

# Traumatski događaj i mediji



## Sekundarna traumatizacija

Traumatskim događajem najčešće smatramo neočekivani događaj koji na ljude djeluje izrazito uznemirujuće.

Sekundarna je traumatizacija stresna reakcija zbog svjedočenja ili slušanja o traumatskom događaju kojim nismo izravno pogođeni.

## Simptomi sekundarne traumatizacije



- noćne more i teškoće spavanja
- uznemirujuće misli koje osoba ne može kontrolirati
- izbjegavanje mjesta ili ljudi
- pojačana emocionalna osjetljivost
- ljutnja ili frustracija
- zabrinutost i tjeskoba
- apatija, depresija, beznade
- osjećaj umora
- promjene u apetitu
- regresija u ponašanju

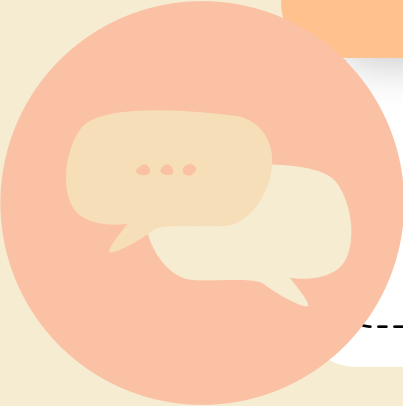
## Mediji i traumatizacija

Do sekundarne traumatizacije može doći i preko medijskih sadržaja. Čak i kada navedeni simptomi nisu bili jako izraženi, medijski sadržaji vezani za traumatske događaje, bili su povezani s višim razinama uznemirenosti, stresa, ljutnje i zabrinutosti kod djece i odraslih osoba.



# Kako razgovarati s djecom?

## Zašto je potrebno pričati s djecom?



Nekim odraslim osobama teško je pričati o tome misleći da će tako dodatno prestrašiti dijete. Najčešće, djeca su već dobro upoznata s događajem te im pričanje s osobom od povjerenja može smanjiti osjećaj zabrinutosti i dati odgovore na pitanja koja ih možda brinu i dobiju osjećaj veće sigurnosti.

## Što reći djetetu?

### Otkriti što su djeca čula i što znaju.

Npr. *vjerojatno si čuo/čula nešto o tome što se dogodilo. Volio/Voljela bih s tobom popričati o tome.* Neka vam dijete kaže što zna o tome i odakle.

**Pitajte dijete kako se osjeća u vezi toga i reflektirajte se na osjećaj.**

### Ako dijete kaže da se osjeća dobro ...

Možete djetetu reći da je svaki osjećaj ispravan te da će u danima koji slijede biti još mnogo informacija i pričanja o tome. Ako će ga nešto zanimati ili ako ga nešto uznemiri da uvijek može doći do Vas da pričate o tome.

### Ako dijete kaže da se osjeća zabrinuto/tužno/ljuto ...

Možete reći da se brojni tako osjećaju i da je dobro to što pričamo o tome. Zamolite da Vam konkretnije objasni što izaziva taj osjećaj. Dopustite djetetu da priča koliko želi o tome. Pokušajte razgovor usmjeriti na pozitivne stvari u okolini te da dijete iznese prijedloge što možemo napraviti da se osjeća ugodnije. Svakako naglasite da ste tu za njega i da uvijek s Vama može pričati o tome.

## Još neki praktični savjeti:

Držite se dosadašnje rutine, ali u narednim danima pratite vidite li neke promjene na djetetu koje mogu upućivati na dodatni stres.

Jasno im naznačiti da na neka pitanja nemamo odgovore, no da se ljudi koji su na licu mjesta bave time da saznaju što se dogodilo. Također, naglasite da ne vjeruju svemu što čuju u medijima.

S učenicima nižih razreda osnovne škole potrebno je dati jednostavne i kratke informacije o tome što se dogodilo te im jasno naznačiti da su trenutno sigurni te da se odrasli trude da naprave sve što je potrebno da tako i ostane.

Učenici viših razreda vjerojatno će imati jasnije stavove o kojima žele raspravljati. Možete s njima pričati o tome što misle kako bi zajednica mogla pomoći te što bi trebalo promijeniti.

Ukoliko je dijete uznemirio događaj koji se dogodio pokušajte u narednom periodu više odmoriti, provoditi više vremena s djetetom u aktivnostima koje volite. Ispunite slobodno vrijeme šetnjama, društvenim igrama i sl.

Zapitajte se je li i koliko događaj utjecao na Vas te što Vama treba da se osjećate ugodnije. Ne možete pomoći drugima ako Vi niste dobro.

### Što NE raditi

- pretvarati da se ništa nije dogodilo i odbijati razgovarati o tome
- minimalizirati događaj kao nešto što nije važno za život djeteta
- obećavati stvari koje nije moguće kontrolirati npr. to se ne može dogoditi nama. Djeca će znati da je to nešto što je nemoguće znati. Orijentirajte se radije na to da mnogo ljudi radi na tome da se to ne ponovi ili da pomognu drugima koji su pogođeni događajem te da vi vjerujete da smo u dobrim rukama.
- pokazati djetetu da ste Vi izrazito uznemireni ili zabrinuti
- neprestano pratiti vijesti o događaju i raspravljati pred djetetom o tome