

# **PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA UČENICIMA I NASTAVNICIMA**

## **U KRIZNIM SITUACIJAMA**

Predavanje za stručni skup informatika/računalstvo

23. veljače 2021.

Uslijed korona krize već godinu dana živimo u okolnostima koje su promijenile naše uobičajeno funkcioniranje, način života i rada. Smanjeni su nam socijalni kontakti koji nam inače pomažu u savladavanju posljedica stresa. Dogodio se i potres koji po svojim obilježjima ne spada u stresna već u traumatska iskustva. To je događaj koji je potpuno van naše kontrole, gubimo osjećaj osnovne sigurnosti i uzrokuje psihičku neravnotežu, svijet više nije sigurno mjesto. U takvim situacijama više ne pomažu uobičajeni načini suočavanja s problemima, preplavljeni smo osjećajima i ne reagiramo razumno. Mada se potres dogodio na jednom području i nismo svi imali katastrofalne posljedice ne znači da nas nije sve emocionalno pogodio. Samo saznanje o patnji drugih, stradavanju, gubicima izaziva sekundarnu traumatizaciju i reakcije slične onima koje su prisutne kod neposredno stradalih.

Reakcije na takve događaje prisutne su na različitim područjima i univerzalne su, dakle ne ovise o dobi, spolu, obrazovanju, vjeroispovjesti, boji kože. Javljaju se na emocionalnom planu – strah, ljutnja, razdražljivost, osjećaj krivnje, nemoći, preosjetljivost, pojačani oprez. Na kognitivnoj, misaonoj razini možemo imati teškoće koncentracije, pamćenja, misaonu zbrku, teško donosimo i obične odluke. Tjelesno možemo osjećati umor, slabost, nemir, bolove u glavi, trbuhu, leđima, teškoće spavanja, promjene apetita.

Teško je reći koliko će posljedice trajati, svakako duže nego bismo to željeli. No treba naglasiti da neki neće posljedice osjetiti odmah već naknadno, nekada čak i nakon nekoliko mjeseci. To vrijedi i za djecu i za odrasle.

Kod većine će se ove reakcije s vremenom smiriti i vratit ćemo se u normalu. No kod 25-30% ljudi moguće je razviti i dugotrajni posttraumatski stresni poremećaj. U rizičnoj skupini su oni koji su i inače imali prethodnih bolnih i stresnih događaja – bolesti, gubici dragih osoba, materijalnih dobara, posla.. Ovisi i o strukturi ličnosti, kapacitetima nošenja sa stresom, preosjetljivosti. Kod djece je važna okolina, način na koji se njihovi važni odrasli (roditelji, skrbnici) nose s time. Djeca nemaju iskustvene mehanizme i promatrajući odrasle procjenjuju koliko je situacija životno opasna i kako se s njom nositi.

U predavanju će biti dani savjeti kako pomoći sebi i pružiti podršku djeci u kriznim situacijama.

Željka Čolović-Rodik, prof. psihologije

Stručni suradnik savjetnik

II. osnovna škola Varaždin

