

Kako pomoći djeci da se oporave nakon potresa?

 poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/kako-pomoci-djeci-da-se-oporave-nakon-potresa/

January 9, 2021



Jesam li normalan? Je li moje dijete normalno? Jesu li reakcije mog djeteta normalne? Čini mi se da ludim – to su pitanja koja mi stručnjaci mentalnog zdravlja posljednjih dana najčešće čujemo. Odgovarajući na pitanje normalnosti naših emocija, misli, reakcija i ponašanja vraćamo se na okolnosti naših života u proteklih godinu dana i bez pretjerivanja možemo reći da su upravo okolnosti te koje su nenormalne, a sve ili gotovo sve naše reakcije su normalne reakcije na nenormalnu situaciju.

Zamislimo da se osjećamo potpuno jednako kao prije potresa i pandemije, da nas ni na koji način ne diraju promjene koje se događaju u svijetu oko nas. Bi li to bilo normalno? Važno je osvijestiti i svakodnevno se podsjećati da proživljavamo krizu, da su mnogi od nas preživjeli traumatska iskustva, a da opasnosti još uvijek nisu iza nas. Zbog toga je prirodno da mi odrasli, a tako i naša djeca, imamo neki emocionalni odgovor. Neki od nas i naše djece osjećat će posljedice i mjesecima nakon što ovaj teški period završi. S tim ćemo se pomiriti i naučiti živjeti, ali za to treba puno vremena i pozitivnih iskustava. Kod najvećeg broja odraslih i djece doći će do smirivanja ubrzo nakon što se smire tlo i zdravstvena kriza, te se vratimo uobičajenim životnim rutinama.

Prekid normalnog života i nedostatak sigurnosti za roditelje i djecu

Kao i u drugim prirodnim katastrofama, kriznim događajima i razdobljima, djeca i mladi posebno su ranjiva skupina, tim više što su ti događaji nepredvidivi i pred sve nas stavljaju brojne objektivne teškoće s kojima se trebamo nositi (npr. nestanak doma, raščišćavanje ruševina, novi prinudni smještaj, online nastava, karantena...). Roditelji i ostali odrasli koji brinu za djecu najznačajniji su prirodni pomagači i izvori podrške koje djeca mogu imati. Uz osjećaj bespomoćnosti, koji često vodi do simptoma anksioznosti, javlja se i osjećaj beznada ili besperspektivnosti, što može voditi do depresivnih simptoma. Posebno je teško roditeljima koji su opterećeni rješavanjem osnovnih egzistencijalnih potreba obitelji koje im nameće nova životna situacija (hrana, voda, struja, grijanje, krov nad glavom), istovremeno se nose s vlastitim gubitcima, osjećajem životne ugroženosti i prestrašenošću i vlastitim stresom, a trebaju brinuti za djecu, biti topli, podržavajući, zrcaliti im smirenost, pružiti im osjećaj sigurnosti.

I djeci i roditeljima teški su prekidi normalnoga dnevnog života, prekidi rutina, strukture i brojnih malih rituala koji ispunjavaju naše dane. Nama odraslima u vrijeme restrikcija zbog pandemije nedostaje primjerice kava s prijateljima u omiljenom kafiću, koliko god nam to u vremenima bez krize djelovalo beznačajno. Mi odrasli imamo razvijeni strategije da se nosimo s gubitkom rutine nego što imaju djeca. Što su djeca mlađa, rutina igra važniju ulogu u njihovom osjećaju sigurnosti, a mnoge njihove rutine su narušene pandemijom i, u nekim područjima, potresima. Zato je važno održavati obiteljske običaje i rituale koliko god je to moguće, unatoč promijenjenim okolnostima života. To može biti zajednički doručak, obiteljski ručak u određeno vrijeme, priča za laku noć... Time djeci pokazujemo da, čak i u iznimno promjenjivim i teškim vremenima, neke stvari ostaju iste – one simboliziraju roditeljsku ljubav i obiteljsku povezanost.

Smiju li roditelji pred djetetom pokazati strah, stres, napetost i tugu?

Roditelji nas često pitaju smiju li pred djetetom pokazati da su prestrašeni, tužni, smiju li zaplakati ili pokazati da su napeti, nervozni. Brinu kako će to djelovati na dijete, hoće li to djetetu dodatno povećati stres? Djeca su vidjela tijekom potresa da su se roditelji prestrašili, ne treba to negirati, ali je bitno nakon toga reagirati što smirenije, kako bismo modelirali djeci način sučeljevanja sa budućim kriznim situacijama. Djeca roditelja koja su u prolongiranom stresu pokazuju i sama više stresnih reakcija jer djeca na roditeljima gledaju kako će oni reagirati na traumatske situacije, poput primjerice potresa.

Kada djetetu kažemo da smo dobro, a nismo, stvaramo zbunjenost, narušavamo povjerenje, šaljemo poruku da treba lagati kako bismo „zaštitili“ bližnje od svojih neugodnih emocija, a djeca, posebno mala djeca, mogu u pokušaju da si objasne neugodne emocije roditelja pomisliti da su ona kriva i da je njihov zadatak da „poprave“ situaciju. Ne trebamo ulaziti u previše detalja, ali trebamo biti iskreni, primjerice možemo reći: „Da, tužna sam i težak mi je ovaj dan. Nedostaje mi baka i brinem se za nju. Nazvat ću baku da se uvjerim da je dobro“. Na taj način djetetu dajemo do znanja svojim primjerom, što je uvijek najbolji način, da su neugodne emocije normalne, da ih svi ponekad imamo, da će proći i kako si možemo pomoći, te da se ne očekuje od djeteta da „popravi“ kako se roditelj osjeća... To su sve vrlo vrijedne životne lekcije.

Koje sve reakcije djeca mogu imati nakon traumatskog događaja?

Osim odnosa s roditeljima, reakciju djeteta odredit će priroda traumatskog događaja, individualne karakteristike djeteta i kvaliteta socijalne podrške. Najteže će biti djeci koja su izravne žrtve katastrofa, djeci koja su izravni svjedoci ranjavanja i pogibelji, osobito bliskih osoba, djeci koja su se osjećala zarobljeno i djecu koja su uslijed katastrofe odvojena od roditelja/skrbnika. Ranjivija su ona djeca koja od ranije imaju neke teškoće mentalnog zdravlja, osobito anksiozna djeca, kronično bolesna djeca, ona koja imaju ranija traumatska iskustva, ona koja su istovremeno žrtve nasilja (npr. u obitelji, djeca žrtve bullyinga).

Neposredno nakon i za vrijeme katastrofa uobičajeno je da djeca imaju određene stresne i traumatske reakcije: pa ćemo primijetiti da su djeca više tjeskobna i uplašena nego inače, da su stalno na oprezu, da oslušuju zvukove, npr. mnogi ih zvukovi podsjećaju na potres (sirene, lupanje vratima, snažni zvukovi) i izazivaju im stresne reakcije, imaju pojačanu osjetljivost na zvukove, boje se novog potresa i da će ona sama ili njihovi bližnji biti ozlijeđeni, možda i da će poginuti. Neka djeca su plačljiva i sniženog raspoloženja, neka djeca imaju noćne more, smetnje usnivanja, često se bude, boje se mraka i odlaska u krevet dezorijentirana su i konfuzna, postavljaju pitanja na koja su već dobila odgovore...

Mala djeca

Posebno veliki broj male djece pokazuje strah od odvajanja od roditelja i članova obitelji. Neka djeca pokazuju agresivno ponašanje, razdražljivost, intenzivne strahove, regresivna ponašanja (npr. mokrenje u krevet, strah od odvajanja od roditelja koji djeca ne znaju objasniti), disocijaciju (ponašanje kao da se ništa nije dogodilo), a neka pokazuju povlačenje, depresivne simptome, promjenu apetita, smetnje koncentracije i pažnje, psihosomatske smetnje (glavobolje, truhobolje i sl. bez organske podloge)... Mala djeca mogu se i ljutiti na roditelje jer ih doživljavaju svemoćnima, kao da su oni mogli i trebali nekako zaustaviti potres ili spasiti kuće i druge osobe.

Školska djeca

Školska djeca mogu imati nametajuće slike traumatskog događaja, mogu izbjegavati sudjelovanje u školskim aktivnostima koji ih podsjećaju na traumatski događaj, neka odbijaju govoriti o tome, neka se ne sjećaju važnih aspekata događaja, mogu izgledati emocionalno tupo, gubiti interes za aktivnosti koje su ih prije veselile, pokazivati pojačanu aktivnost i neposlušnost, povlačenje od obitelji i prijatelja, teškoće pažnje i pamćenja (što može dovesti do pada školskog uspjeha), ispadi ljutnje, smetnje spavanja, psihosomatske smetnje...

Adolescenti

Adolescenti mogu postati skloniji rizičnim ponašanjima, primjerice riskantnoj vožnji, konzumaciji cigareta, alkohola, droge ili samoozliježivanju (da si skrenu pažnju s bolnih emocija), mogu također pokazivati stres vezan uz podsjetnike na traumu, izbjegavati te podsjetnike, također pokazivati teškoće u kontroliranju ljutnje, koncentraciji, smetnje

spavanja, emocionalnu tupost, promjene raspoloženja, gubitak samopouzdanja, brigu da će poludjeti jer nisu normalni... Odustaju od aktivnosti u kojima su prije uživali (sport, glazba), gube nadu u budućnost.

Kako možemo pomoći djeci nakon traumatskog događaja?

Važno je imati razumijevanja za sve te reakcije djece, poticati ih da o njima govore koliko žele.

Mala djeca mogu nacrtati ili kroz igru iskazati svoje osjećaje i doživljaje. Možemo primijetiti i spontanu traumatsku igru, kada djeca repetitivno odigravaju traumatski događaj. U tome ih je dobro pustiti i uključiti se koliko nam dozvole, primjerice ako se dijete igra rušenja kuće, pitati što bi pomoglo da se kuća ne sruši ili izgraditi super-čvrstu kuću i usporediti je s trenutnim smještajem u kojem se nalazimo (ali samo ako smo na sigurnom).

Mnogi roditelji izvještavaju o pojačanim strahovima djece od odvajanja od roditelja, braće, sestara, kućnih ljubimaca, djeca traže da spavaju s njima u krevetu. U ovim okolnostima to im se može dopustiti. Nikako ih ne trebamo posramljivati niti im govoriti rečenice poput: „Nisi mala beba“, „Prestani plakati“, „Nemaš se čega bojati“, „Zamisli kako je drugima, nemaš se na što žaliti“, „Smiri se“, „Misli pozitivno“. Kada tako nešto kažemo, dijete se neće prestati loše osjećati, samo će u svojim osjećajima ostati samo i osjećat će se napušteno, što dovodi do još većeg stresa. Isto tako, ako dijete ponovno počne mokriti u krevet, nikako ga ne treba kažnjavati, niti posramljivati niti o tome govoriti pred drugima. Dobro je reći da se slične stvari događaju i drugoj djeci, da nam je svima teško i da to iskazujemo na različite načine.

Djeca koja su akutno pogođena kriznim događajem ne treba potencirati emocije i ovoj situaciji dok kriza još traje, inzistirati da govore o svojim emocijama više i dublje nego što nam sama nude i žele pokazati. Ovo nije vrijeme za proradu iskustava, ni mi odrasli ne možemo integrirati traumu u svoj život dok ona još traje ili je neposredno završila, ali još uvijek očekujemo nove traumatske događaje. Saslušajmo djecu i ponudimo utjehu, ali istovremeno povećajmo im osjećaj sigurnosti i kontrole na način da ćemo dogovoriti s djecom plan i pravila ponašanja u kriznim uvjetima. Npr. kako ćemo se ponašati u slučaju novog potresa, odrediti koje mjesto u stanu je sigurno, koje stvari će ponijeti sa sobom kada izađemo van, koje stvari će nam biti u autu, gdje ćemo se svi članovi obitelji naći nakon potresa. Naučite dijete da nazove 112 u slučaju nesreće... Takav plan koji ćemo s djetetom proći i nekoliko puta dok ga zapamte, i nama i djeci povećava osjećaj sigurnosti i daje osjećaj kontrole nad situacijom.

Ako nas dijete pita hoće li opet biti potres, iako bismo najradije zaštitili dijete i odgovorili da neće, važno je da smo iskreni pa možemo reći da ne znamo, ali znamo što možemo napraviti kako bismo se zaštitili ako do njega dođe.

Ako nas dijete pita jesmo li sada sigurni, dobro je reći da smo napravili sve što možemo da budemo sigurni najviše što možemo.

Ograničite vijesti i druge informacije, aplikacije za „predviđanje“ potresa – to sve stvara lažni osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, a zapravo nas, pa onda i djecu, silno opterećuje i preplavljuje. Pokažimo djeci gdje se i koliko dobro informirati, na provjerenim izvorima bez senzacionalizma. Posebno sa starijom djecom i adolescentima važno je provjeriti što i odakle znaju, kako to doživljavaju te zajedno potražiti relevantne informacije. Ponovljena izloženost djece zastrašujućim prizorima u medijima djeci dodatno pojačava stres.

Posebno manja djeca mogu pogrešno razumjeti te slike i vjerovati da se to događa sad, svaki puta iznova, i to ozbiljnije i bliže njima nego što je to u stvarnosti. Zato je važno ograničiti izlaganje djece tim zastrašujućim sadržajima, čak i djeci koja koja direktno nisu bila izložena potresu, jer indirektna izloženost katastrofama kroz slike u medijima također dovodi do anksioznosti i drugih emocionalnih smetnji. Jednako vrijedi za stalne razgovore i preokupaciju odraslih katastrofom – iako je nama odraslima važno razgovarati, npr. s prijateljima uživo ili preko telefona i na taj način otpuštati stres, nije dobro dozvoliti da ijedna tema (ranije je to bila uglavnom korona, sada je više potres) potpuno preuzme naše živote. Djeci stalno slušanje priča o takvoj katastrofi može pojačavati stres.

Neka djeca će imati odgođenu reakciju, neka djeca će doživjeti traumatski stres odmah, ili jednu intenzivnu reakciju, ali će se postepeno vratiti na prethodno funkcioniranje. Neka djeca su otpornija i doživjet će manju količinu stresa. Neka djeca dožive traumatske stresne reakcije koje će trajati neko vrijeme, kod neke djece će se reakcije pojačati i razviti u emocionalne i/ili ponašajne probleme.

Neka djeca na početku izgledaju otporno, ali kasnije pokazu traumatske reakcije.

Kada je potrebna stručna pomoć?

Kada se zabrinuti i potražiti stručnu pomoć? Kako je i ranije navedeno, kod velikog broja djece mogu se javiti očekivane reakcije na stres i traumu. Međutim, ako se promjene ponašanja i doživljavanja djeteta ne smiruju kroz 4-6 tjedana ili se pojačavaju, ako vidimo da ometaju dijete u svakodnevnom funkcioniranju, bilo bi dobro potražiti stručnu pomoć. U pozadini djetetovih teškoća mogu biti razni čimbenici, pa i oni razvojni, koje roditelj ne može samostalno razriješiti. Primjerice, djeca predškolske dobi imaju tzv. magijsko mišljenje, kad imaju pogrešne pretpostavke da su ona uzrok nekih događaja. U ekstremnim okolnostima magijsko mišljenje može predstavljati problem. Tako dijete može duboko u sebi vjerovati da je ono krivo za potres ili da je moglo/trebalo nešto drugačije napraviti pa bi primjerice spasilo kuću ili neku osobu od ranjavanja. Važno je da ovo znaju i roditelji, kako ne bi u namjeri da zaštite dijete, djeci potres objašnjavali rečenicama poput: „Ne trebaš se bojati, kuća se tresla jer si ti maloprije jako zalupio vratima“. Možemo samo zamisliti osjećaj krivnje kod tog djeteta koje se osjeća ne samo odgovorno za potres, rušenje kuća koje vidi na televiziji i za prestrašenost bliskih ljudi.

Predrasuda je da su mala djeca, do 5. godine, imuna na traumu i depresivne simptome. Danas znamo da nerazumijevanje situacije djecu čini ranjivijom, a ne otpornijom. Čak i nama odraslima u protekloj 2020. godini posebno je teško padalo kada nismo mogli razumjeti što se događa, kako se treba ponašati, kad su nam davane kontradiktorne upute i smjernice, kad su se pravila ponašanja često mijenjala. Isto ono što nama treba od osoba koje upravljaju u kriznim vremenima – staloženost, jasnoća, točne i pravovremene

informacije, djeci treba od roditelja. Pritom treba voditi računa da istinite informacije djeci približimo na način prilagođen njihovoj dobi – što je dijete mlađe, treba manje informacija izrečenih u manjem broju jednostavnih rečenica. Npr. maloj djeci potres ćemo objasniti rečenicom poput: „Tlo se pomiče pa osjećamo treskanje dok se zemlja ne smjesti na svoje mjesto“.

Iako je puno toga na što ne možemo utjecati, postoji i puno toga na što možemo utjecati.

Usmjeravanje na pozitivne aspekte i obiteljske rituale

Dobro je djecu i mlade usmjeravati i na pozitivne aspekte ove situacije – solidarnost, spremnost zajednice da pomogne, dobrotu ljudi koja dolazi do izražaja u teškim trenucima. Ako dijete ima interes, možemo se zajedno s njim i sami uključiti u pomoć, poput skupljanja i pakiranja humanitarne pomoći.

U ovom akutnom kriznom periodu, teško se opustiti. Naša tijela pamte intenzivan strah i traumu, u nama je puno nakupljene energije koju je dobro preusmjeriti, a istovremeno kao reakcija na bespomoćnost javlja se potreba za smislenim aktivnostima u kojima ćemo se osjećati korisno i uspješno. Zato je dobro poticati tjelesnu aktivnost, šetnje, aktivne igre, sudjelovanje u kućanskim poslovima, kako kod odraslih, tako i kod djece.

Održimo barem neke rutine i obiteljske rituale, koliko god se čine malima, kako bismo održali osjećaj sigurnosti i strukture. U to spada i povratak u vrtić, školu, čak i na *online* nastavu. Možemo djeci pomoći u prilagodbi na vrtić ili školu ako imaju strah, također informacijama da potres nije vezan za mjesto na kojem nas je zatekao, kome se trebaju obratiti (sigurna osoba) u vrtiću/školi/parku, što trebaju napraviti u slučaju potresa, gdje i kako će se opet naći s roditeljima... Pri tome djeci trebamo objasniti da smo mi na sigurnome i da ćemo biti tu kad dođu iz vrtića i škole.

Ako dijete ipak odbija povratak u vrtić ili školu, može se organizirati igranje s prijateljima iz razreda ili vrtičke grupe prije povratka te otpratiti dijete prvih dana, kao i u vremenu početne prilagodbe.

Dobro je da pratimo svoje mentalno i emocionalno stanje i da budemo svjesni da ono utječe na našu djecu. Primjerice, roditelji koji su od ranije depresivni, sada mogu postati više emocionalno udaljeni, roditelji koji su od ranije anksiozni, sada mogu postati pretjerano zaštitnički nastrojeni prema djeci i stalno odašiljati poruku da je svijet nesigurno mjesto.

Što doprinosi oporavku i prilagodbi djece?

Kapacitet oporavka djece ovisan je o fizičkoj i emocionalnoj dostupnosti roditelja odnosno skrbnika. Podržavajuće i njegujuće obitelji ključne su u izgradnji otpornosti djeteta i potiču zdrav razvoj unatoč krizama.

Ekstremne okolnosti mogu utjecati na odgojne postupke, pa se u kriznim situacijama bilježi više tjelesnog kažnjavanja djece, više i češće viče, roditelji »gube živce«. Ako roditelj primjećuje da ima takve probleme i osjeća da ih ne može sam riješiti, ili ima pitanja na

koje nema sam odgovor o nekim svojim i o reagiranjima djece, dobro je da se i sam konzultira sa stručnjacima. Zbog pandemije i potresa, uz postojeće linije pomoći uspostavljeno je više linija za psihološku pomoć gdje se te informacije i podrška roditeljstvu mogu dobiti. I na taj način djetetu pokazujemo da je briga o mentalnom zdravlju važna, normalna, pa i poželjna.

Osim samih roditelja, za prilagodbu djece jako je važna škola, gdje educirani učitelj i stručnjaci mogu prepoznati kad se kod djeteta jave teškoće zbog kojih je djetetu potrebna dodatna podrška. Djeci školske dobi, a posebno adolescentima, važan resurs su i prijatelji, druženje, zajedničke aktivnosti s vršnjacima. Djeci sve dobi izvor podrške mogu biti svi odrasli uključeni u njihov život i odgoj, što i roditeljima može pružiti osjećaj olakšanja i podijeljene odgovornosti, posebno kad je i njima samima jako teško.

ZAKLJUČNO

Bez obzira na to što djeca sad pokazuju razne stresne reakcije i na to što su njihovi roditelji sada zabrinuti i pod stresom, imajmo na umu da će se većina djece nakon uspostavljanja fizičke sigurnosti i uz podršku obitelji, škole i vrtića vratiti normalnom funkcioniranju.

Što možemo učiniti za svoju djecu?

- * Nađimo u svakom danu vrijeme za razgovore s djecom.
- * Odgovorimo na dječja pitanja, koliko god nam to nekad može biti teško.
- * Pitajmo djecu za njihova razmišljanja i ideje.
- * Pomozimo im da se osjećaju sigurno, među ostalim, stvaranjem plana postupanja u slučaju izvanrednih situacija, poput potresa
- * Omogućimo im putem modernih tehnologija održavaju kontakte s prijateljima, drugim roditeljem, bakama, djedovima...
- * Ako su djeca anksiozna i boje se mraka, odlaska na spavanje: budimo uz njih, grlimo ih, utješimo ih i pričajmo im priče.
- * Ograničimo njihovu izloženost medijskim prikazima katastrofalnih događaja.
- * Uključimo djecu u pomaganje obitelji, a po mogućnosti i drugima.
- * Održavajmo i obnavljajmo obiteljske rituale.
- * Prihvatimo da će im trebati možda više pomoći oko zadaće i učenja, zbog slabije koncentracije i pamćenja kao reakcije na stres.
- * Vodimo računa o razgovorima odraslih pred djecom: djeca mogu pogrešno protumačiti ono što čuju, bojati se onoga što ne razumiju.
- * I kada je situacija vrlo teška, nađimo pozitivne aspekte, pokušavajmo izražavati nadu u bolju budućnost, pomozimo djeci da vide da u svijetu koji ih okružuje ima i dobrih stvari ,bez obzira na teškoće.

Piše: prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba