања.“ Пошто сте изнели шта је урађено и зашто, проверите да ли се преживели слаже с вашим резимеом и питајте да ли би он нешто додао. Питајте и шта преживели сматра да је највише, а шта најмање помогло.
- **Постигнућа.** Разговарајте с преживелим о току вашег заједничког рада. Шта је он постигао? Шта се променило боље? Вратите се на првобитне циљеве и коментаришите постигнути напредак за сваки циљ. Док их преживели набраја, појачајте свако постигнуће тако што ћете се сложити и затражити конкретне примере који подржавају тај напредак. Направите списак постигнућа преживелог (који сте припремили пре контакта) и проверите да ли ово сагледавате исто. На пример, можете да кажете:

<p><b>РЕЗИМИРАЊЕ НАПРЕТКА</b></p>	<p>На ових неколико заједничких састанака урадили смо много! Данас ће бити последњи пут да се срећемо, па хајдемо да одвојимо неколико минута да се сетимо свих нових ствари које сте научили.</p> <p>Прво, провели смо неко време учећи о уобичајеним реакцијама на катастрофу, од којих сте многе и сами искусили. Тада сте научили важну вештину дисања за управљање вашим анксиозним реакцијама. Био/ла сам задовољан/на како сте вежбали дисање и како сте га користили у другим ситуацијама када сте се осећали анксиозно. У којим ситуацијама вам је то највише помогло?</p> <p>Такође сте савладали вештину која помаже код лошег расположења и ниске енергије – обављање позитивних активности – чак и ако вам се то не свиђа. Били сте сјајни. Планирали сте више (именујте активности). Колико вам је то помогло?</p> <p>Конечно, научили сте шта су корисне мисли и како су ваша осећања страха повезана с некорисним мислима. Преласком на корисније мисли научили сте да побољшате своје расположење. Док смо радили заједно, био/ла сам импресиониран/а вашом способношћу да идентификујете и промените своје мисли.</p> <p>Шта се за вас истиче као најпозитивнија промена?</p> <p>Да ли постоји нешто што желите да свакако урадимо током овог последњег састанка?</p>
---------------------------------------	---

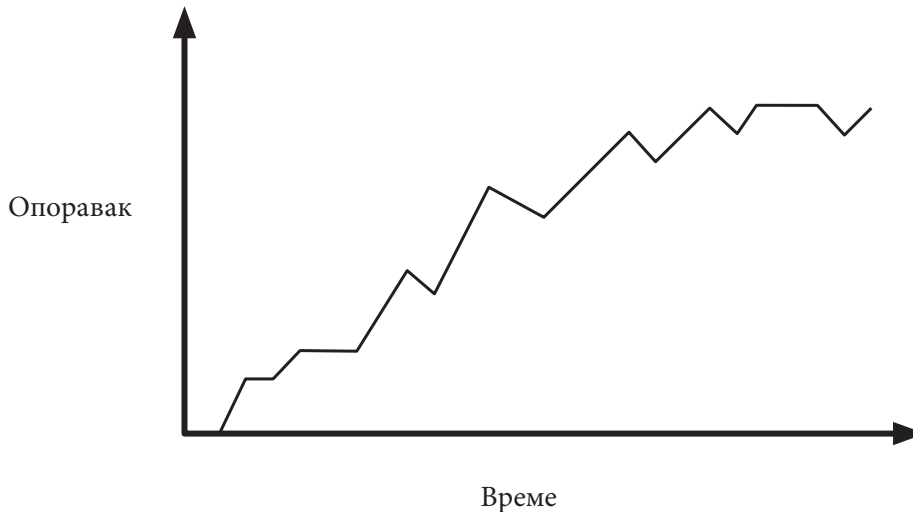
### Упозорење за децу у развоју

Пазите да не потцените ниво привржености који деца могу да осете према свом саветнику после само неколико контаката. Одвојте мало времена за закључак како би дете могло да се поздрави и изрази осећања (туге или бриге), а ви кажете колико сте уживали у времену које сте провели заједно и по чему ћете га памтити. За неке ово може да значи само руковање, док би други можда желели да проведе неколико минута тако што ће једни другима нешто нацртати. Долази у обзир и да дате детету нешто опипљиво, као што је сертификат о завршетку или ваша заједничка фотографија.



## 2. Нека очекивања за напредовање буду реална

Разговарајте о појму „опоравак“ са преживелим. Водите рачуна да он разуме да је опоравак постепени процес, да не иде глатко и да је нормално да имамо добре и лоше дане. Можете описати опоравак као „када има више добрих него лоших дана“. Истакните да је уобичајено имати подсетнике и реакције и друге проблеме у току опоравка, посебно у ситуацијама као што је годишњица катастрофе.



Објасните појам „назадовања“ – временског периода када се неке реакције поново дешавају. Нагласите да је опоравак постепени процес и да су назадовања уобичајена. Нацртајте графикон да бисте илустровали постепену природу опоравка, као што је показано у наставку. Такође, користећи графикон, подстакните преживелог да размишља о широј слици, да наравно опоравак иде узбрдо, иако ту и тамо дође до привременог назадовања. Уместо да се упоређује један дан с другим, корисније је (посебно оних лоших дана) размислити о томе колико је користи постигнуто од првог састанка.

Можете да користите аналогију са неким ко учи да једе како треба и почне да мршави, а онда прекине дијету и поново се мало угоји. То не значи да је цела дијета била узалудна. Ако неко привремено склизне, не треба да одустаје. Исто важи и за опоравак. Преживели може да настави да користи вештине, као што може да се врати на дијету. Нека дете размисли о нечему што је научило, рецимо да вози бицикл. Подсетите дете како све боље и боље вози, чак и ако је неколико пута пало с бицикла. Најважније је да се врати на бицикл и вежба док вештину потпуно не савлада.

## 3. Идентификујте „ране знакове упозорења“ и планирајте шта онда радите

Замолите преживелог да размисли о будућим ситуацијама које могу да провоцирају неуспех, времену када ће бити подсећања на првобитну трауму, катастрофу или губитак. Истакните да ће бити подложнији назадовању када друге ствари не иду како треба. Користите *Радни листи за сјречавање назадовања* у Прилогу Г да бисте направили списак ових високоризичних ситуација, укључујући слушање о сличним догађајима у вестима или доживљавање стресних ситуација (промена посла или школе, полагање испита, селидба, болест у породици, финансијски проблеми) или суочавање са годишњицом катастрофе.

Пошто идентификује могуће ситуације које могу да изазову назадовање, требало би да преживели буде такође свестан раних знакова упозорења да доживљава назадовање. Охрабрите преживелог да редовно прати како му иде, посебно током ситуација високог ризика. Да ли је размишљао о катастрофи? Избегава ли активности или ситуације? Осећа ли анксиозност или страх? Објасните да то могу бити рани знаци упозорења за назадовање.

## ОСНОВНЕ ВЕШТИНЕ

Неки људи прво примете да имају проблема са спавањем или да су стално на опрезу. Рани знаци упозорења могу да буду мисли, емоције, понашања, физичке реакције или невоље у свакодневном животу. Помозите преживелом да направи списак раних знакова упозорења на које треба да обрати пажњу у будућности.

Затим користите *Радни листи* за *превенцију назадовања* да помогнете преживелом да направи план активности за решавање раних знакова упозорења у будућности. Разговарајте о избору вештина преживелог, подстицајно ако је потребно. Можете да кажете:

### ПРАВЉЕЊЕ ПЛАНА АКТИВНОСТИ

Одвојмо неколико минута да размислимо о томе које вештине имате за изазовне ситуације које се могу појавити у будућности. Идентификовали сте три ситуације због којих можете да се осећате анксиозно. Које вештине сте научили које би могле највише да вам помогну?

Једна ствар коју сте научили јесте нова вештина дисања. Пре него што се суочите са својом изазовном ситуацијом и док сте у тој ситуацији, можете се усредсредити на своје дисање да бисте смањили анксиозност. Шта бисте још могли да урадите? Можете да примените своје вештине корисног размишљања да промените своје мисли о ситуацији пре него што се она деси. Или можда долази у обзир да затражите подршку од некога. Ви сте већ издвојили одређени број људи на вашој социјалној мапи који могу да вам помогну.

Исто тако, можете с времена на време да прегледате своје радне листове. Они су резиме свега што смо радили заједно. Хајдемо да сада запишемо ове идеје за план активности за случај појаве „раних знакова упозорења“.

С одличним успехом сте савладали ове вештине. Међутим, као и у свакој другој вештини, као што су цртање, бављење спортом или чак возња аутомобила, постајете бољи — и то долази природније — са вежбањем. Многи људи настављају да буду све бољи пошто заврше програм ВПО. Наставите да вежбате вештине из скупа ВПО које сте научили док не постану природније и аутоматске, и бићете спремни када наиђу тешка времена.

Иако ћете морати да прилагођавате план активности сваком појединцу, дајемо пример једног могућег плана.

# Вештине за психолошки опоравак

Радни листови и материјали  
.....





## Прилози А – Г: Радни листови и материјали

Вештине из скупа ВПО	Материјали	Страна
А: Прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ	Садржај Прилога А	
	Образац за скрининг ВПО	79
	Дијаграм тока за вештине из скупа ВПО	80
	Шта су то „Вештине за психолошки опоравак?“	81
	Преглед ВПО и преглед вештина	82
Б: Изградња вештина решавања проблема	Садржај Прилога Б	
	Радни лист за решавање проблема	87
	За децу: Радни лист за решавање проблема	89
Ц: Подстицање позитивних активности	Садржај Прилога Ц	
	Одабир позитивних активности	93
	Радни лист за позитивне активности	94
	За децу: Одабир ствари које ћеш радити	95
	За децу: Радни лист за позитивне активности	96
	За родитеље: Помагање свом детету да планира активности	97
Д: Управљање реакцијама	Садржај Прилога Д	
За одрасле и адолесценте:	Радни лист за управљање реакцијама	101
	Вежбе дисања	102
	Посттрауматске стресне реакције	103
	Бес и раздражљивост	105
	Проблеми са спавањем	107
	Реакције на хронични стрес	108
	Депресивно расположење	109
	Страхови после катастрофе	110
	Реакције ожалостности	112
	Подршка некоме после катастрофе	114
	Проблеми с дрогама и алкохолом	116
За децу:	За децу: Контролиши своје страхове	117

## ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК. ПРИЛОЗИ

Вештине из скупа ВПО	Материјали	Страна
За родитеље:	За родитеље: Помагање деци да контролишу своје страхове	118
	За родитеље: Помоћ деци да савладају проблеме са спавањем	119
	За родитеље: Присилне (нежељене) мисли и подсетници на трауму код деце	121
	За родитеље: Анксиозност (избегавање, претерана везаност, страхови) код деце	123
	За родитеље: Изливи беса и ексцесивно привлачење пажње код деце	124
	За родитеље: Деца и ожалошћеност: Информације за породице	126
Е: Подстицање корисног размишљања	Садржај Прилога Е	
	Материјал за корисно размишљање	131
	За децу: Материјал за корисно размишљање	134
	Радни лист за корисно размишљање	135
	За децу: Радни лист за корисно размишљање / Добар тренер, лош тренер	136
	Радни лист за матрицу исплативости	137
Ф: Изградња здравих социјалних веза	Садржај Прилога Ф	
	Списак социјалних веза	141
	Радни лист за социјалне везе	142
	За децу: Радни лист за социјалне везе	144
	Радни лист за врсте друштвене подршке	146
	Пружање друштвене подршке у шест корака	147
	Давање друштвене подршке у шест корака	148
Г: Вишеструки контакти	Садржај Прилога Г	
	Радни лист за спречавање назадовања	151



## Прилог А: Прикупљање информација и утврђивање приоритета за помоћ

Материјали	Страна
Образац за скрининг ВПО	79
Дијаграм тока вештина из скупа ВПО	80
Шта је то концепт „Вештина за психолошки опоравак?“	81
Вештине за психолошки опоравак	82





## Образац за скрининг ВПО

Проблематична област	Колики је то проблем?
<p><b>Физичко здравље:</b> Да ли вас ишта брине у вези с вашим личним физичким здрављем или здрављем неког члана породице ? (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p>Емоционалне потешкоће: Да ли вас ишта брине у вези с вашом способношћу или способношћу члана ваше породице да превлада своје емоције? (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p><b>Безбедност:</b> Да ли вас ишта брине у вези с вашом безбедношћу или безбедношћу члана ваше породице сада или у будућности? (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p>Основне потребе: Да ли вас ишта брине у вези са задовољавањем основних потреба свакодневног живота? (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p><b>Употреба/злоупотреба психоактивних супстанци:</b> Да ли вас ишта брине у вези с вашом употребом алкохола, дрога или лекова који се издају на рецепт или с употребом ових супстанци од стране неког члана ваше породице (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p>Функционисање у улози: Да ли имате разлога за забринутост о томе колико добро функционишете у свакодневном животу код куће, на послу или у школи? (описати)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p><b>Међуљудски односи:</b> Да ли вас ишта брине у вези с тим како се у свакодневном животу слажете с људима – супружником/партнером, члановима породице, суседима, пријатељима, или колегама на послу или у школи (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>
<p>Остали разлози за забринутост: Има ли било шта друго што вас брине и што бисте желели да поделите са мном? (описите)</p>	<p><input type="checkbox"/> Неодложан <input type="checkbox"/> Важан, али није хитан <input type="checkbox"/> Није важан <input type="checkbox"/> Остало _____</p>

## Дијаграм тока вештина из скупа ВПО

РАЗЛОГ ЗА ЗАБРИНУТОСТ	ПРИМАРНА ВЕШТИНА ИЗ СКУПА ВПО	СЕКУНДАРНЕ ВЕШТИНЕ ИЗ СКУПА ВПО
Имам тежак проблем који треба да решим.	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ
Имам интензивне или често узнемирујуће реакције на ствари које се дешавају.	УПРАВЉАЊЕ РЕАКЦИЈАМА	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ
Не знам како да се повежем или поново повежем с пријатељима и породицом након катастрофе. Нема довољно људи којима је стало до мене или који би могли да ми помогну.	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ	ПОЗИТИВНЕ АКТИВНОСТИ ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ
Осећам се депресивно, тужно или повучено	ПОЗИТИВНЕ АКТИВНОСТИ	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ
Имам узнемирујуће мисли због којих се осећам лоше или које ме спречавају да имам позитивније мисли..	КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ	КОНТРОЛА РЕАКЦИЈА ПЛАНИРАЊЕ АКТИВНОСТИ
Имам озбиљан физички здравствени проблем, озбиљно ментално здравствено стање, озбиљан проблем злоупотребе супстанци и/или значајне текуће потешкоће и невоље.	РЕШАВАЊЕ ПРОБЛЕМА (с фокусом на упућивање на одговарајуће службе)	ЗДРАВЕ СОЦИЈАЛНЕ ВЕЗЕ КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ

## Шта је то концепт „Вештина за психолошки опоравак?“

**Вештине за психолошки опоравак (ВПО)** је програм да се помогне преживелима да смање патњу и узнемиреност после катастрофе и крену напред у својим животима. ВПО користи материјале и радне листове као помоћ у подучавању вештинама из скупа ВПО. Иако преживели могу да их користе сами, материјали и брошуре за ВПО су од велике користи када се користе на састанцима са саветником. Овај саветник може да обезбеди подршку и да сугестије за решавање свих питања која се појаве док преживели учи и увежбава вештине садржане у материјалима.

Концепт ВПО преноси пет главних вештина:

- **Изградња вештина за решавања проблема.** Преживели имају сталне проблеме и сталне невоље које су резултат катастрофе, и то може значајно да повећа њихов ниво стреса, одврати пажњу од бриге о себи и повећа стресне реакције на трауму. Савладаћете нове вештине да се изборите са свим тренутним или очекиваним проблемима. Вештине решавања проблема вам дају алат да ове проблеме разложите на делове које је лакше контролисати, дају вам низ начина да одговорите и помажу вам да промишљено одлучите које мере да предузмете.
- **Подстицање позитивних активности.** Након катастрофе, врло је уобичајено да људи престану да раде ствари које су им некада биле пријатне, испуњавале их задовољством или биле лично значајне. Људи често постају депресивни или повучени када се више не баве пријатним активностима. Направићете план да повећате удео смислених и позитивних активности у свом распореду, изградите личну жилавост и отпорност и да унесете више испуњености и уживања у свој живот.
- **Управљање реакцијама.** Када су људи били изложени екстремном стресу и страху као последица неке катастрофе, њихова тела су често у приправности и спремна за опасност. Чак и опуштање тела може да учини да се осећате превише рањивим. У одсуству стварне опасности, ове реакције су непотребне и могу имати лоше последице на ваше здравље, расположење и односе. Упознаћете се са алатима за боље контролисање узнемирујућих физичких и емоционалних реакција и како да те алате употребљавате у свакодневном животу да смањите анксиозност и стрес. Можете да научите и како да размишљате о свим успоменама које су посебно мучне, како бисте их боље разумели и успешније савладали.
- **Подстицање корисног размишљања.** Након катастрофе, мисли људи о свету и себи често се промене. Уобичајено је да преживели виде свет као опасан, имају потешкоћа да верују другим људима или виде себе као неспособне да се носе с тим. Да би људи променили своје емоционалне реакције, морају да промене и начин на који размишљају о стварима које су им се десиле. Научићете како ваше мисли утичу на ваше емоције, постаћете свесни онога што говорите себи и заменићете негативне мисли кориснијим мислима (што ће довести до позитивнијих емоција).
- **Изградња здравих социјалних веза.** Друштвена подршка је један од најдоследније препознатих заштитних фактора у студијама људи који су преживели катастрофе. Често је најбољи начин да се носите с тим да имате друге људе с којима можете да разговарате и нешто радите. Катастрофе могу да доведу до тога да се људи осећају изолованим и усамљеним. Може деловати немогуће да се изграде нови или поново успоставе постојећи односи. Овај модул ће вам помоћи да научите како да ефикасније *изражате подршку* и *иружате подршку* другима.

**Циљ ВПО** је да вас научи новим начинима да се носите са свим променама које су резултат катастрофе тако што ћете истраживати нове активности, мисли и начине реаговања. Чак ако нисте способни до промените своју ситуацију, кад једном савладате вештине из скупа ВПО моћи ћете да промените и начин на који размишљате о томе и реагујете на то, смањите своју патњу и узнемиреност и побољшате своју отпорност. Ако се састанете са својим саветником више пута, ваш саветник вам може предложити да вежбате ове нове вештине између посета. Увежбавање нових вештина може вам помоћи да се брже осећате боље. Током накнадних посета, моћи ћете да са својим саветником проверавате да ли вам се било шта чини тешко или постоји потреба за прилагођавањем.

## Вештине за психолошки опоравак

### ПРЕГЛЕД И ОПИС ВЕШТИНА

Вештина	Циљеви	Образложење	Кораци
Прикупљање информација и одређивање приоритета за помоћ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да прикупимо информације како бисмо утврдили да ли постоји потреба за непосредним упућивањем у оквиру ваше агенције или другим службама</li> <li>• Да разумемо најхитније потребе и бриге преживелих</li> <li>• Да се утврди приоритет и планира стратегија интервенције ВПО</li> </ul>	У периоду након катастрофе, преживели се често суочавају с текућим невољама и може им бити потребна помоћ с тренутним или дугорочним менталним или здравственим стањима, суочавају се с низом потешкоћа и недаћа, забринути су за безбедност и доживљавају потешкоће у међуљудској интеракцији и функционисању у сопственој улози. Прикупљање информација је први корак у пружању помоћи преживелима да идентификују своје тренутно приоритетне потребе и бриге како би их решили.	Пошто се објасне разлози за прикупљање информација: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификовати тренутне потребе и бриге</li> <li>2. Одредити приоритетне области за рад</li> <li>3. Направити план активности</li> </ol>
Изградња вештина за решавање проблема	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да помогне преживелима да одреде приоритете и реше потешкоће или проблеме</li> </ul>	Катастрофе често стварају многе потешкоће због којих се преживели могу осећати беспомоћно или чак имобилизовано пред бројним проблемима. Стални стрес и притисци да се „нешто уради“ могу да отежају да се направи корак уназад и ефикасно размисли о најбољем начину да се савлада ова ситуација. Оспособљавање за систематско решавање проблема може да помогне преживелима да се проблемима баве делотворније, поврате осећај контроле и повећају личну ефикасност.	Пошто се објасне разлози за решавање проблема: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дефинисати проблем /одлучити чији је то проблем</li> <li>2. Поставити циљ</li> <li>3. Мозгати (смишљајте различите идеје)</li> <li>4. Проценити и изабрати најбоља решења</li> </ol>
Подстицање позитивних активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Да помогне преживелима да планирају и ангажују се на позитивним, пријатним, или смисленим активностима да побољшају своје расположење и поврате осећај контроле</li> </ul>	Катастрофе често ремете нормалне рутине и активности које пружају осећај сврхе, контроле и задовољства. Када преживели идентификују, испланирају позитивне, пријатне или значајне активности и ангажују се у њима, то им помаже да поново успоставе рутину, побољшају своје расположење, и поврате осећај контроле.	Пошто се објасне разлози за ангажовање у позитивним активностима: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификовати и планирати једну или више активности</li> <li>2. Унети распоред активности у календар</li> </ol>

Вештина	Циљеви	Образложење	Кораџи
Управљање реакцијама	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да се побољшају вештине смиривања узнемирујућих физичких и емоционалних реакција</li> <li>Да се науче нове стратегије за савладавање реакција на стресне ситуације, укључујући подсетнике</li> <li>Да се речима опишу тешка искуства да бисте их боље разумели и изборили се с невољама</li> </ul>	<p>Људи који преживе катастрофе могу да доживе узнемирујуће физичке и емоционалне реакције које се често јављају у суочавању с катастрофалним искуством и подсећањима на катастрофу, као и током континуираног стреса или животних промена. Ове реакције могу негативно да утичу на расположење, одлучивање, међуљудске односе, свакодневно функционисање и физичко здравље. Савладавање вештина за контролисање ових реакција и управљање њима може да помогне да се заштите физичко и ментално здравље, побољша самопоуздање, побољша функционисање у међуљудским односима и сопственој улози и да се смање неприлагођени покушаји сналажења.</p>	<p>Након објашњења разлога за учење како да се управља узнемирујућим реакцијама:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификовати узнемирујуће реакције и њихове окидаче</li> <li>2. Подучити вештинама за савладавање узнемирујућих реакција</li> <li>3. Направити план за савладавање реакција</li> </ol>
Подстицање корисног размишљања	<ul style="list-style-type: none"> <li>Да помогне преживелима да идентификују шта сами себи говоре о преживљеној катастрофи или својој тренутној ситуацији</li> <li>До помогне преживелима да изаберу мање узнемирујуће начине размишљања</li> <li><b>НАПОМЕНА:</b> Корисно размишљање није <i>позитивно размишљање</i>. Негативне мисли могу да буду тачне („Влада нас је изневерила“), али ове мисли ће вероватно да стварају осећај беспомоћности и очаја у односу на корисније мисли („Живот није фер, али ћу се уз одређену помоћ ипак изборити“).</li> </ul>	<p>Многи преживели се боре с узнемирујућим мислима везаним за катастрофу док покушавају да се прилагоде на околности после катастрофе. Ове негативне мисли помажу у одржавању негативних емоција као што су страх, безнађе, бес, анксиозност, туга и кривица. Препознавање и упражњавање кориснијих начина размишљања може да поправи расположење и смањи интензитет узнемирујућих емоционалних и физичких реакција.</p>	<p>Након објашњења разлога за корисно размишљање:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификовати некорисне мисли</li> <li>2. Идентификовати корисне мисли</li> <li>3. Вежбати корисне мисли</li> <li>4. Задати задатке за вежбање корисних мисли</li> </ol>
Изградња здравих социјалних веза	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проширити везе с позитивним односима и укључити подршку заједнице</li> </ul>	<p>Друштвена подршка породице, пријатеља и чланова заједнице побољшава опоравак након катастрофе помажући преживелима да задовоље своје емоционалне и практичне потребе.</p>	<p>Након објашњења разлога за здраве социјалне везе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Направити мапу социјалних веза</li> <li>2. Преиспитати мапу социјалних веза</li> <li>3. Направити план друштвене подршке</li> </ol>



## Прилог Б: Радни листови за изградњу вештина решавања проблема

.....



Материјали	Страна
Радни лист за решавање проблема	87
За децу: Радни лист за растеривање проблема	89





## Радни лист за решавање проблема

Вештина решавања проблема помаже вам да несавладиве скупове проблема разложите у више лакше савладивих делова, утврдите приоритет да на њему прво радите и одлучите коју активност је најбоље предузети.

### 1. ДЕФИНИШИТЕ ПРОБЛЕМ: Шта је проблем на коме желите прво да радите?

Ако је потребно да изаберете један од неколико проблема, запитајте се „Која од ових области ме највише мучи? Има ли нека коју морам да решим пре свих осталих? Има ли нека која се погоршава? На чему ће ми бити најпријатније да радим прво?“ Јасно наведите проблем. Ако је то сложен проблем, прво запишите један „део“ на коме можете да радите.

---



---



---



---



---

#### Одвојте тренутак да себи поставите следећа питања у вези с овим проблемом:

А. Да ли се то дешава мени?	Да	Не
Б. Да ли се то дешава између мене и неког другог?	Да	Не
Ц. Да ли се то дешава неком другом?	Да	Не
Д. Да ли се то дешава између двоје или више других људи?	Да	Не

(Ако сте заокружили одговор „да“ на питања А или Б, ово је вероватно добро изабран проблем да на њему радите. Ако сте заокружили одговор „да“ на питања Ц или Д, то можда није проблем који ви можете да решите, већ је то ситуација да се неко други њоме бави.)

### 2. ПОСТАВИТЕ ЦИЉ: Шта желите и шта вам треба? Шта се надате да ће се догодити?

---



---



---



---



---

### 3. НАБАЦИТЕ НЕКЕ ИДЕЈЕ: Шта су неке од могућих опција за постизање вашег циља? Покушајте да осмислите пет до десет опција.

---



---



---



---



---

## ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК. ПРИЛОЗИ

4. ИЗАБЕРИТЕ НАЈБОЉЕ РЕШЕЊЕ: Комбинујте своје најбоље опције у решење. Направите план и придржавајте га се у данима пред вама.

---

---

---

---

---

Примењујте га!

Покушајте. Ако се покаже да није успешан,  
увек можете да испробате неку другу могућност.

## За децу: Радни лист за растеривање проблема

Да ли видиш неке препреке на путу ономе што ти је потребно или што желиш да урадиш? Покушај да прођеш кроз ове кораке са својим саветником!

1. Шта је проблем?

---



---



---



---



---

Одвој тренутак да будеш сигуран да је проблем који решаваш заиста **твој**:

А. Да ли се то дешава мени?	Да	Не
Б. Да ли се то дешава између мене и неког другог?	Да	Не
Ц. Да ли се то дешава неком другом?	Да	Не
Д. Да ли се то дешава између двоје или више других људи?	Да	Не

(Ако си заокружио одговор „да“ на питања А или Б, ово је вероватно добро изабран проблем да на њему радиш. Ако си заокружио одговор „да“ на питања Ц или Д, то можда није проблем који ти можеш да решиш, већ је то ситуација да се неко други њоме бави.)

2. Постави себи циљ: Шта ти је потребно или шта желиш?

---



---



---



---



---

**Набацивање идеја: Које ствари би ти могао да урадиш да би испунио свој циљ?** Покушај да осмислиш пет до десет идеја. Не буди строг према себи – забележи све идеје, добре или лоше!

---



---



---



---



---

## ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК. ПРИЛОЗИ

4. Изабери најбоље решење: Одлучи који план би био најбољи за тебе.

---

---

---

---

---

Примени га!

Покушај. Ако се покаже да није успешан,  
увек можеш да испробаш неки други начин за растеривање проблема.



## Прилог Ц: Радни листови и материјали за подстицање ПОЗИТИВНИХ АКТИВНОСТИ

.....

Материјали	Страна
Одабир позитивних активности	93
Радни лист за позитивне активности	94
За децу: Одабир ствари које ћеш радити	95
За децу: Радни лист за позитивне активности	96
За родитеље: Помагање свом детету да планира активности	97



## Одабир позитивних активности

### Шта би требало да знате

Након катастрофе, људи често престају да раде ствари које су им некада биле пријатне, у којима су уживали или су им биле лично значајне. Покушајте да савладате све детаље и задатке – док се носите с тешким осећањима – који брзо исцрпљују емоционалну и физичку енергију. Ако успешно обавите све задатке који се односе на бригу о себи или радите све што вас испуњава смислом, на крају не само да ћете се осећати боље већ ћете имати и више енергије да се позабавите и свим другим стварима које се морају обавити. Бављење хобијима, помагање другима, поновно успостављање породичне рутине и учешће у активностима које су вам пријатне такође могу да побољшају ваше расположење, учине да се ствари доживљавају нормалније и да се поново успостави осећај контроле. То може да потраје неко време и у почетку да не делује као забава. Не брините, само наставите да учествујете у смисаоним, пријатним активностима које су део вашег свакодневног живота.

### Активности које долазе у обзир

Активности у затвореном простору	Активности на отвореном	Друштвене активности	Активности на поновној изградњи
Читање	Одлазак у шетњу	Позивање пријатеља	Уређивање парка или игралишта
Цртање, сликање	Трчање	Дружење с пријатељима	Бављење нечим као одавање почasti жртвама катастрофе
Слушање музике	Одлазак у парк	Јављање породичном пријатељу	Помагање комшији да уреди двориште
Гледање филма	Вођење пса у шетњу	Упознавање нових људи	Помагање прикупљањем средстава
Писање дневника	Баштованство	Учење новог хобија	Чување деце пријатељу
Коришћење компјутера (игрице, интернет)	Пливање	Слање е-поште, СМС порука, писање блога, четовање	Помоћ у поправци зграде у комшилuku
Плетење, хеклање	Планинарење	Бављење тимским спортовима	Обављање ситних послова за неког старијег
Прављење колажа	Вожња бициклом	Играње друштвених игара	Укључивање у добровољни рад у школи

Одаберите било коју од активности са овог списка која вам се свиђа или користите овај списак да вам помогне да набавите неке идеје и смислите неке друге активности. Одаберите најмање једну активност коју ћете моћи да обављате сами и једну друштвену активност која укључује још некога.

## Радни лист за позитивне активности

---

Бављење позитивним активностима може да вам помогне да поправите своје расположење и опет осетите да контролишете свој живот. Користите овај радни лист да изаберете, одвојите време и планирате позитивније активности.

### 1. Идентификовати и планирати једну или више активности

Или погледајте списак *Одабир позитивних активности* или направите сопствени списак од две до три активности које можете да испробате. Укључите неке активности које су вам пријале у прошлости да се осећате боље. Одаберите најмање једну активност коју ћете моћи да обављате сами и једну друштвену активност која укључује још некога.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### 2. Распоред активности у календару

Изаберите дан и време када ћете моћи да упражњавате једну или више ових активности (чак и ако ће то трајати кратко) током следеће недеље. Упишите их у календар.

Нед	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб

Наведите и све друго што ће вам бити потребно да обезбедите услове за бављење овом активношћу (донети потребне материјале, проверити да ли је пријатељ на располагању, проверити да ли је парк отворен).

---

---

---

---

---



## За децу: одабир ствари које ћеш радити

Шта би требало да знаш

Након катастрофе, можда ћеш се осећати као да си испуњен многим непријатним осећањима – тугом, страхом и једноставно се осећаш лоше. Није лако натерати та лоша осећања да нестану. АЛИ можемо да радимо на томе да испунимо део твог времена активностима које ће те испунити позитивним, срећним осећањима. Од катастрофе, вероватно је било и неких послова које ниси желео да обављаш. Хајдемо да проведемо мало времена бирајући неколико ствари којима **желиш** да се бавиш.



Неке активности које се могу узети у обзир

Ево овде списка неких ствари у којима многа деца уживају. Заокружи неколико ствари на том списку које ти делују као забавне. Ако можеш да се сетиш (ти или неко од одраслих) неких забавних активности које нису на овом списку, можда нешто чиме си се бавио пре катастрофе, а у чему си уживао – додај их на овај списак. Затим изабери неколико ствари с овог списка које ћеш да испробаш ове недеље.

Одабери најмање једну активност коју ћеш моћи да обављаш сам и једну која укључује још некога.

Активности у затвореном простору	Активности на отвореном	Друштвене активности	Активности на поновној изградњи
Цртање, сликање	Играње с кућним љубимцем	Причање вицева	Помагање да парк или игралиште поново могу да се користе
Ручни рад	Трчање	Разговор с другом	Чување браће и сестара
Певање	Одлазак у парк	Разговор с неким одраслим	Помагање да се направи простор за игру у твојој кући или дворишту
Свирање неког инструмента	Одлазак у шетњу	Играње игара	Помоћ с прикупљањем средстава
Слушање музике	Пуцање на кош	Упознавање неког новог	Чување кућног љубимца пријатеља
Писање дневника	Прескакање конопца	Одлазак у тржни центар	Помоћ у обнављању школе
Играње компјутерских игрица	Пливање	Слање е-поште, смс порука, писање блога, четовање	Помагање у кући
Читање	Клизање/скејтборд	Бављење спортом	Радити нешто као почаст жртвама катастрофа
Гледање филма	Вожња бицикла	Провести време с породицом	Помоћ у заједничком чишћењу у комшилуку

## За децу: Радни лист за позитивне активности

Када су људи стварно тужни, могу се осећати истински уморно. Понекад се осећају превише уморно да би било шта урадили – чак и забавне ствари. Чак ако мислиш да се ти нећеш осећати тако, направи план да се бавиш неким забавним стварима наредне недеље.

### 1. Идентификуј и планирај једну или више активности

Погледај активности које си заокружио на списку *Ствари које треба урадити*. Запиши две или три забавне активности које би могао да радиш у наредних неколико дана. Да ли желиш да одиграш неку игрицу са другом? Треба ли ти одрасла особа да те негде одведе? Да ли желиш сам да нешто урадиш? Одабери најмање једну активност коју ћеш моћи да обављаш сам, и бар једну која укључује још некога. Ако ти је потребна или ако желиш нечију помоћ за обављање те активности, запиши име.

Активности	Ко ће то да ради са тобом
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

### 2. Распоред активности у календару

Баци поглед на овај календар. Упиши називе активности испод дана када ћеш моћи да се њима бавиш.

Нед	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб

Наведи све друго што ти је потребно да би био сигуран да ћеш моћи да обавиш ту активност (донеси материјале, провери да ти је друг на располагању, провери да ли је парк отворен).

---



---



---



---



---

## За родитеље: Помагање свом детету да планира активности

### Помаже кад разумете

Када деца претрпе страшне, поразне догађаје, можда ћете видети како се њихово понашање мења. Могу постати драматични и гласни (с изливима беса, кукањем и свађањем с браћом и сестрама). Понекад постану тиши (мање активни, мање разиграни или незаинтересовани за ствари које су волели да раде). Могу и да проводе више времена сами. Могу и мање да причају или не желе да буду толико с вама. Када им постављате питања или их замолите до ураде нешто, они могу да не кажу скоро ништа или вас потпуно игноришу. Када су деца повучена на овај начин, покушајте да не постанете фрустрирани или љути.

### Како да помогнете

- **Будите свесни како се осећате.** Ако сте узнемирени или љути, покушајте да се опустите пре него што уђете у интеракцију с децом, тако да можете да budete смирени и пружите подршку.
- **Подсетите децу на везу између њиховог понашања и њихових осећања.** Помозите им да разумеју како су њихови поступци повезани с осећањима која долазе када размишљају о катастрофи.
- **Успоставите рутину коју је ваша породица имала пре ове катастрофе.** Деца ће се осећати најсигурније када владају ред и предвидљивост.

### Када се деца повуку

- **Охрабрите децу да обављају своје свакодневне активности.** Држите се своје породичне рутине, све оброке проводите заједно, похађајте школске и ваншколске активности и проводите време с пријатељима.
- **Не дозволите својој деци да много времена проводе сама или пасивно.** Ово укључује гледање ТВ, сати сами у спаваћој соби и претерано спавање.
- **Охрабрите активности на отвореном.** Ако групне активности нису доступне, шетња с друговима или браћом и сестрама представља добру алтернативу.
- **Тражите од деце да описују активности у школи и изван школе.** Ако ваша деца нису у стању да причају много о сопственим искуствима, замолите их да вам причају о активностима њихових другова.
- **Подстакните своју децу да разговарају о својим негативним осећањима или мислима.** Помозите им да разговарају с вама или другим одраслим особама од поверења о томе шта их тера да се повлаче и буду сама.





## Прилог Д: Радни листови и материјали за управљање реакцијама

Материјали	Страна
<b>За одрасле и адолесценте</b>	
Радни лист за управљање реакцијама	101
Вежба дисања	102
Посттрауматске стресне реакције	103
Бес и раздражљивост	105
Проблеми са спавањем	107
Реакција на хронични стрес	108
Депресивно расположење	109
Страхови после катастрофе	110
Реакције ожалошћености	112
Подршка некоме после катастрофе	114
Проблеми с дрогама и алкохолом	116
<b>За децу:</b>	
За децу: Контролиши своје страхове	117
<b>За родитеље:</b>	
За родитеље: Помагање деци да контролишу своје страхове	118
За родитеље: Помоћ деци да савладају проблеме са спавањем	119
За родитеље: Присилне (нежељене) мисли и подсећања на трауму код деце	121
За родитеље: Анксиозност (избегавање, претерано везивање, страхови) код деце	123
За родитеље: Изливи беса и ексцесивно привлачење пажње код деце	124
За родитеље: Деца и ожалошћеност: Информације за породице	126



## Радни лист за управљање реакцијама

Комбинација окидача, подсетника и хроничног стреса може да доведе до интензивне физичке и емоционалне реакције која ће вам јако отежати да останете смирени. Ако научите да управљате овим узнемирујућим реакцијама, моћи ћете да смањите њихова негативна дејства на доношење одлука, међуљудске односе, свакодневно функционисање, сан и физичко здравље. Тако можете да смањите и ризик од злоупотребе супстанци или других непримерених одговора на суочавање с овим проблемима.

**1. Опишите стресну ситуацију и узнемирујућу реакцију која вас највише мучи.**

---



---



---



---

**2. Одлучите шта можете да урадите да бисте се осећали боље.** Наведите вештине које можете да користите да бисте ублажили узнемирујућу реакцију (дисање, разговор с пријатељем, писање). Прегледајте материјале о конкретним реакцијама да вам помогну да направите свој списак.

---



---



---



---

**3. Направите план за суочавање са стресним ситуацијама и реакцијама.** Идентификујте конкретне стресне ситуације које су узнемирујуће и идентификујте вештине које ће вам помоћи са сваком од њих.

Конкретна ситуација	Шта могу да урадим пре, током или после те стресне ситуације?
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

Примените то у пракси!

Ако не буде успешно, увек можете да испробате неку другу вештину.

## Вежба дисања

.....

Можда нећете увек приметити да ваше дисање утиче на то како се осећате. Када сте узнемирени, можете аутоматски дубоко да удахнете да бисте се смирили. Када сте узнемирени, може се десити да дишете брзо, плитко. Врло често, када се људи уплаше или узнемире, задрже дах. Ако се осећају као да им треба више ваздуха, могу да хипервентилирају (убрзано и веома дубоко дишу). Дубоки удисаји или брзо дисање често не помажу. У ствари, хипервентилација изазива анксиозност. Ако се осећате анксиозно и желите да се смирите, морате да успорите дисање и удишете *мање* ваздуха. Уместо да дубоко удишете, удишите нормално, а издишите полако. *Издишање* вам помаже да се опустите, а не *удисање*.

Да научите да контролишете своје дисање потребно је свакодневно вежбање. У почетку, вежбајте када нисте узнемирени. Касније, када научите да будете свесни дисања и да га контролишете, то ће вам помоћи у стресним ситуацијама.

Ова вежба дисања може да вам помогне:

- да будете свесни начина на који дишете
- да успорите своје дисање
- да редовно вежбате да дишете другачије да бисте контролисали напетост и страх.

### Упутства

1. Наместите се удобно и удахните споро, нормалним удисајем кроз нос, затворених уста, па избројте до 5.
2. Фокусирајте се на растезање стомака док полако удишете.
3. Пауза од пет секунди.
4. Издахните споро кроз нос или уста и бројте до седам. Изговарајте у себи неку умирујућу реч док издишете, на пример „Поолаако“.
5. Понављајте ову вежбу неколико пута на дан, са 10 до 15 удисаја по свакој вежби.



## Посттрауматске стресне реакције

### Шта би требало да знате

После катастрофа, људи са посттрауматским стресним реакцијама имају четири различите врсте реакција: **поновно преживљавање догађаја, избегавање, обамрлост и активирање.**

Реакција **поновног преживљавања догађаја** може да укључи:

- Нежељена сећања на катастрофу за која се чини да се појављују изнебуха
- Ово снажно сећање покренуће нешто, рецимо гледање телевизије где се говори о катастрофи, надолazeћој олуји, мирис нечег повезаног или годишњица катастрофе
- Ноћне море и флешбекови – јаке успомене због којих осећате као да се катастрофа дешава поново
- Интензивне телесне реакције као убрзани рад срца, знојење или тресење, или јаке емоционалне реакције.

Реакција **избегавања** може да укључи:

- Да се не говори о томе јер вас то узнемирава
- Избегавање ситуација које вас подсећају на катастрофу, као што су гледање вести или повратак на место на коме се катастрофа догодила
- Избегавање других места/ситуација индиректно повезаних с катастрофом, као што су избегавање великих гужви из страха да нећете моћи да побегнете.

Реакција **отупелости** може да укључи:

- Осећај да сте удаљени или одвојени од других људи, чак људи које волите
- Губитак интересовања за активности у којима сте уживали
- Одбацивање болних мисли или осећања, или заборављање делова преживелог догађаја (потипштеност и повлачење од других може да иде уз ову реакцију).

Реакција **активације** може да укључи:

- Осећај напетости и нервозе
- Раздражљивост
- Лако се уплашити (препасти, тргнути)
- Осећај претераног опреза и осећаја као да сте на иглама
- Проблеми са спавањем или концентрацијом.

### Шта може да помогне

Моћи ћете да научите да постепено контролишете посттрауматске стресне реакције. Опоравак не значи да ћете потпуно да заборавите ово искуство или да нећете трпети емоционални бол када се сећате, али то може да значи да ћете имати већу способност да контролишете узнемирујуће емоције и веће поверење у своју способност да се носите са њима.

Са списка доле изаберите методе које сте за ове намене вољни да испробате:

- **Подсетите себе да су посттрауматске стресне реакције уобичајене.** Треба да знате да нисте ни сами, ни слаби, ни „људи“.

- **Вежбајте начине да управљате реакцијама.** Покушајте да користите стратегије за смиривање, као што су вежбе дисања, писање о својим осећањима и мислима, медитација, физичке активности, истезање, јога, молитва, слушање тихе музике или излазак напоље. Ове активности могу да побољшају ваше расположење и смање вашу анксиозност. Направите план за суочавање са стресним ситуацијама или окидачима и тако ћете осећати да контролишете своје реакције.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Проверите своје мисли. Да ли су оне негативне и некорисне? Ако јесу, оне могу да буду узрок ваших узнемирујућих осећања. Развијте план да их замените корисним мислима. На пример, ако ухватите себе да мислите: „Не могу то да урадим“, провоцирајте себе питањима као што су:
  - „Да ли је тачно да ја то не могу да урадим?“
  - „Да ли је то УВЕК тачно?“
  - „Под којим околностима бих ја МОГАО то да урадим?“
  - „Да ли бих могао то да урадим ако бих имао неку помоћ?“

Онда можете да промишљено негативне мисли замените корисним мислима. У том случају, можете да себи кажете „Уз праву помоћ, могу ово да савладам.“

- **Бавите се забавним или смисленим активностима.** Одвојте се од својих реакција тако што ћете се бавити неким хобијем, помагати другима, поново успоставити породичне рутине и учествовати у активностима које вам причињавају задовољство.
- **Проводите време с другима.** Бити с породицом, пријатељима или другим људима у вашој заједници може да помогне да се смањи ваш осећај изолованости, обнови поверење у друге људе и нађе прилика да допринесете добробити других људи.
- **Избегавајте да користите алкохол или дроге да бисте савладали своје реакције.** Алкохол и друге дроге – мада се чини да краткорочно помажу – увек погоршавају ствари на дужи рок. Ако је потребно, укључите се у програм лечења од алкохолизма или злоупотребе дрога.
- **Позовите саветника за помоћ.** Ако се ваше реакције наставе или повећају, обратите се овом програму или другом програму за даљу помоћ.

## Бес и раздражљивост

### Шта би требало да знате

Након катастрофа, људи могу да буду раздражљиви и љути из више разлога, укључујући то што не спавају како треба, осећај да се према њима поступа неправедно, имају превише посла, немају довољно времена или средстава и имају осећај да их нико не слуша. Када сте љути, то може споља да се манифестује као бес, или то можете да закопате у себи, осећате се раздражљиво или као на иглама. У сваком случају, бес може да изазове проблеме у вашем здрављу, емоционалној добробити и односима. Да бисте савладали ове реакције, потребно је да идентификујете стресне ситуације које их изазивају и научите како да их контролишете.

### Шта може да помогне

- **Упознајте се боље са својом бесом и раздражљивошћу.** Научите да препознате ситуације које су окидач за вашу љутњу и ране знаке упозорења да сте бесни. Затим користите вештине наведене у наставку да бисте се изборили с овим осећањима.
- **Вежбајте методе за управљање реакцијама.** Користите умирујуће стратегије да смањите свој бес. Пробајте вежбе дисања; записујте своја осећања и мисли; разговарајте с пријатељем; бавите се физичким активностима, молите се или медитирајте; слушајте тиху смирујућу музику; или проводите време на отвореном. Направите план за поступање у ситуацијама које изазивају ваш бес. Идентификујте и уклоните окидаче или планирајте како ћете их савладати тако да можете да осећате да боље контролишете своје реакције.
- **Направите паузу.** Бес може да вам убрза пулс тако много да не можете јасно да се концентришете на ситуацију с којом се суочавате. Пауза да се смирите пре него што уђете у такву ситуацију може вам помоћи да задржите бистрију главу током ње. Ако сте у вези, претходно се договорите с партнером о сигналу (рецимо неки покрет руке) да направите паузу. Пауза може да спречи да испливају неслагања и буду ван контроле. То не значи да игноришете своја осећања, већ да нађете начин да се охладите како бисте могли да наставите разговор и решите проблем.
- **Упражњавајте забавне или смислене активности.** Сами себе одвојте од ваших реакција тако што ћете се ангажовати у неком хобију, помагати другима, обнављати породичне навике и бавити се забавним и значајним активностима у којима сте уживали.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Проверите своје мисли. Да ли су оне негативне и некорисне? Ако јесу, можда оне изазивају ваш бес. Развијте план да их замените корисним мислима, попут оних у табели у наставку. Онда – кад год имате некорисне мисли – вежбајте да се пребаците на корисне мисли и концентришете се на њих.

Некорисне мисли	Због њих се осећате	Корисне мисли	Због њих се осећате
„Није фер.“	Љутито Осветољубиво	„Ово је могло да се догоди било коме.“ „Понекад се лоше ствари дешавају и добрим људима.“	Реално Прихватајуће С разумевањем Разумно
„Њихова је грешка што се ово догодило.“	Љутито Фрустрирано Осветољубиво Оптужујуће Неповерљиво	„Оптуживање људи не мења моју ситуацију.“ „Можда су криви други, али ја морам да се фокусирам на себе и своју породицу.“	Прихватајуће С надом

- **Немојте користити алкохол или дроге да се изборите са својим бесом.** Алкохол и друге дроге, иако се може учинити да на краће стазе помажу, дугорочно увек ствари чине горима. Ако је потребно, придружите се програму лечења од алкохолизма или злоупотребе дрога.
- **Користите принципе за решавање сукоба да решите сукобе с другима:**
  - **Започните с позитивним приступом.** Покушајте до успоставите добре односе и узајамно поверење. Покушајте у раној фази преговора да учините мали уступак.
  - **Усвојите конкретну стратегију.** Треба да знате шта су ваше потребе и шта вас брине и предвидите како ће друга страна да одговори. Колико су чврсти ваш положај и ваша ситуација? Колико је важан проблем? Колико ће важно бити да се држите свог става?
  - **Размотрите ситуацију друге особе.** Прикупите информације о интересовањима и циљевима друге особе. Које су стварне потребе наспрам жеља? Која је његова/њена стратегија?
  - **Фокусирајте се на проблеме, не на човека.** Избегавајте тенденцију да нападнете другу особу лично. Под претњом, теже ће вам бити да проблем решите бранећи се.
  - **Одржавајте свој став оријентисан ка циљу.** Ако вас друга особа лично нападне, не дозволите јој да вас ухвати у замку емоционалне реакција. Дозволите да се друга особа издува и немојте то схватити лично. Покушајте да разумете проблем у основи беса.
  - **Нагласите решења повољна за обе стране.** Чак и у ситуацијама које изгледају као победа и пораз, често постоје решења повољна за обе стране. Тражите решење које укључује потребе обе стране. Осмислите додатне алтернативе, као што су мали уступци који могу имати велику вредност за другу особу. Потражите алтернативе које омогућавају другој особи да осети да су њене потребе задовољене.
  - **Користите јасне критеријуме.** Преговарајте поштујући принципе и резултате, а не емоције или притисак. Покушајте да нађете јасне критеријуме које ће обе стране моћи да користе за процену алтернатива.
- **Позовите саветника за помоћ.** Ако се ваше реакције наставе или појачају, обратите се овом програму или другом програму за даљу помоћ.

## Проблеми са спавањем

### Шта би требало да знате

Многи људи после катастрофа имају проблема са спавањем – не могу да падну у сан, или да остану у сну или се буде прерано. Да ствар буде још гора, начин на који се понашате или размишљате може да буде окидач за покретање циклуса којим се проблеми са спавањем настављају. Овакав циклус почиње тако што бринете да не спавате довољно и да нећете моћи тако да издржите цео дан. Кад почнете да бринете, биће још теже да спавате.

### Шта може да помогне

- **Користите стратегије за смиривање.** Покушајте да смирите своје тело и ум користећи стратегије као што су вежбе дисања, медитација, истезање, јога, молитва или слушање тихе музике.
- **Промените своје понашање и рутине тако да се подстиче редовно спавање.**  
На пример:
  - Будите се у исто време сваки дан. Немојте да „преспавате“ за више од један сат.
  - Оставите време за опуштање пре спавања. Потрошите 30 минута радећи нешто нестресно и нестимулативно (искључите телевизор и рачунар).
  - Уведите рутину пред спавање којом ћете подсетити своје тело да је време да се оде на починак, укључујући купање, слушање тихе музике или читање књиге.
  - Користите свој кревет само за спавање и сексуалну активност.
  - Не одлазите у кревет ако вам се не спава. Ако не заспите у року од 20 минута, устаните и отиђите у другу собу док вам се не приспава, а онда покушајте поново.
  - Избегавајте кофеин. Немојте пити кафу, чај, какао или пића са колом после 4 подне.
  - Избегавајте никотин и алкохол. И једно и друго могу да ометају дубље циклусе спавања.
  - Избегавајте пилуле за спавање.
  - Избегавајте вежбање три сата пре одласка у кревет.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Пазите на појаву некорисних мисли које могу да ометају сан, као што су: „Ако не спавам довољно, сутра нећу моћи ништа да урадим“ или „Неспавање је заиста нездраво.“ Замените ове мисли новима као што су „Бићу добро – и раније сам добро функционисао са мало сна“ и „Ако се опустим и престанем да размишљам на овај начин, моћи ћу више да спавам.“
- **Долази у обзир и да попричате с лекаром или другим здравственим радником.** Он/она можда може да помогне ако коришћење ових стратегија не побољшава ваш сан.

## Реакције на хронични стрес

---

### Шта би требало да знате

Катастрофе често производе стрес који траје недељама и месецима. Реакције на овај стрес могу да укључе:

- Фрустрацију и забринутост
- Напетост и раздражљивост
- Осећања туге и обесхрабрености
- Осећај преплављености великим животним променама.

### Шта може да помогне

- **Повећајте бригу о себи и хигијену спавања.** Обавезно водите рачуна о свом физичком здрављу. Радите на здравој исхрани, вежбајте редовно, пијте доста воде и покушавајте да довољно спавате. Почните тако што ћете променити своје навике у једној области, затим радите на другој итд.
- **Радите вежбе за опуштање.** Додајте редовне кратке паузе за „ментално опуштање“ и вежбе дисања у свој свакодневни живот. Сваког дана нађите времена да користите ове вештине.
- **Користите периоде смањеног стреса.** Искористите време када сте мање изложени стресу или када вам је мање радно оптерећење да поново уведете позитивне или значајне активности у свој живот, укључујући активности у пару/породици, време с пријатељима, вежбање или хобије.
- **Организујте своје мисли и осећања.** Можете да пишете дневник или писмо члану породице или пријатељу да вам то помогне да разјасните своје мисли и осећања. То писмо уопште не морате да пошаљете. Можете га задржати неко време док не одлучите шта с њим да урадите, да га поцепате или унесете у свој дневник да се присетите како сте размишљали и како сте се осећали током овог тешког периода.
- **Покушајте да сагледате ширу слику.** Ако себе и свој живот сагледавате лоше, направите списак својих личних јаких страна и успеха, као рецимо да сте вредни и да сте родитељ који пружа љубав, да сте помогли пријатељу у невољи или да сте се вратили у клупу да бисте савладали нове вештине. Користите овај списак да нађете позитивне, корисне дефиниције себе лично и замените негативна осећања према себи.
- **Помозите другима.** Одморите се од сопствених проблема. Помагање другим људима у невољи или рад у вашој заједници могу да вам скрену пажњу са сопствених проблема, ставе их у перспективу и учине да боље мислите о себи.

## Депресивно расположење

### Шта би требало да знате

Након катастрофе, иако је уобичајено бити тужан, можда ћете открити да ваша туга постаје озбиљна или дуготрајна. Можда ћете се неко време осећати потиштено, депресивно или тужно. Можда ћете изгубити осећај задовољства или интересовање за активности у којима сте некада уживали. Можда ћете приметити повећање или смањење апетита, што доводи до губитка или повећања телесне тежине. Можда имате проблема са спавањем или спавате превише. Неки људи се жале на физичку узнемиреност или нервозу, док други наводе да се осећају успоренима. Можда ћете открити да имате проблема с концентрацијом или доношењем одлука. Понекад људи кажу да се осећају безвредним или кривим. Најтежи и најопаснији симптом депресије укључује мисли о смрти или планирање самоубиства. Ако имате самоубилачке мисли – чак и ако никада не бисте поступали по њима – обратите се свом лекару или терапеуту како бисте могли да направите сигурносни план који ћете искористити у случају да ваше мисли о самоубиству порасту до опасног нивоа.

### Шта може да помогне

- **Вежбајте стратегије смиривања.** Депресивно расположење може понекад да буде повезано с анксиозношћу и забринутостју. До смањите бригу и анксиозност који доприносе лошем стању, практикујте стратегије смиривања као што су дисање, молитва, медитација, јога.
- **Обратите се другима за подршку или пружите подршку другима.** Време проведено с другим људима или помагање другим људима често могу да побољшају расположење или вам помогну да негативне навике и мисли замените позитивнијим.
- **Одлучно планирајте и унесите позитивније или смисленије активности у свој живот.** Изаберите активности које вам дају енергију, одвраћају пажњу с проблема и тужних мисли, доносе вам више позитивних осећања или чине да боље мислите о себи. Планирајте једну или више ових активности недељно, чак и ако вам није до њих.
- **Замените своје некорисне мисли кориснијима.** Проверите какве су вам мисли. Да ли су негативне и некорисне? Ако је тако, можда изазивају ваша осећања узрујаности. Развијте план да их замените корисним мислима. На пример, ако себе ухватите да мислите: „Не могу ово да поднесем“, покушајте да то промените у нешто попут: „Овај осећај неће трајати вечно“ или „У реду је што се још увек осећам лоше. Чиним све што могу да се осећам боље.“ Запамтите да се људи често осећају потиштенима после неке катастрофе, па не судите себи што се и ви тако осећате. Ако будете строги према себи, осећаћете се још горе.
- **Водите рачуна о себи.** Депресивно расположење може да се побољша ако будете боље неговали тело. Једите здраву храну, вежбајте, пијте пуно воде и довољно спавајте. Размислите о томе да урадите нешто лепо за себе што иначе не бисте урадили, као што је да нађете времена за врућу купку, масажу, читање забавне књиге или шетњу.

## Страхови после катастрофе

### Шта би требало да знате

Можда ћете имати потешкоћа да се носите с додатним стресом изазваним катастрофом, страхујете да нећете имати квалитет живота какав сте некада имали или се бринете да ће се десити нова катастрофа. Такви страхови и бриге могу изазвати велику невољу и ометати ваше свакодневне активности. Изложеност подсетницима на катастрофу, као што су накнадни потреси после великог земљотреса или ветрови и киша после урагана или торнада, могу да појачају ове страхове и бриге након катастрофе.

### Шта може да помогне

- **Вежбајте начине за управљање реакцијама.** Покушајте да примените стратегије за смиривање, као што су вежбе дисања, писање о осећањима и мислима, медитација, вежбање, истезање, јога, молитва, слушање тихе музике или боравак на отвореном. Ове активности могу да побољшају ваше расположење и смање ваше страхове. Направите план до препознате стресне ситуације или оне које су окидач за ваше страхове, и начине да њима управљате пре, за време и после.
- **Урадите нешто забавно или се бавите смисленим активностима.** Скрените пажњу са својих реакција тако што ћете се ангажовати у неком хобију, помагати другима, поново успоставити породичне рутине и учествовати у активностима које вам пружају задовољство.
- **Проводите време с другима.** Бити с породицом, пријатељима или другима у вашој заједници може да помогне у смањењу осећаја изолованости, можете да добијете практичну помоћ која вам је потребна да се изборите са својим страховима и пружи вам прилику да допринесете добробити других.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Проверите какве су вам мисли. Да ли су негативне и некорисне? Ако јесу, оне могу да буду узрок вашег осећања узнемирености. Развијте план да их замените корисним мислима. На пример, ако себе ухватите да мислите: „Не могу да поднесем ово што се сада дешава“ или „Не могу да поднесем оно што би се могло догодити у будућности“, поставите себи питања као што су:
  - „Да ли је тачно да ја то не могу да поднесем?“
  - „Да ли је то УВЕК тачно?“
  - „Под којим условима бих ја то МОГАО?“
  - „Да ли бих могао да се изборим ако бих имао неку помоћ?“
  - Одлучите да свесно унесете неку корисну мисао. У том случају, можете себи да кажете „Уз праву помоћ, могу ово да савладам.“
- **Користите вештину решавање проблема.** Ако су ваши страхови повезани са стресом након катастрофе, користите вештину решавање проблема да бисте пронашли најновије информације о томе каква је ситуација с опоравком од катастрофе, који ресурси могу бити доступни (тј. финансијска помоћ, помоћ при запошљавању или становању) и како можете да добијете помоћ за своје проблеме.
- **Немојте користити алкохол или дроге да савладате своје страхове.** Алкохол и друге супстанце, иако се може учинити да на краће стазе помажу, дугорочно увек ствари чине горима. Ако је потребно, придружите се програму лечења од алкохолизма или злоупотребе дрога.



- **Разговарајте са својим лекаром о својим страховима.** Ваш лекар се може боље побринути за ваше физичко здравље ако зна за ваше страхе. Лекари могу да пропишу лекове који могу да смање страхе и повезане мисли, или вас могу упутити на специјализованију помоћ.
- **Позовите саветника и затражите помоћ.** Ако се ваши страхови наставе или повећају, обратите се овом програму или другом програму за даљу помоћ или се консултујте са својим лекаром.
- **Планирајте унапред.** Ако се плашите будућих катастрофа, сазнајте више о врсти катастрофе која се догодила, укључујући знакове упозорења и шта можете очекивати да ће се десити након тога. Направите комплет за хитне случајеве за своју породицу, предузмите кораке да учините своју кућу или школу безбеднијом и развијте – и вежбајте – план за сигурност породице. Нека вам помогну деца, ако су у стању, уз одређене припреме.

## Реакције ожалошћености

---

### Шта би требало да знате

Ако је вољена особа умрла, можда ћете се осећати као да вам се цео свет окренуо наглавачке. Биће вам потребан период прилагођавања пре него што се будете осећали боље. Време које ће вам бити потребно за туговање зависиће од околности те смрти, природе односа и ваших личних потреба. Иако ожалошћеност није иста за свакога, постоји низ сличности међу људима који тугују након катастрофе:

- У почетку, можда ћете потрошити пуно времена размишљајући о особи која је умрла, чезнути за њом и можда је тражити.
- Вероватно ћете доживети јака осећања туге и усамљености, страха и анксиозности, па чак и љутње и беса. Можда ћете некада избегавати размишљања о том губитку, док ћете понекад улагати посебне напоре да запамтите или укључите ту вољену особу у свој живот.
- Када почнете да водите живот без тог пријатеља или члана породице, обично ћете осетити да интензитет туге јењава. Почећете да прихватате његову смрт и тешићете се позитивним успоменама, па чак осетити да можете да успоставите осећај везе с особом која је умрла. Међутим, можда ће вам се поново јављати кратки периоди туге, чак и када се интензивна ожалошћеност смири.
- Док почињете да се поново ангажујете у активностима и односима, можда ћете осетити кривицу због тога, као да сте издали особу која је умрла. Ова кривица је уобичајени део процеса ожалошћености која ће се по правилу смањивати док настављате да се носите с том смрћу.

Неки начини размишљања вас могу држати заробљеним у ожалошћености, посебно када је та смрт била изненадна или неочекивана. Уобичајени знаци овог **сложеног туговања** су:

- Проблем с прихватањем ове смрти
- Неспособност да верујете другима
- Отупелост и одвојеност
- Претерана узнемиреност, горчина или бес
- Осећај велике nelaгоде у настављању са сопственим животом
- Осећај да је живот празан или бесмислен
- Увереност да ће будућност бити суморна.

### Шта може да помогне

- **Потражите друштвену подршку.** Разговарајте с особом од поверења о вашем губитку. Направите списак неколицине брижних чланова породице, пријатеља или других с којима можете да разговарате. Почните да им се обраћате.
- **Затражите верску или духовну помоћ.** Можда ће се показати да ово може да помогне да стекнете ширу слику, осећај да неко брине и о вама и вашим вољенима, и да осетите везу са неком вишом силом.
- **Нађите начина да одате почаст покојнику.** Писање или осмишљавање неког ритуала може да вам помогне да се осетите повезаним с преминулом особом, дате њеном животу наставак смисла и дозволите себи да живите на начин којим се одаје почаст и поново потврђује ваш однос, уместо да прекинете везе, „преболите то“ и наставите са својим животом.

- **Водите рачуна о себи.** Радите вежбе опуштања, пронађите добре начине да одвратите пажњу, вежбајте добре навике спавања и планирајте забавне или значајне активности. Покушајте да се не осећате кривим због привремених пауза у сећању на људе које волите. Бригом о себи ћете обновити своју снагу и омогућити себи да наставите да се сећате преминуле особе и да је поштујете.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Чак иако немате контролу над смрћу, промена мисли о томе може да помогне да се осетите боље. Користите следећу табелу за идеје о корисним мислима на које можете да се фокусирате, па онда вежбајте да се концентришете на њих кад год вам се појаве некорисне мисли.

Некорисне мисли	Због којих се осећате	Корисне мисли	Због којих се осећате
„Требало је да будем способан да је спасем. Ја сам крив.“ „Зашто сам ја преживео, а он није?“	Кривим	„Да сам некако другачије поступио, можда ни то не би ништа променило.“ „Овде је одлучила виша сила.“	Реално Прихватајући С разумевањем
„Не постоји нико на свету ко би могао да ми помогне да трпим овај бол. То никада неће престати.“ „Мој бол никада неће престати. Ништа не могу да учиним да то престане.“ „Изгубићу људе с којима се зближим.“	Безнадежно Немоћно Уплашено	„Ако будем разговарао с неким о мојој ожалостности, то би могло да ми помогне да се осећам боље.“ „Могу да добијем помоћ. Неки људи ће разумети.“ „Шансе да изгубим све људе с којима се зближим су прилично мале. Још увек имам људе у свом животу, исто као и пре.“	Прихватајући С надом

- **Потражите додатно саветовање.** Саветовање вам може пружити трајну подршку и смернице да научите да исправљате некорисне мисли и веровања, нађете позитивне стратегије да се изборите и нађете смисао из ширег сагледавања смрти. Саветовање вам може помоћи да пронађете начине да поштујете покојника и одржите позитивна сећања на њега, радите на прихватању смрти, контролишете емоције попут беса или избегавања, наставите нормалан свакодневни живот и радујете се бољој будућности.

## Поддршка некоме после катастрофе

### Шта би требало да знате

Бити добар пријатељ некоме ко је био изложен катастрофи или смрти вољене особе укључује емпатију, стрпљење, упорност и спремност да слушате и будете доступни кад год то пријатељу/вољеној особи затреба. Он ће можда имати потребу одмах да разговара или да добије подршку, а затим месецима или годинама уопште неће желети да разговара. Покушајте да посматрате, слушате и следите његово упутство када и где можете да пружите ону врсту подршке која ће га највише смиривати. Трауматски стрес и губитак – за разлику од редовног стреса – могу да утичу на особу годинама или чак деценијама. Када та особа има реакцију на подсећање, без обзира колико дуго након догађаја, потребни су јој стрпљење и емпатија. То је као разлика између напрегнутих мишића који добро одговарају на истезање и вежбање („враћање у седло“) у односу на поцепану хрскавицу којој је потребна подршка и учвршћивање током одређеног временског периода пре него што се може истегнути (емпатија, разумевање, време да се залечи).

### Шта може да помогне

- **Образујте се.** Савети које можемо дати као одговор на уобичајене стресове можда неће бити од помоћи у овим ситуацијама. На пример, неке од бескорисних ствари које бисмо могли да им кажемо су „да крену даље“, „да се поново попну на коња који их је збацио“ или „да наставе са животом“. Можемо да покушамо да их „разведримо“. Коришћење ове стратегије може особу која је доживела катастрофу или смрт да наведе да се постиди или помисли да је још увек под негативним утицајем или да ви не разумете дубину трагедије.
- **Будите стрпљиви.** Будите толерантни на реакције стреса и јаке емоције и задржите емпатију како време пролази.
- **Покажите разумевање.** Ако ваш пријатељ/вољена особа жели да прича, слушајте пажљиво и пружите подршку, утеху, и прихватите је; покушајте да разумете најбоље што можете, размислите о ономе што сте чули и саосећајте (покушајте да схватите колико је ово тешко, колико тешко мора да је било).
- **Постављајте питања.** Ако не знате шта да кажете или урадите као одговор на његову/њену причу, можете рећи да нисте сигурни како бисте могли да помогнете, али да то свакако желите. Питајте га/је шта му/јој је потребно сада Прилагодите своју подршку потребама, капацитетима и жељама вашег пријатеља/вољене особе.
- **Будите реални.** Ако утврдите да нисте баш најбоља особа за пружање подршке из било ког разлога, упутите их на друштвену подршку која се чини кориснијом.
- **Будите упорни.** Нађите начине да допрете до њих и успоставите везу иако се они можда повлаче из контаката с другима.
- **Помозите с практичним потребама.** Користите креативне начине за решавање проблема и помозите с његовим/њеним практичним потребама.
- **Схватите утицај окидача.** Важно је да разумете да многе ствари које подсећају на катастрофу могу да буду окидачи за реакције вашег пријатеља/вољене особе, чак и дуго након катастрофе. Ако ваш пријатељ/вољена особа реагује на таква подсећања, пружите подршку, разумевање, и ставите им до знања да нема „временске граница“ за реакције и нема временског ограничења за вашу спремност да пружите подршку.
- **Одајте почаст покојнику.** Ако ваш пријатељ/вољена особа тугује због смрти вољене особе, подстакните позитивна сећања на преминулу особу, одајте почаст смислу и значају тог односа. Можете и да учествујете у културним или традиционалним обредима.

- **Подстакните бригу о себи.** Подстакните свог пријатеља/вољену особу да направи паузу од туговања и време посвети бризи о себи кроз активности као што су опуштање, вежбање и побољшавање навика спавања.
- **Подршка за добијање помоћи.** Подстакните разговор с лекаром или саветником ако и после неколико месеци ваш пријатељ/вољена особа и даље има значајне менталне потешкоће или проблеме с функционисањем у свакодневном животу.
- **Водите рачуна о себи.** Нађите начине да водите рачуна о себи ако реакције вашег пријатеља /вољење особе узму данак и од вас.

## Проблеми са алкохолом и дрогама

### Шта би требало да знате

После катастрофе, неки људи повећавају употребу алкохола или других супстанци. Иако одговорно пијење није проблем, повећана употреба алкохола или дрога могла би да доведе до проблема. Неки користе супстанце да избегну размишљање о томе шта се догодило или да отупе осећања анксиозности, туге, кривице или беса. Док коришћење дрога и алкохола може да помогне у оваквом бекству на кратке стазе, дугорочно може да погорша ствари. Онима који користе алкохол или дроге за проблеме са спавањем може да изгледа да ове супстанце помажу, међутим, оне могу да ометају способност тела да природно спава и стварају више проблема са спавањем. Људи се из много разлога окрећу алкохолу или супстанцама како би покушали да смање негативне реакције, али дугорочни ефекат је најчешће негативан.

### Шта може да помогне

- **Обратите велику пажњу на сваку промену у томе како користите алкохол и/или дроге.** Записујте количину и учесталост ваше употребе да бисте утврдили обим проблема.
- **Користите све лекове, и оне који се издају на рецепт и оне који се купују без рецепта, тачно онако како је наведено.** Замолиите свог лекара да вам каже нешто више о лековима које користите, њиховим дејствима и њиховим интеракцијама.
- **Водите рачуна о себи.** Тако што ћете јести здраву храну, вежбати, пити доста воде и довољно спавати, добићете снагу да се уздржите од нездравих навика.
- **Вежбајте како да управљате реакцијама.** Ако је анксиозност окидач за пијење или узимање дрога, покушајте да споро дишете, записујете осећања и мисли, медитирате, вежбате, бавите се јогом, молите се, слушате тиху музику или проводите време на отвореном. Ове стратегије за смиривање могу да вам побољшају расположење и смање анксиозност. Направите план за решавање стресних ситуација које вас провоцирају да се окренете употреби алкохола/супстанци.
- **Вежбајте корисно размишљање.** Проверите своје мисли. Ако су негативне и некорисне, могу да изазову осећања која доводе до конзумирања алкохола или употребе дрога. Планирајте како можете да те негативне мисли замените корисним. На пример, ако мислите „Не могу да се смирим без алкохола”, покушајте да то замените са „Ово осећање неће трајати вечно“ или „Могу да издржим, дан по дан“.
- **Проводите време с другима који вас подржавају.** Време проведено с пријатељима и породицом који подржавају ваш опоравак може да помогне да се осетите боље, скрене вам пажњу са жудњи, подсети вас да желите да будете здрави и обезбеди позитивне активности које не укључују ни алкохол, ни дрогу.
- **Користите ресурсе у заједници.** У већини заједница постоје могућности за помоћ за решавања проблема везаних за алкохол и дроге, многе од њих бесплатне, као што су Анонимни алкохоличари.
- **Разговарајте с лекаром или саветником.** Ако верујете да имате озбиљан проблем са супстанцама, разговарајте са саветником или лекаром о томе. Ако је прикладно, он ће можда моћи да вам помогне да пронађете терапију за злоупотребу супстанци.

## За децу: Контролиши своје страхове

### Шта би требало да знаш

Када прођеш кроз веома застрашујући догађај, можда ћеш се осећати уплашено данима или недељама, или чак и дуже након тога. Можда ће ти бити тешко да схватиш да твоја осећања узнемирености потичу из заиста узнемирујућег искуства кроз које си прошао. Чини се чудним да узрок онога што тренутно осећаш може да буде застрашујући догађај који си преживео пре неколико дана, недеља или месеци. Али може, и прилично је уобичајено.

### Шта може да помогне

- **Настави да се бавиш својим свакодневним активностима.** Све оброке проводи са својом породицом, иди у школу и на ваннаставне активности после школе и проводи време с друговима, чак и ако ти је тренутно тешко.
- **Покушај да више времена проводиш са својим родитељима, другим одраслима или друговима.** Изабери оне који су ти помогли да се осећаш боље. Размисли када и како да им се обратиш.
- Реци својим родитељима, или некој одраслој особи којој верујеш, да осећаш страх или забринутост. Заједно можете да утврдите зашто се тако осећаш и како да се избориш с тим осећањима.
- **Запамти да се људи често осећају уплашенима.** После неког страшног догађаја, многи људи још су и даље уплашени, чак и када је опасност прошла.
- **Неколико пута удахни споро, да се опустиш.** До помогнеш свом телу да се смири и престане да паничи, вежбај споро дисање овако:
  1. Стави руку на стомак када удишеш и прати како се избочи као балон кад се пуни ваздухом. Удиши полако док бројиш до три: један . . . два . . . три. Мисли на своју омиљену боју и све добре ствари које су те боје.
  2. Када издишеш, осети како ти се стомак скупља, као када балон губи ваздух. Полако издиши док бројиш до пет: један . . . два . . . три . . . четири . . . пет. Мисли на сиву боју и сва узнемирујућа осећања која напуштају твоје тело.
  3. Уради ово неколико пута. Можеш да вежбаш споро дисање и дувајући мехуриће.

## За родитеље: Помагање деци да контролишу своје страхове

---

### Шта би требало да знате

Пошто деца прођу кроз неки веома застрашујући догађај, она се могу осећати уплашенима данима или недељама, па чак и дуже. Често им је тешко да повежу своја узнемирена осећања са заиста застрашујућим искуствима која су раније имала. Ово је сасвим разумљиво и очекивано. Када су узнемирени, можете своју децу да подсетите на везу између онога што сада осећају и страшног догађаја кроз који су прошли. Ево још неколико савета који ће помоћи вашој деци да се изборе са својим страховима.

### Шта може да помогне

- **Охрабрите децу до обављају своје свакодневне активности.** Да задрже своје породичне рутине, проводе време за оброке заједно, иду у школу и баве се ваншколским активностима и проводе време са друговима.
- **Проводите додатно време са својом децом.** Радите ствари које сте заједно радили и пре катастрофе, и то ће помоћи да их сада утешите. Читајте им приче, играјте се са њима или идите у шетњу.
- **Охрабрите своју децу да вам кажу — вама или некој одраслој особи коју добро познају и којој верују — када осећају страх или забринутост.** Реците својој деци да можете да им помогнете да схвате зашто се осећају тако, и како да се осећају боље.
- **Подсетите децу да се понекад људи осећају уплашенима.** После неког страшног догађаја, многи људи се осећају уплашенима чак и када више нису у опасности.
- **Подсетите децу да су сада безбедна.** Реците детету шта ви или заједница радите да би оно било безбедно. Ако опасност још није готова (накнадни потреси, рушевине на улицама, срушени електрични каблови), реците свом детету шта да ради да би се заштитило.
- **Подучите своју децу да полако неколико пута удахну у циљу опуштања.** Ово помаже да им се тело смири и престану да паниче. Проведите их кроз следеће кораке:
  1. „Стави руку на стомак када удишеш и уочи како се избочи као балон кад се пуни ваздухом. Удиши полако док бројиш до три: један. . . два . . . три. Мисли на своју омиљену боју и све добре ствари које су те боје.
  2. Када издишеш, осети како ти се стомак скупља, као када балон губи ваздух. Полако издиши док бројиш до пет: један . . . два . . . три . . . четири . . . пет. Мисли на сиву боју и све узнемирујућа осећања која напуштају твоје тело.
  3. „Браво! Сада то уради још неколико пута.”
- Учините ову вежбу забавном тако што ћете замолити своју децу да дувају мехуриће или глуме причу у којој главни лик користи споро дисање. Клинци воле да у нечему буду одлични; када савладају ову вештину, моћи ће да подучавају другог члана породице.



## За родитеље: Помоћ деци да реше проблеме са спавањем

### Шта би требало да знате

Када деца доживе нешто што их јако узнемири, често им се промене и навике у спавању. Могу да се опиру одласку у кревет, да неће да заспе да би избегли застрашујуће мисли и снове. Могу да се пробуде због ноћних мора и да им буде тешко да после опет падну у сан. Кад деца не спавају, нема спавања ни за родитеље. Родитеље мучи осећај немоћи када деца не могу да им објасне о чему мисле и шта осећају. Када се деца побуне пред спавање, можда само родитељима показују да су забринута и уплашена.

### Шта може да помогне

Када вам деца дођу ноћу, узнемирена и са страхом да остану сама, најбоље ћете им помоћи на следећи начин:

- **Прво застаните пар секунди да се смирите.** Када ваша деца имају проблеме са спавањем, можете се осетити тужно, беспомоћно или љутито. Ако останете смирени (или се бар правите да сте смирени!), помажете и свом детету да се смири. Немојте правити већу драму. Покажите топлину, али и одлучност.
- **Утешите своје дете.** Зависно од потреба вашег детета, можете га загрлити, истрљати му леђа, тихо седети с њим, или га усмерити да полагамо удише.
- **Врагите дете у његову собу.** Реците да ћете остати док се не буде осећало боље. Не гасите сва светла, већ пустите да у собу допире неко светло.
- **Подстакните дете да говори о својим застрашујућим мислима.** Помозите му да нађе речи и изрази своје узнемирујуће мисли („Знам да ти је тешко да спаваш. Да ли се бринеш или плашиш? Шта те брине/плаши?“) Помозите свом детету да утврди разлику између онога што је осећало као небезбедно и застрашујуће и садашње ситуације. Истакните како и зашто те конкретне опасности више не постоје.
- **Седите уз постељу свога детета.** Речима и додиром подсећајте своје дете на ваше присуство и вашу способност да га чувате и буде безбедно.
- **Тихо кажите да се враћате у свој кревет.** Када се дете неколико минута опусти, реците „Лаку ноћ“ и уверите га да сте сасвим близу и да је безбедно.
- **Смирено реците детету да ћете га обићи за неколико минута (и то урадите).** Ако дете негодује и делује узнемирено и уплашено, реците да морате убрзо у кревет, али да можете да останете још неколико тренутака.

### Остали корисни савети за спавање

- Подстакните мало дете да спава с познатом плишаном играчком (чак и ако више не спава с њом). То може да помогне вашем детету да се поново осећа сигурно и безбедно. Немојте бринути да је то „корак уназад”. Чим дете буде осећало довољно олакшање, одбациће ову играчку.
- Останите смирени јер је то најбољи начин да свом детету покажете да, иако разумете да је оно узнемирено, ви ипак знате да нема опасности и да сте уверени да је ваша породица безбедна.

## ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК. ПРИЛОЗИ

- Проблеми вашег детета са спавањем и потреба за додатном помоћи могу да се наставе неколико дана. Што се више будете придржавали уобичајених ритуала и времена за одлазак у кревет, биће боље.
- Ви играте важну улогу када ваше дете учи од вас да може да се опорави од страха. Ви му помажете да поново успостави рутину одласка на спавање која је поремећена застрашујућим догађајима.

## За родитеље: Присилне (нежељене) мисли и подсетници на трауму код деце

### Шта би требало да знате

Често је деци, када доживе огромне узнемирујуће догађаје, тешко да не размишљају о њима. Када дају све од себе да не размишљају о катастрофи, непријатна сећања им се и даље могу појавити. Деца се могу осећати као да се догађај опет понавља. Поновно доживљавање ужасних осећања, мисли или сећања бива још горе када се чини да се појављују ниоткуда. Када деца осећају да немају контролу над својим мислима и осећањима, могу да осете исту беспомоћност коју су искусила током саме катастрофе. Понекад можда нису ни свесни ствари које изазивају та застрашујућа сећања. Подучавање вашег детета о тим окидачима и подсетницима је први корак који ће му помоћи да поврати контролу над тим мислима и осећањима.

### Шта може да помогне

- **Будите свесни како се осећате.** Ако сте узнемирени, љути или потресени, одвојте време да се смирите пре него што одговорите свом детету. Све док сте изнервирани или раздражљиви, нећете моћи да га умирите или подржите.
- **Подсетите децу на везу између њиховог понашања и осећања.** Најбоље време за постављање везе је када нису узнемирени или се понашају као да су ван себе. Изаберите мирно време, али не време за спавање, да бисте сугерисали да је можда испад који се десио раније током дана био последица сећања на догађај.
- **Одржавајте рутине које је ваша породица имала пре катастрофе.** Деца се осећају најбезбедније када постоје ред и предвидљивост.
- **Идентификујте окидаче/подсетнике.** Ако вам се чини да је ваше дете узнемирено или посебно нервозно у одређеним тренуцима, покушајте да му помогнете да размисли о томе шта је урадило, видело, помирило или осетило пре него што се то осећање појавило. Ево неколико питања која ће вам помоћи да идентификујете покретаче и подсетнике:
  - Да ли ти је управо тада пала на памет нека мисао или сећање?
  - Да ли те је нешто подсетило на онај догађај?
  - Да ли ти се чини да те слике или осећања долазе у одређено доба дана?
  - Да ли се те успомене појављују око одређених људи или места?
  - Да ли примећујеш мирисе, призоре или звукове у време када се та сећања појаве?
  - Да ли ти се чини да та сећања искачу када причаш о одређеним стварима, чујеш друге како причају о одређеним стварима, чујеш одређене приче, гледаш одређене врсте ТВ емисија или филмова?

Када идентификујете окидаче/подсетнике, помозите свом детету да идентификује неке ствари које може да уради по појави таквог окидача, као што је разговор с вама, цртање или писање у дневник, или да ради нешто забавно да скрене мисли са узнемирујућих подсетника.

- **Помозите свом детету да замени присилну или нежељену мисао или сећање позитивном, пријатнијом мишљу или сећањем.** Позитивно сећање може да буде било шта: посебан тренутак као што је постизање гола, добијање добре оцене на испиту или пројекту или возња у забавном парку. Није важно каква је успомена, све док испуњава своју сврху.

- **Помозите му да вежба контролисану, опуштајућу вежбу дисања.** Ако у тренутку присилне мисли или сећања ваше дете постане узнемирено, покушајте да кажете:
  1. „Стави руку на стомак када удишеш и уочи како се избочи као балон кад се пуни ваздухом. Удиши полако док бројиш до три: један . . два . . три. Мисли на своју омиљену боју и све добре ствари које су те боје.
  2. Када издишеш, осети како ти се стомак скупља, као када балон губи ваздух. Полако издиши док бројиш до пет: један . . . два . . . три . . . четири . . . пет. Мисли на сиву боју и сва узнемирујућа осећања која напуштају твоје тело.
  3. „Браво! Сада то уради још неколико пута.”

### Када знате да нешто није у реду, али ваше дете не може да вам каже

Понекад можете да знате да ваше дете има присилне, нежељене мисли или сећања на догађај и да није у стању или је превише уплашено да о њима разговара с вама. Оно може изгледати повучено, одсутно или тихо узнемирено. Ако се то догоди, испробајте ове предлоге:

- **Укључите се у умирујућу или пријатну активност са својим дететом.** Ако радите нешто смирујуће или забавно с њим, то може да помогне вашем детету да се поново окрене садашњем тренутку и да му одврати мисли од онога што га мучи.
- **Понудите свом детету да му измасирате рамена или леђа.** Додир може да помогне да се дете поново окрене ономе што се дешава овде и сада.
- **Понудите хладан или топао напитајак** (који оно обично највише воли). Укус и мирис могу да помогну да подсетите ваше дете да је безбедно и да се катастрофа заправо не дешава.
- **Ако постоји неки мирис који се вашем детету допада, покушајте да га осети** (нешто кувано, тамјан, детергент за веш, производ за купатило). И мириси могу да помогну да се деца врате у садашњи тренутак.
- **Урадите контролисану, опуштајућу вежбу дисања** која је већ описана.
- **Разговарајте о могућим окидачима** као што је већ описано.

## За родитеље: Анксиозност (избегаванье, претерана везаност, страхови) код деце

### Шта би требало да знате

Када су деца престрашена, потребно им је да поново успоставе контролу над својим осећањима. Можда не разумеју да је њихов садашњи страх повезан с катастрофом. Подсетите их да нису имали снажне застрашујуће мисли пре овог догађаја. И да та осећања неће трајати вечно. Исто тако, нагласите да је тај догађај завршен и да не постоји опасност да се он понови. Када помогнете свом детету да разуме везу између застрашујућих осећања која има и анксиозног начина на који се понаша, то може да га оснажи да преузме контролу над самим собом.

### Шта може да помогне

- **Одржавајте свакодневне рутине.** Немојте пристати да избегавате места и активности која су део свакодневног живота вашег детета. То неће помоћи детету да превазиђе своју анксиозност.
- **Разговарајте с наставницима свог детета ако се оно опире одласку у школу.** Замолиите наставнике да буду саосећајни – али строги – када дете ујутру остављате у школи.
- **Укључите дете у активности којима се подстиче поверење.** Подсетите ваше дете на његове способности и вештине тако што ћете му код куће додељивати посебне задатке.
- **Посматрајте да уочите нова поља анксиозности и анксиозног понашања.** Помозите деци да причају о ономе што их брине и наводи на таква понашања и разговарајте о начинима да им се помогне да се осећају боље.
- **Суочите децу са стварношћу.** Подсетите их да је текућа ситуација безбедна (нпр. мама и тата ће бити безбедни и када их дете не види; просторије у кући су безбедне).
- **Подсетите децу на везу између њиховог понашања и осећања.** Онда разговарајте о осећањима током катастрофе и новим бригама које су се развиле од тог догађаја.

### Када су деца екстремно нервозна или паниче

- **Помозите им да се смире.** Ако су мала и желе да их држите, држите их. Ако јецају и остају без даха, реците им да дишу полако, с вама.
- **Вежбајте споро, опуштајуће дисање:**
  - „Стави руку на стомак када удишеш и уочи како се избочи као балон кад се пуни ваздухом. Удиши полако док бројиш до три: један. . . два . . . три. Мисли на своју омиљену боју и све добре ствари које су те боје.
  - Када издишеш, осети како ти се стомак скупља, као када балон губи ваздух. Полако издиши док бројиш до пет: један . . . два . . . три . . . четири . . . пет. Мисли на сиву боју и сва узнемирујућа осећања која напуштају твоје тело.
  - „Браво! Сада то уради још неколико пута.”

## За родитеље: Изливи беса и ексцесивно привлачење пажње

.....

### Шта би требало да знате

Укључивање родитеља у борбу за моћ је нормалан део развоја сваког детета. Док су малишани познати по својим испадима беса, аргументи и супротстављајуће понашање деце школског узраста и тинејџера нису ништа мање драматични. Понекад је тешко носити се с овим понашањем. Када се деца боре да се отргну, родитељи осећају да је њихов ауторитет доведен у питање. Многа деца покушавају да се отргну када се осећају несигурно у своју способност да се брину о себи. Они могу најгласније да протестују када су им помоћ и ауторитет родитеља најпотребнији.

Када деца доживе катастрофу, често осећају да су изгубила контролу над својим светом и собом. Преоплаћена су страхом и могу да уложе велики напор да поврате моћ и контролу. Супротстављање и борба с родитељима, наставницима и пријатељима могу да буду најлакши начин за борбу против осећања слабости и беспомоћности; након катастрофе, учесталост и интензитет њихових излива беса и ексцесивног привлачења пажње се често повећавају. Међутим, када деца успеју да увуку одрасле у битке, не само да ће се и даље осећати слабим, већ ће ризиковати и да изгубе подршку која им је потребна. Она могу постати још уплашенија када уђу у битке у којима не могу да победе. Наш посао је да помогнемо деци да закаче ове непродуктивне битке и пронађу ефикасне начине да се изборе са осећањима страха и беспомоћности која су настала као последица катастрофе.

### Шта може да помогне

- **Будите свесни како се осећате.** Ако сте узнемирени, љути или потресени, одвојте време да се смирите пре него што одговорите свом детету. Све док сте изнервирани или раздражљиви, нећете моћи да га умирите или подржите.
- **Подсетите децу на везу између њиховог понашања и осећања.** Затим причајте о осећањима током катастрофе и новим бригама и осећањима која су се појавила од тог догађаја.
- **Одржавајте рутине које је ваша породица имала пре катастрофе.** Деца се осећају најбезбедније када постоје ред и предвидљивост.
- **Реците деци да почињу свађу коју ви не желите.** Реците што мирније можете: „Љути ме то што радиш. Можда желиш да се свађаш, али ја не, јер ти то не помаже и неће ти помоћи да се осећаш боље.“
- **Ако деца наставе да покушавају да вас увуку у свађу, понудите три избора.** Реците: „Можеш или (1) да урадиш оно што сам замолила, (2) да причаш о томе шта те узнемирава или (3) да одеш у своју собу и да се смириш, али не можеш то да истресеш на мене.“ Када се смири, дете ће можда бити спремно да мирно разговара.
- **Прво мора да престане свађа.** Није време да покушавате да водите разговор усред свађе или беса. Дајте свом детету простор који му је потребан да се само умири пре него што покушате да нађете решење.
- **У неком мирном тренутку предложите следеће:**
  - **Приметили сте промене у понашању.** Реците: „Од оног догађаја си правио/ла велике проблеме око ствари које обично нису посебно важне. Можеш ли да ми кажеш како се осећаш откако се то догодило?“

- **Свађа не помаже.** Реците: „Свађање са мном не помаже да се осећаш боље. То нас обоје љути, а када не можеш да се зауставиш, ја морам да те казним, и због тога се нико не осећа добро.“
- **Ја имам главну реч.** Реците: „Чак и када се бориш са својим осећањима у вези с оним догађајем, мој посао је да ти помогнем да престанеш [да се тако понашаш]. Ако желиш да разговараш о својим осећањима, спремна сам да саслушам, али хтео ти то или не, твоје понашање је неприхватљиво.“
- **Биће последица.** Реците: „Ако наставиш [с таквим понашањем], наћи ћу начине да те подсетим на твоје одговорности, увешћу ти ограничења.“ Изаберите последицу која је краткорочна, коју можете спровести без свађе и нешто до чега је вашем детету стало. Увек покушајте да прво дате упозорење, што вашем детету даје прилику да се контролише.
- **Када деца препознају везу између свађе и осећања која су последица катастрофе, мање ће се свађати.** Када почне следећа свађа, прекинете је најавом: „Оно о чему смо причали се поново дешава. . . ” Ако ваше дете може да разговара с вама, то би могло да доведе до смиривања. Ако не, можда ћете морати да упозорите на последице. Затим се окрените или удаљите да бисте детету дали неколико минута да покуша да поново успостави контролу.
- **Разговарајте с лекаром или саветником.** Ако верујете да се напади беса или друго ексцесивно понашање погоршавају, можда ће бити потребно свеобухватније лечење. Затражите упут за специјалисту за понашање који има искуства у лечењу деце после катастрофа.

## За родитеље: Деца и ожалошћеност: Информације за породице

.....

### Шта би требало да знате

Као и одрасли, деца и тинејџери могу осетити интензивну тугу и губитак када им блиска особа умре. И, као и одрасли, деца и тинејџери изражавају своју тугу – и емоционално и физички – у својим делима, речима и мислима. Свако дете и родитељ тугују различито, и не постоји исправан или погрешан начин или дужина времена за ожалошћеност.

Деца могу да покажу своју тугу на ове начине:

- Спавају или плачу више него обично
- Регресирање – враћају се на ранија понашања (сисање палца, говоре као бебе, мокре у кревет)
- Развијају нове страхове или проблеме у школи
- Жале се на разне врсте болова
- Постају љута и раздражљива
- Повлаче се и изолују од породице и другова.

Деца која тугују могу да се понашају на начине који не изгледају повезани с тугом или ожалошћеношћу. Дете које је обично тихо може да испољава више излива беса, или активно дете може да изгуби интересовање за ствари које је раније радило. Иначе разумни тинејџер може да се упусти у ризично понашање. Без обзира на узраст детета, оно се може осећати кривим због тога што је изазвало смрт (чак и када није). Понекад ожалошћена деца преузимају улогу одраслих, и брину за свог преживелог родитеља. Можда се питају ко ће бринути о њима ако изгубе и тог родитеља.

Деца која имају нормалне реакције на тугу радиће ствари које ће им помоћи да се прилагоде смрти и животу без те особе. Мала деца могу да одглуме причу о догађају у својој представи. Старија деца и тинејџери могу да осмисле ритуале за жаљење или одавање почести тој особи. По правилу, нормалан процес туговања помаже деци да:

- Прихвате реалност и трајност смрти
- Доживе губитак и носе се с болним реакцијама на смрт, као што су туга, бес, озлојеђеност, збуњеност и кривица
- Прилагоде се променама у њиховим животима и улози у породици које су последица смрти
- Развијају нове односе или продубе постојеће односе као начин да се носе са потешкоћама и усамљеношћу која је последица губитка
- Пронађу нове активности које афирмишу живот као начин да крену напред
- Одржавају сталну, одговарајућу везаност за особу која је умрла кроз активности као што су успомене, памћење и обележавање сећања
- Нађу смисао смрти, можда да схвате зашто је та особа умрла
- Наставе да иду кроз нормалне развојне фазе детињства и адолесценције.

Када деца изненада изгубе вољену особу, могу да доживе „трауматску тугу“, где шок од смрти производи симптоме трауме који ометају способност детета да прође кроз типичан процес туговања. Чак и срећне мисли о преминулој особи подсећају децу на трауматичан начин на који је умрла. Остале карактеристике трауматске туге укључују:

- Присилна сећања на смрт — ноћне море, осећај кривице, самоокривљавање или мисли о ужасном начину на који је особа умрла.



Знаци избегавања и отупелости – одмицање, понашање као да није узнемирено и избегавање подсећања на особу, начин на који је умрла или догађај који је довео до смрти.

- Физички или емоционални симптоми повећаног узбуђења („узбурканост“) — раздражљивост, бес, проблеми са спавањем, лоша концентрација, лошије оцене, болови у стомаку, главобоље, повећана будност (стални опрез) и страх за сопствену безбедност или безбедност других.

## Шта може да помогне

- **Обезбедите осећај сигурности.** Кад год морате негде да идете, реците деци у које време ћете се вратити и вратите се у то време. Придржавајте се породичне рутине и активности. Одржавајте смиреност тако што ћете се сетити да је лоше понашање вашег детета можда повезано с тугом.
- **Будите стрпљиви.** Понашање и потребе деце могу бити изазовнији, посебно када и сами тугујете. Не заборавите да уочите и похвалите добро понашање детета и додатно га заградите.
- **Обратите пажњу на речи и понашања.** Слушајте шта вам деца говоре. Будући да нека деца не могу да причају о томе кроз шта пролазе, пазите на промене у понашању и слушајте када се жале на физичке проблеме.
- **Подстакните изражавање осећања.** Предложите цртање, писање, игру, глуму и разговор. Опишите деци мисли и осећања која показују својим понашањем, како би научила одговарајуће речи. Не плашите се осећања туге или љутње, али поставите ограничења небезбедном понашању.
- **Знајте да реакције на тугу могу бити у интеракцији с другим осећањима и понашањима.** Свако дете има свој начин туговања. Можда није јасно да ли се понашање односи на његову тугу или нешто друго. Ако реакције или понашање постану интензивнији или се наставе током времена, потражите додатну помоћ.

## Водите бригу о себи

- **Спавајте и вежбајте довољно, одвојте време за себе.** Морате да бринете о себи да бисте се бринули о својој деци. То уверава децу да планирате да останете здрави. Када показујете како бринете о себи, помажете им да науче да се и они добро брину о себи.
- **Нека вам у близини буду брижне, познате и важне одрасле особе.** Баке и деке, рођаци, посебни пријатељи и комшије могу да вас подрже и обезбеде стабилност у бризи и „забаву“ и пажњу за којом ваша деца можда жуде.
- **Модел здравог суочавања.** Деца често знаке о томе како да реагују преузимају од одраслих које гледају. Ако сте тужни или узнемирени пред својом децом, то је у реду. Објасните укратко да се и одрасли осећају тужно. Затим покажите деци својим речима и поступцима да, чак и када сте узнемирени, можете да управљате својим осећањима и да бринете о њима.
- **Потражите савет.** Родитељи и старатељи се понекад осећају као да све треба сами да реше. Доживети смрт вољене особе је изузетно болно – чак и поразно – и не мора нужно само од себе да се превазиђе. Потражите савет, смернице и подршку људи који знају шта је ожалостљивост и могу да одговоре на ваша питања о томе кроз шта пролазите, тако да можете да подржите своју децу у ономе кроз шта она пролазе.





## Прилог Е: Корисно размишљање Радни листови и материјали

Материјали	Страна
Материјал за корисно размишљање	131
За децу: Материјал за корисно размишљање	134
Радни лист за корисно размишљање	135
За децу: Радни лист за корисно размишљање/добар тренер, лош тренер	136
Радни лист за матрицу исплативости	137



## Материјал за корисно размишљање

После катастрофе можете развити екстремне, све црне или беле начине да видите себе и свет, на пример да видите себе као „потпуно“ неспособну особу да се носи са својом ситуацијом, или да видите свет као „потпуно“ небезбедно место. Иако су разумљиве, ове навике могу додатно да отежају вашу ситуацију тако што ћете се осећати преоптерећено или безнадежно. Људи ретко одвајају време да преиспитају шта мисле, тако да се некорисне мисли једноставно дешавају мање-више аутоматски.

Можда ће вам бити од помоћи да постанете свеснији ових некорисних мисли и размислите о томе да ли има више корисних мисли на које можете да се фокусирате како бисте лакше изашли на крај са својом ситуацијом. Иако ваше мисли могу да буду прилично тачне (на пример још једна поплава ће се вероватно десити некада у будућности), неизговорена претпоставка да нећете моћи да се носите са следећом поплавом је некорисни део те мисли. У наставку су наведене категорије некорисних мисли које су уобичајене након катастрофе и како се због њих осећате, као и мисли које ће вам помоћи да их замените. Када једном препознате неке од ових мисли, **кључ за корисно размишљање је да често упражњавате корисне мисли** током свог свакодневног живота.

Честе некорисне мисли	Последично осећање	Алтернативна корисна мисао	Нови емоционални одговор
Савладавање			
„Требало би да ово боље савладавам.“	Беспомоћност Неспособност Уплашеност	„Чињеница да сам сада овде доказује да ипак помало савладавам.“ „Разговор са саветником ми помаже да ово боље савладавам.“ „Многи људи би имали проблема после оваквог догађаја.“	Мање уплашен Више наде Мање беспомоћан Снажнији Способнији Спремно тражи подршку/помоћ
„Моје реакције значе да лудим.“ „Мора бити да са мном стварно нешто није у реду.“	Уплашен Безвредан Песимистичан	„Ове реакције су само привремене.“ „Већина људи има такве реакције после катастрофа.“	Смирен Способан Пун наде
„Други људи се с овим носе боље од мене, шта није у реду са мном?“ „Само слаби људи реагују као ја.“	Безвредан	„Већина људи овако реагује неко време.“ „Моје реакције показују како је то био огроман догађај, а не колико сам ја слаб.“	Смирен Способан

## ВЕШТИНЕ ЗА ПСИХОЛОШКИ ОПОРАВАК. ПРИЛОЗИ

Честе некорисне мисли	Последично осећање	Алтернативна корисна мисао	Нови емоционални одговор
Беспомоћност и контрола			
„Ствари више никада неће бити исте.“	Туга Жаљење Безнадежност	„Оваква лоша осећања обично не трају вечно.“ „Овакво размишљање отежава планове за будућност.“ „Неће све бити као пре, али неке ствари јесу исте већ сад.“	Отворен према будућности Пун наде Прихватање
„Не контролишем ништа.“	Беспомоћност Није ме брига, дижем руке Збуњеност Фрустрација	„Могу да контролишем неке одлуке о својој будућности.“ „Кад нешто радим, имам већи осећај контроле.“ „Разговор са саветником показује да неку контролу ипак имам.“	Има сврху Има наду, способност Отворен ка постављању циљева, предузимању корака Мање беспомоћан
Безбедност			
„Овај свет је опасно место.“	Страх Забринутост Одсуство поверења	„Свет нуди добре могућности.“ „Свет није увек опасан.“ „На свету има и добрих и лоших људи.“ „Највећи део времена сам безбедан.“	Има наду Очекује бољу будућност Верује да ће људи помоћи Смиренији
„Никоме не могу да верујем.“	Усамљен Повучен Сумњичав Тужан	„Поверење у људе ме је навело да потражим помоћ.“ „Нема потребе да човек буде сумњичав према свакоме.“ „Могу да одаберем људе којима ћу веровати.“	Више поверења, мање сумњичавости Има наде Оптимистичан
„Нисам безбедан.“	Забринут Уплашен Несигуран	„ <b>Осећај</b> несигурности није исто што и <b>права</b> несигурност.“ „Ово што се десило јесте било лоше, али не значи да ће се десити поново.“	Опуштенији, Самоуверен, способан Сигурнији

ПРИЛОГ Е: РАДНИ ЛИСТОВИ И МАТЕРИЈАЛИ ЗА КОРИСНО РАЗМИШЉАЊЕ

Честе некорисне мисли	Последично осећање	Алтернативна корисна мисао	Нови емоционални одговор
Кривица			
„Ја сам лоша особа зато што сам дозволио да се то деси.“	Кривица Безвредност Безнадежност	„Лоша особа због овога не би осећала кривицу.“ „Управо зато што ми је то тако важно осећам се лоше што се то десило људима које волим.“	Без кривице Лична вредност Прихватање себе
„Требало је ово да спречим.“	Кривица Безвредност, окривљивање Фрустрација Љутња	„Ово нико није могао да спречи.“ „Не могу увек да заштитим друге/ породицу.“	Прихватање себе Лична вредност, без кривице
„Требало је више да урадим.“	Кривица Фрустрација Љутња	„У том тренутку учинио сам највише што сам могао.“ „Ни од кога не бих очекивао да уради више од онога што сам урадио ја.“	У стању да иде даље Смањена патња
Окривљивање и бес			
„Није фер.“	Бес Осветољубивост	„Ово је могло свакоме да се деси.“ „Понекад се лоше ствари дешавају добрим људима.“	Разумевање Реалност Прихватање
„Они су криви што се то десило.“	Бес Фрустрација Осветољубивост Окривљивање Неповерење	„Окривљивање других људи не мења моју ситуацију.“ „Можда треба неког кривити, али ја своју енергију морам да фокусирам на себе и своју породицу.“	Прихватање Оптимизам Више поверења Способнији да иде даље

## За децу: Материјал за корисно размишљање

Научити да препознате штетне мисли које стварају негативна осећања је важна вештина. Веома је тешко открити штетне мисли јер се јављају готово аутоматски, попут дисања. Међутим, ако обратиш пажњу на свој дах, можеш да га контролишеш. Исто је и с размишљањем, ако постанеш свестан шта мислиш и како се осећаш, моћи ћеш да разумеш своје мисли и развијеш способност да их контролишеш.

Овај материјал наводи уобичајене категорије некорисних мисли које се могу јавити након катастрофе и како се због њих осећаш, као и корисне мисли којима треба да их замениш. Када једном препознаш неке од ових мисли, кључ за корисно размишљање је да често ујежбаваш корисне мисли.

Честе некорисне мисли	Последично осећање	Алтернативна корисна мисао	Нови емоционални одговор
„Увек ће бити овако.“ „Никада неће бити боље.“ „Моја будућност је безнадежна.“	Очајан Тужан Уплашен	„Видим шта други раде да побољшају заједницу.“ „Можда ће то потрајати, али ће се моја заједница поново изградити.“ „Уз неке промене, и даље могу да постигнем своје циљеве.“	Пун наде да може да буде боље Срећнији Снажнији
„Немам коме да се обратим за помоћ.“ „Ништа не могу да учиним да помогнем својој породици.“ „Са овим више не могу да се борим.“	Уплашен Усамљен Немоћан	„Имам своје родитеље, наставнике, а и другови ће ми помоћи.“ „Могу да обавим неке кућне послове, да скупим своје играчке да помогнем својој породици.“ „Знам да је некима сад јако тешко, али свима ће нам бити боље.“	Снажнији Срећнији Смиренији Пун наде да може да буде боље
„Ако бих другима сада рекао како се осећам, њих не би било брига.“ „У мојој новој школи ме не желе.“ „Никада се нећу уклопити са овом новом децом.“	Невољен Усамљен Тужан Немоћан	„Моји родитељи су вољни да ме слушају и подрже.“ „Навићи ћу се на нову школу.“ „Наћи ћу нове другове које интересују исте ствари.“	Вољен Срећнији Пун наде да може да буде боље
„Мени се увек дешавају лоше ствари.“ „Свет је опасно место.“ „Нисам безбедан.“	Тужан Уплашен Без наде	„Дешавају ми се и добре ствари.“ „Свет није увек опасан.“ „Осећати се небезбедно није исто што и стварно бити небезбедан.“	Срећнији Снажнији Пун наде да може да буде боље



## Радни лист за корисно размишљање

Оно како мислимо о себи и стварима које су нам се десиле обликује начин на који се осећамо и понашамо. Иако не можете да промените оно што се десило, можете да промените своје мисли на начин који ће вам помоћи да имате више наде и да се мање осећате пораженим. Фокусирањем на корисне мисли уместо на оне које вас узнемирују можете да поправите своје расположење и ефикасније се носите са ситуацијом.

### 1. Препознајте које су то некорисне мисли

Напишите кратак опис **ситуације** у којој се налазите када вам се појаве некорисне мисли.

---



---



---

Мисли:

---



---



---

Осећања:

---



---



---

### 2. Препознајте корисне мисли

Запитајте се „Шта би биле корисније мисли?“

Нове мисли:

---



---



---

Нова осећања:

---



---



---

### 3. Вежбајте корисне мисли

Одлучите како ћете да вежбате фокусирање на нове, корисне мисли. На пример, покушајте да замислите ситуацију коју сте горе описали и вежбајте да наглас изговарате корисне мисли. Одвојте мало времена свакога дана да вежбате фокусирање на корисне мисли.

## За децу: Радни лист за корисно размишљање/ добар тренер, лош тренер

.....

**Начин на који размишљамо** о стварима мења и **наша осећања** у вези с тим стварима. Мисли у твојој глави су као да имаш личног тренера. Лош тренер говори некорисне ствари због којих се играч осећа лоше и игра још горе. Добар тренер помаже играчима да се осећају и да играју боље тако што ће им говорити ствари које подстичу наду.

### 1. Лош тренер = Некорисне мисли

Десио ти се нешто стварно лоше. Које су то некорисне мисли које имаш о ономе што се догодило? Запиши мисли које звуче као лош тренер.

---

---

---

Заокружи како се осећаш кад имаш некорисне мисли.

Уплашено      Тужно      Бесно      Беспомоћно      Усамљено      Безнадежно

Нешто друго:

### 2. Добар тренер = Корисне мисли

Изокренимо сада ствари и замислимо да имаш доброг тренера који ти говори корисне ствари. Које корисне ствари би ти рекао добар тренер?

---

---

---

Заокружи како се осећаш кад имаш корисне мисли.

Храбро      Срећно      Безбедно      Снажно      Не тако усамљено      Пун наде

Нешто друго:

### 3. Вежбај с добрим тренером

Сада је тренутак да **отпустиш лошег тренера** и **ангажујеш доброг тренера!** Фокусирај се и слушај само доброг тренера. Као и у спорту, **потребан је тренинг, вежбање** да се навикнеш на то да имаш само корисне мисли. Није лако као што звучи. Наведи неке од ситуација у којима можеш да вежбаш корисне мисли.

---

---

---

## Радни лист за матрицу исплативости

	Задржи мисао	Промени мисао
Предности (разлози за)	На који начин <b>истрајавање</b> у вашој мисли помаже да се лакше изборите са својим животом, да он буде безбеднији и да се с њим лакше носите? Да ли вам таква мисао улива осећај контроле, сигурности или предвидљивости?	Како би <b>промена</b> ваше мисли побољшала ваш живот? Размислите да ли би промена те мисли смањила негативна осећања и ослободила вас бриге о протеклим догађајима.
Мане (разлози против)	На који начин вам <b>истрајавање</b> у вашој мисли отежава живот? Размислите о дејствима те мисли на негативна осећања која вас спречавају да радите оно што бисте желели да радите.	Које су могуће мане или која је цена <b>промене</b> ваше мисли? Да ли би промена те мисли довела до осећаја мање контроле, сигурности или предвидљивости?





# Прилог Ф: Изградња здравих социјалних веза Радни листови и материјали

Материјали	Страна
Списак социјалних веза	141
Радни лист за социјалне везе	142
За децу: Радни лист за социјалне везе	144
Радни лист за врсте друштвене подршке	146
Добијање друштвене подршке у шест корака	147
Пружање друштвене подршке у шест корака	148



## Списак социјалних веза

Ко вам је тренутно на располагању?

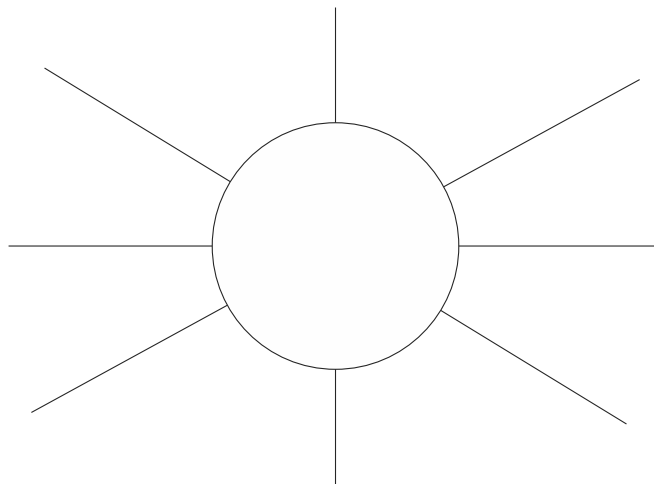
Људи	Доступни?
Мајка и/или отац	<input type="checkbox"/>
Остали примарни неговатељи	<input type="checkbox"/>
Муж/жена/партнер	<input type="checkbox"/>
Друге важне особе/најближе које волите	<input type="checkbox"/>
Браћа и сестре	<input type="checkbox"/>
Деца	<input type="checkbox"/>
Остали чланови породице	<input type="checkbox"/>
Колеге на послу	<input type="checkbox"/>
Духовници	<input type="checkbox"/>
Терапеут/исцелитељ	<input type="checkbox"/>
Лекар у примарној здравственој заштити	<input type="checkbox"/>
Наставници/ментори	<input type="checkbox"/>
Тренери	<input type="checkbox"/>
Другови/цимери	<input type="checkbox"/>
Поуздана подршка	<input type="checkbox"/>
Кућни љубимци	<input type="checkbox"/>
Члан заједнице/друштвене/рекреативне групе	<input type="checkbox"/>
Агенције у заједници и појединачни пружаоци услуга	<input type="checkbox"/>

## Радни лист за социјалне везе

Успостављање здравих веза с породицом, пријатељима и другима много помаже људима који се опорављају од катастрофа. Ипак људи често имају узнемирујуће емоционалне и физичке реакције које могу да утичу на њихове односе с члановима породице, пријатељима и другима који су им блиски. Катастрофа може физички да вас раздвоји, отежа комуникацију и створи бројне проблеме који вам троше и време и енергију. Можете да предузмете једноставне, конкретне кораке да поново изградите своје социјалне мреже и обратите се људима у вашем животу за које можда нисте мислили да вам могу пружити подршку.

### 1. Направите мапу социјалних веза

У центар круга упишите своје име, а онда напишите имена људи, кућних љубимаца, стручњака или организација који су део ваше социјалне мреже. Додајте још линија ако буде потребно.



### 2. Преиспитајте мапу социјалних веза

**Део А:** Различити људи и односи пружају различите врсте подршке. Баците поглед на своју мапу социјалних веза. Мапа помаже да одговорите на следећа питања.

Ко спада у ваше тренутно најважније везе?	_____
Са киме делите своја искуства или осећања?	_____
Од кога можете да добијете савет који ће вам помоћи у опоравку?	_____
Са киме желите да проводите време дружећи се у наредних неколико недеља?	_____
Ко би могао да вам помогне с практичним задацима (кућни послови, администрација, домаћи задаци)?	_____
Коме би сада могла да буде потребна ваша помоћ или подршка?	_____



**Део Б:** Запишите **ко или шта недостаје или треба да се промени** у вашој мрежи. Као помоћ да се одлучите, запитајте се: Да ли неке врсте подршке недостају? Има ли људи које волите или пријатеља с којима бисте желели да поново успоставите везу? С ким желите да проводите више времена, а с ким мање? Има ли односа које бисте желели да поправите? Да ли бисте желели да помогнете другима, али не знате како да се тога прихватите? Да ли желите да имате више друштвених активности? Да ли желите да учините више за друге тако што ћете се укључити у групу у заједници?

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Направите план друштвене подршке

Сада осмислите **конкретан план** за оно што ћете да урадите и када ћете то да урадите.

---

---

---

---

---

---

---

#### **Почните да остварујете план!**

Не брините превише ако вам то испрва делује незгодно или не иде тако глатко како сте мислили.

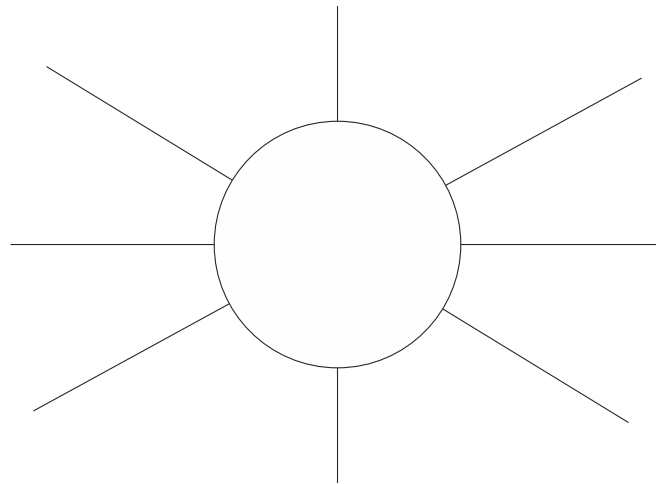
Запамтите, можете да будете флексибилни.

## За децу: Радни лист социјалних веза

Понекад се после катастрофа деца осећају одсеченима од других. Можда више не живиш поред својих другова. Можда се осећаш другачије од деце око себе. Можда твоја породица не проводи више толико времена заједно у забавним активностима. Овај радни лист ће ти помоћи да нађеш начина да се зближиш с људима.

### 1. Направи мапу социјалних веза

У центар круга упиши своје име, а онда напиши имена људи, кућних љубимаца, стручњака или група које су део твоје социјалне мреже. Додај још линија ако ти буде потребно.



### 2. Преиспитај мапу социјалних веза

Са киме можеш да разговараш о својим осећањима?	_____
Ко може да ти да савет или помогне у решавању проблема?	_____
Са киме желиш да се играш?	_____
Ко може да ти помогне са стварима као што су кућни послови или домаћи задаци?	_____
Коме ти желиш да помогнеш да се осећа боље?	_____

Да ли би желео да можеш нешто да промениш у својој социјалној мапи?

---



---



---



---



---

### 3. Направи план друштвене подршке

Сада осмисли један план шта ћеш да радиш и када ћеш то да радиш. Води рачуна да ће ти можда за неке од тих ствари бити потребна помоћ одраслих (рецимо да те некуд одвезу).

---

---

---

---

---

**Сада почни да остварујеш план!**

Не брини превише ако ти ово у почетку изгледа необично.

У реду је и ако не иде тако глатко као што си мислио.

## Радни лист за врсте друштвене подршке

Име	Опис	Како да је добијете и пружите	Треба вам?	Можете да пружите?
Емоционална утеха	Осећај да вас неко „чује“, разуме, прихвата, воли и брине о вама	Слушати (без давања савета и осуђивања), загрлити или бити „раме за плакање“		
Друштвено припадање	Осећај као да се уклапате, да припадате и имате пуно заједничког с другим људима	Проводити време с пријатељима и члановима породице, учествовати у пријатним или рекреативним активностима с другим људима		
Осећај да сте потребни	Осећај да сте важни и да вас други цене	Речи захвалности или уважавања, показати другима да вам је пријатно у њиховом друштву		
Осећај сопствене вредности	Осећај да сте вредан или уважен члан породице, групе или организације и да је ваш допринос користан	Речи или поступци уважавања за ваше вештине, знање, таленте и доприносе; да вас позову да помогнете или учествујете; повратне информације да сте све изазове савладали добро		
Поуздана подршка	Осећај да имате људе на које можете да се ослоните да вам помогну у случају потребе	Бити доступан да некоме помогнете када им је помоћ потребна или када је затраже		
Савет, информације и решавање проблема	Да имате некога ко може да понуди добар савет, покаже како да се нешто уради, пружи вам информације или буде ментор	Дати информације о томе како да се добије нека услуга или ствар која је некоме потребна; помоћ да размислите о могућностима које имате или начинима за решавање проблема		
Физичка помоћ	Да имате људе који вам помажу да обавите физичке послове или послове ван куће	Помоћи некоме да уради нешто што му је потребно, као што је поправка у кући или поправка аутомобила или административни послови		
Материјална помоћ	Имате људе који ће вам пружити опипљиву, конкретну помоћ	Дати ствари као што су храна, одећа, лекови, грађевински материјал или позајмица		

## Добијање друштвене подршке у шест корака

Биће потребно да планирате унапред да бисте повећали број веза и време које проводите с људима који вам пружају највећу подршку. Користите ових шест корака који ће вам помоћи да одаберете најбоље начине да затражите подршку и повежете се с људима које сте идентификовали на својој мапи социјалних веза.

**1. Питајте: „Ко су сада моје најважније социјалне везе?“**

Користећи своју Мапу социјалних веза утврдите с киме желите да се повежете. Размислите ко су људи с којима желите да проведете више (или мање!) времена.

**2. Размислите: „Шта ја желим?“**

Процените шта заиста желите или шта вам је потребно од ваших социјалних веза. На пример, понекад желите да вас разумеју, а понекад желите савет. Овоме приступите на два начина:

**А. Осврните се око себе.** С којом врстом проблема се суочавам? Која врста подршке ће ми помоћи да се изборим? Морам ли да донесем важну одлуку (и да ли ми је потребан добар савет)? Да ли ми је за нешто потребна туђа помоћ? Да ли ми је потребно било шта од некога?

**В. Погледајте себе изнутра.** Како се изнутра осећам? Која врста подршке би ми помогла да се изборим? Да ли желим да ме неко саслуша и разуме кроз шта пролазим? Да ли желим да ме неко чврсто загрли? Да ли желим подстицај у свом приступу тешкој ситуацији? Да ли желим да ми неко помогне да одвратим пажњу са својих проблема?

**3. Одаберите: „Коме да се обратим?“**

Ко би био добар извор за оно што ми је потребно? Ко ми је у прошлости давао такву врсту подршке? На кога могу да се ослоним за ту врсту подршке? С киме треба да проводим време?

**4. Планирајте: „Када је прави тренутак? Које је право место?“**

Разговарајте о нечему што је вама важно, тако да желите да та особа има довољно времена да слуша. Питајте када би било најзгодније и ставите јој до знања да очекујете најмање један сат. Водите рачуна да то место буде удобно, безбедно и да имате приватност.

**5. Молба: Порука садржи реч „Ја“.**

Када одлучите која вам је врста подршке потребна и коме да се обратите и када нађете право време за разговор, користите поруку која садржи реч „Ја“ када говорите о својим осећањима, својој ситуацији и шта особа која вас слуша може да уради да вам помогне. На пример, можете да кажете: „Ја сам стварно бесан (потресен, фрустриран, тужан) због онога што се данас догодило у школи и занима ме да ли бисмо могли да поразговарамо о томе.“

**6. Захвалите се тој особи.**

Завршите разговор тако што ћете се захвалити особи која вас је саслушала за њену помоћ. Наведите конкретно шта је учинила, а што вама значи, тако да ће и у будућности знати како да вам помогне.

## Пружање друштвене подршке у шест корака

---

Понекад бисте желели да помогнете некоме, али знате да није мудро бавити се туђим проблемима. Може да помогне да размислите и одлучите шта бисте могли да урадите што би заиста могло да помогне, а да не нашкоди везама које сте изградили за себе и своју породицу. Користите ових шест корака када учите да пружате подршку другима:

**1. С којом врстом проблема се та особа суочава?**

Пажљиво размислите о врсти проблема с којом се та особа суочава. Да ли се осећа тужно или обесхрабрено. Да ли јој је потребна помоћ да нешто уради, рецимо да се поправи нешто што је покварено? Да ли јој је потребан неко ко може да помогне да се нешто очисти или обави неки посао ван куће?

**2. Коју врсту подршке могу да пружим, а да то заиста помогне?**

Пажљиво размислите о врстама подршке коју можете да пружите – или наведете друге да пруже подршку која би тој особи помогла. Да ли да се непосредно помогне с решавањем проблема (рецимо помоћ да се нешто пренесе или поправи)? Да ли помаже да се мало скрену мисли одласком у шетњу, гледањем филма, или радећи нешто заједно? Док размишљате о овоме, водите рачуна да на себе не преузимате више од онога што стварно можете да понудите. Позовите и друге да вам се придруже ако је проблем већи.

**3. Нађите право време.**

Пошто ћете разговарати с особом о нечему што је њој важно, одаберите тренутак када та особа може да вас саслуша („Да ли сада имаш времена да разговарамо?“).

**4. Нађите право место/простор.**

Водите рачуна да место за овај разговор буде такво да вашем пријатељу пружа удобност, сигурност и приватност. Када одабирате то место, водите рачуна и о томе колико времена вашем пријатељу треба да дође дотле.

**5. Понудите помоћ.**

Када нађете погодно време за разговор, реците тој особи да вам је стало и да бисте желели да помогнете. Немојте да јој буде непријатно тако што ћете имплицирати да се она сама не сналази.

**6. Помоћ пружите обазриво и нежно.**

Ако та особа прихвати понуђену помоћ, будите осећајни. Обратите пажњу на то коју врсту помоћи тражи или жели да прими, и када и колико помоћи жели. Будите добронамерни, па ако вам се захвали, реците „Нема на чему“.

# Прилог Г: Радни лист за вишеструке контакте

.....



Материјали	Страна
Радни лист за спречавање назадовања	151





## Радни лист за спречавање назадовања

Како настављате да увежбавате своје вештине у месецима пред вама, запамтите да је опоравак постепени процес и да су назадовања честа. Током празника или на посебним породичним окупљањима, одсуство вољене особе која је преминула може вас додатно растужити. Могу се разбудити снажна осећања, чланови породице могу да буду анксиозни зато што су уобичајене рутинске радње избачене из колосека. Користите овај радни лист да препознате те тешке дане и начине да се с њима изборите.

- 1. Препознајте „ране знаке упозорења“ или тешке дане.** Запишите три стресне ситуације или окидаче (промена посла или школе, финансијски проблеми, вести о сличним катастрофама, годишњица догађаја) које очекујете у будућности.

---



---



---



---

- 2. Шта можете да учините да бисте се боље осећали?** Наведите вештине које ће вам помоћи пре, за време и после ових тешких дана или стресних ситуација

---



---



---



---

- 3. Остале ствари које треба имати на уму тих тешких дана:**

- **Користите своје радне листове и материјале.** Прегледајте материјале да вас подсети на вештине које сте научили и шта сте постигли.
- **Повећајте бригу о себи.** Одржавајте здраве навике, као што су нормално спавање, једење и упражњавање физичких активности.
- **Проводите време са другим људима.** Ставите до знања пријатељима или члановима породице како могу да вам пруже подршку пре, за време и после ових тешких дана или стресних ситуација.
- **Упражњавајте забавне или смисаоне активности.** Пажњу скрените тако што ћете се бавити својим хобијем, помагати другима и учествовати у активностима које вам пружају задовољство.
- **Клоните се употребе алкохола или дрога.** Алкохол и друге дроге – иако делује да краткорочно помажу – дугорочно увек на крају буду штетни.
- **Не будите превише строги према себи.** Запамтите да свако има понеки лош дан и да „НИЈЕ сав мој напредак отишао у ветар“
- **Позовите свог саветника и затражите помоћ.** Ако ваше реакције настављају да буду све јаче, обратите се овом програму за даљу помоћ.

CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд  
159.98(035)

ВЕШТИНЕ за психолошки опоравак : водич за рад на терену / [Steve Berkowitz ... [et al.]]; [превод Весна Костић, Невена Недић]. – Београд : Институт за ментално здравље, 2023 (Београд : Досије студио). – 151 стр. : ilustr. ; 30 cm

Превод дела: Skills for psychological recovery / Steve Berkowitz ... [at al.]. – Кор. насл. – Подаци о ауторима преузети из колофона. – „Национална мрежа за трауматски стрес код деце, Национални центар за ПТСП”--> корице. – Тираж 200. – Стр. 3: Предговор српском издању / Милица Пејовић Милованчевић. – Прилози: стр. 75–151. – Napomene i bibliografske reference uz tekst.

ISBN 978-86-82277-80-4

1. Берковиц, Стив [аутор]

а) Психолошка помоћ -- Приручници

COBISS.SR-ID 133171209



ISBN 978-86-82277-80-4



9 788682 277804