



Siniša Brlas
Nenad Križić



RATNA TRAUMA I MENTALNO ZDRAVLJE BRANITELJA

**Vodič za samopomoć i bolju skrb o mentalnom
zdravlju branitelja i članova njihovih obitelji**



Siniša Brlas, Nenad Križić

RATNA TRAUMA I MENTALNO ZDRAVLJE BRANITELJA

Vodič za samopomoć i bolju skrb o mentalnom
zdravlju branitelja i članova njihovih obitelji



Udruga HVIDR-a Slatina

Slatina, 2024.

RATNA TRAUMA I MENTALNO ZDRAVLJE BRANITELJA

AUTOR:

Siniša Brlas, prof. psih. i spec. klin. psih.

NAKLADNIK:

Udruga HVIDR-a Slatina

ZA NAKLADNIKA:

Nenad Križić

LEKTURA:

Nikolina Ljekaj, mag. philol. croat.

SURADNIK:

Nenad Križić

STRUČNI RECENZENT:

prof. dr. sc. Gorka Vuletić

GRAFIČKA PRIPREMA:

Davor Turček

TISAK:

LIOGRAF d.o.o. Orahovica

NAKLADA:

100 primjeraka

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001241146

ISBN 978-953-46217-0-7

Publikacija je tiskana uz financijsku potporu Ministarstva hrvatskih branitelja Republike Hrvatske u okviru projekta „Psihosocijalna prilagodba i prevencija rizičnih ponašanja Hrvatskih ratnih vojnih invalida iz Domovinskog rata u Slatini“. Ministarstvo ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora.

Slatina, 2024.

SADRŽAJ

STRUČNA RECENZIJA	4
1. RATNO ISKUSTVO BRANITELJA; ČASNO, ALI TRAUMATIČNO	5
2. SUOČAVANJE S TRAUMOM I KAKO PREPOZNATI POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)	6
3. UČINKOVITO I NEUČINKOVITO SUOČAVANJE SA STRESOM RATA I SVAKODNEVNOG ŽIVOTA	10
4. OBLICI SKRBI O MENTALNOM ZDRAVLJU BRANITELJA I ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI	13
5. KVALITETNO ORGANIZIRANO (SLOBODNO) VRIJEME KAO ZALOG DOBROG MENTALNOG ZDRAVLJA BRANITELJA	16
6. NEKOLIKO POZITIVNIH PORUKA ZA KRAJ	18
BILJEŠKA O AUTORU	19

STRUČNA RECENZIJA

Ratna trauma branitelja iz Domovinskog rata ostavila je traga i na mentalnom zdravlju braniteljske populacije, ali je izazov i za članove njihovih obitelji te za društvo u cjelini. Mnogi od branitelja izloženi su posljedicama posttraumatskog stresnog poremećaja s kojim se teško nose te je svako nastojanje da im se pomogne u psihosocijalnoj prilagodbi na životne okolnosti dobrodošla aktivnost. U tom je kontekstu nastao i vodič „Ratna trauma i mentalno zdravlje branitelja - vodič za samopomoć i bolju skrb o mentalnom zdravlju branitelja i članova njihovih obitelji“ autora psihologa Siniše Brlasa (izdavač je HVIDRA Slatina, 2024. godina).

Vodič je džepnog formata, jasno i kratko daje osnovne informacije o mentalnom zdravlju braniteljske populacije i članova njihovih obitelji te njihovom suočavanju sa stresom i posttraumatskim simptomima. Publikacija nastoji afirmirati pozitivno mentalno zdravlje i osnažiti branitelje za učinkovito nošenje s izazovima koje donosi njihov svakodnevni život nakon završetka rata. Vodič je podijeljen u šest poglavlja, na kraju ima i bilješku o autoru koji se već dulje vrijeme bavi skrbi mentalnom zdravlju, a i sam je hrvatski branitelj iz Domovinskog rata što mu dodatno olakšava razumjeti braniteljsku problematiku.

Ovaj je vodič dobrodošao kao doprinos naporima da se stručna znanja stave što više u funkciju skrbi o ranjivim populacijskim skupinama, a braniteljska populacija je svakako jedna takva skupina.

Osijek, 10. rujna 2024.
prof. dr. sc. Gorka Vuletić

1. RATNO ISKUSTVO BRANITELJA; ČASNO, ALI TRAUMATIČNO

Raspadom bivše Jugoslavije 1990-ih godina i osamostaljenjem Republike Hrvatske rasplamsao se, nažalost, i vojni sukob koji se ubrzo pretvorio u ratni vihor. Mlada hrvatska država morala je brzo pronaći načina kako da se zaštiti od ugroze pa su mnogi muškarci i žene napustili svoje svakodnevne aktivnosti i uzeli pušku u ruke kako bi branili zemlju. Nije bilo puno vremena za psihološku pripremu običnih ljudi za sve one nedaće i traume koje su ih čekale na borbenom putu.

Uobičajena priprema vojnika uključuje, uz tjelesnu i kondicijsku pripremu te vojnu obučenosť, jako važnu i psihološku pripremu kao odgovor na misli koje se pojavljuju kod svakoga koji kreće u borbu - misli o tome što bi se sve (osobito loše) moglo dogoditi i što treba učiniti u situacijama u kojima se možemo zateći. Rat je sam po sebi traumatično iskustvo za svakoga, bio on ratnik ili ne, a krenuti u rat bez odgovarajuće pripreme ostavlja čovjeka jako ranjivim kako u tjelesnom, tako i u psihološkom smislu. Ova ranjivost možda se ne vidi odmah jer svoju snagu i ostale kapacitete vojnik i ratnik usmjerava vojnim zadaćama i očuvanju vlastitog i/ili tuđeg života. To najčešće nisu situacije u kojima čovjek razmišlja o drugim oblicima ugroze, osim da zaštiti sebe ili druge od neposredne ratne opasnosti. Ali ratne opasnosti ne vrebaju samo neposredno od neprijatelja koji drži pušku u ruci i za kojega znamo da je nasuprot nama - opasnosti su puno veće i „dublje“ te se njihov negativni učinak može protegnuti i dugo nakon što rat završi i ljudi se opet vrate svojim svakodnevnim životima. Tada se često uočavaju posttraumatske posljedice (poslije ratne traume).

Braniti svoju zemlju, svoju obitelj, susjede i prijatelje iznimno je časno. Većina ljudi krene u obranu domovine iz stvarne želje da pomognu i njih nazivamo domoljubima, a rat u kojemu sudjeluju je domoljubni i obrambeni domovinski rat. Malo je toga u životu časnije nego braniti sebe i svoje od neke ugroze, ali koliko god to bilo pozitivno i časno, povezano je s mnogim rizicima; od rizika da čovjek strada smrtno ili ranjavanjem do toga da strada njegovo mentalno zdravlje. Ako čovjek strada tjelesno (recimo bude ranjen), nije uvijek nužno da će zbog toga imati i većih tegoba s mentalnim zdravljem. Osobito ako mu netko pomogne prihvatiti osobni tjelesni gubitak. Međutim, ako se pojave mentalne teškoće mnogi ljudi se i tjelesno razbole jer psihičko (mentalno) i tjelesno jako su povezani.

2. SUOČAVANJE S TRAUMOM I KAKO PREPOZNATI POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)

Ratno iskustvo jedno je od najintenzivnijih iskustava koje netko može imati i snažno je povezano s traumom koja ide uz to iskustvo. **Trauma** je svaki „bolni“ doživljaj koji ide uz neku situaciju. Ona može, ali i ne mora, biti povezana s tjelesnom ozljedom, ali se svakako odnosi na doživljaj ili iskustvo koje dovodi do trajnih posljedica. Te trajne posljedice ne moraju biti uočljive odmah, one se mogu pojaviti i naknadno, čak i godinama nakon događaja koji je izazvao traumu. Valja reći kako traumu ne uzrokuju samo ratni događaji; i mnoge druge situacije u životu mogu biti traumatsko iskustvo (elementarne nepogode, ekonomske krize, studentima čak i studiranje može biti traumatsko iskustvo...). Kada se posljedice traume pojave naknadno, dakle poslije samog traumatskog iskustva,

tada ih zovemo posttraumatskih posljedica. Neke od tih posljedica mogu stvoriti i ozbiljnije teškoće u funkcioniranju te ih tada nazivamo **posttraumatskim stresnim poremećajem** (PTSP).

Iz PTSP naziva vidimo da on uključuje stres kao odgovor na neku životnu situaciju. **Stres** nastaje onda kada je čovjek izložen zahtjevima kojima ne može udovoljiti, dakle kada postoji nerazmjer onoga što se od nas očekuje i onoga što možemo. Ono što izaziva stres zove se **stresor**, a na njega osoba reagira nizom neugodnih emocionalnih doživljaja te nastojanjem da umanjí razinu stresa ulaganjem napora u aktivnosti koje će pomoći da se ta nelagoda smanji.

Mogu se razlikovati **tri vrste stresa**:

- Fiziološki stres
Reakcija organizma na štetna djelovanja, a određen je stanjem napadnutog ili oštećenog tkiva.
- Sociološki stres
Reakcija zajednice ili grupe ili pojedinca u grupi na utjecaje drugih koji na njih djeluju.
- Psihološki stres
Reakcija pojedinca na razne utjecaje kod kojih je osobito važna subjektivna procjena pojedinca o ovim utjecajima na njega samoga.

Nije teško uočiti kako su osobe koje su sudjelovale u ratnom vihoru ustvari najčešće bile izložene svim trima vrstama stresa, a osobito je to slučaj s ratnim vojnim invalidima. Kod invalida iz rata koji imaju tjelesna oštećenja znači da trpi njihov organizam (fiziološki stres). Rat je kolektivna trauma u kojoj trpe i pojedinci, ali i zajednica odnosno manje ili veće grupe ljudi, uključujući i cjelokupno stanovništvo nekog

područja (sociološki stres). Velika većina branitelja ima i psihološke posljedice, obično iz spektra posttraumatskog stresnog poremećaja, što uključuje raznolike psihičke tegobe (psihološki stres). Kako će pojedinac reagirati na stresore iz okoline ovisi o strukturi njegove ličnosti, a poznato je da pojedine osobe imaju jači doživljaj stresa nego ostale („sklone su stresu“), dok su neke osobe otpornije na stres od ostalih. Na stres djeluje i volja i motivacija pojedinca, njegove intelektualne sposobnosti, stupanj obrazovanja, samopoštovanje i slika koju on sam o sebi ima, važan je tu i osjećaj kontrole nad situacijom („vlada li“ čovjek svojim životom ili ima osjećaj kao da je puno toga izvan njegove kontrole). Kod branitelja su slijedom njihove ratne traume mnogi od ovih činitelja narušeni te je vrlo često njihov doživljaj stresa intenzivniji, imaju niži prag tolerancije na frustraciju (u narodu bi se reklo da imaju „kratak fitilj“), a ako imaju PTSP tada je i njihova slika o sebi često narušena (imaju loše mišljenje o sebi i svojim sposobnostima i mogućnostima).

Ključna razlika između stresa (koji se odmah vezuje za situaciju koja ga izaziva) i posttraumatskog stresnog poremećaja koji se javlja odgođeno u odnosu na traumatsku situaciju jesu upravo te emocionalne reakcije koje slijede odmah ili odgođeno.

Trauma može biti povezana s događajem kojemu je izložen samo pojedinac, ali traume mogu biti i kolektivne (takvi su upravo ratovi, elementarne nepogode, pandemije, ekonomske krize i slični dugotrajni događaji). Kada neka kriza traje dulje vrijeme, veća je i vjerojatnost da će ona imati nepovoljne posljedice, a takve krize zovemo permakrizama (permanentne su, odnosno traju dulje vrijeme). Rat je jedna od takvih permakriza (kao i pandemije i slično).

Postoje pokazatelji (**simptomi**) koji ukazuju na postojanje **posttraumatskog stresnog poremećaja** pa tako osoba:

1. ponovno proživljava događaje koji su doveli do traume, ima noćne more (sanja ratne događaje i slično) i misli koje ju zastrašuju, uz to se i tjelesno loše osjeća (srce je stalno „uzlupano“, kao da teško diše...)
2. nastoji izbjegavati razmišljati o tom događaju koji je doveo do traume, iako se misli same nameću, teško se nosi s bremenitim mislima, teško se odlučuje razgovarati o događaju, kao da nastoji zaboraviti što se dogodilo, izbjegava osobe koje su s njom sudjelovale u tim događajima, povlači se u sebe
3. boji se da će se proživljeno traumatsko iskustvo ponoviti, ima dojam kao da se čak možda i ponavlja, ne može razlikovati ono što je bilo od onoga što se sada događa, ima snažan osjećaj prijetnje za svoju sigurnost
4. opterećena traumom gubi interes za svakodnevne aktivnosti, tone u loša raspoloženja, osjeća se bezvoljno, otupjelo i krivom za nešto na što nije mogla utjecati
5. sebe počinje doživljavati drukčijom osobom, ima lošu sliku o sebi, a na to se često vezuju i drugi mentalni poremećaji ili neka rizična ponašanja (kao što je pijenje alkohola, kockanje i slično).



3. UČINKOVITO I NEUČINKOVITO SUOČAVANJE SA STRESOM RATA I SVAKODNEVNOG ŽIVOTA

Kako je stres ustvari odgovor našega organizma na zahtjeve situacije u kojoj se osoba zatekne, najučinkovitiji način zaštite mentalnog zdravlja jest uložiti dodatni napor kako bismo udovoljili zahtjevima kojima smo izloženi. Naravno, postoje situacije u kojima je to moguće, ali i one u kojima to nije moguće učiniti. Jedna od takvih situacija u kojima nemamo potpunu kontrolu je i rat. U ratu pojedinci malo toga mogu sami promijeniti, ali je ipak njihova uloga kao pojedinaca jako važna. Sve to dovodi do toga da svoje tegobe „guraju pod tepih“ jer smatraju da je važnije da budu korisni kao vojnici i ratnici, nego da skrbe o svom blagostanju. No kada ratni vihor prohuja, počinju se otkrivati posljedice za mentalno zdravlje. Nemaju svi ljudi jednako razvijene kapacitete da se nose s time što naknadno proživljavaju pa mnogi, nažalost, bijeg iz ponovno proživljene traume traže u neodgovarajućim i neučinkovitim ponašanjima (zloupotreba droga, pijenje alkohola, uzimanje pojedinih lijekova bez liječničkog nadzora i sličnim). Ova sredstva mogu nakratko pomoći pojedincu da se udalji od traumatskog sjećanja, a upravo to i potiče takve pojedince da se kod ponovne pojave znakova odluče na isti način „sami liječiti“. Sve ih to može odvesti u ovisnost koje se onda vrlo teško osloboditi.

Učinkovito nošenje sa stresom, pa tako i s posttraumatskim stresnim poremećajem, znači usmjeriti se na problem te na vlastite emocije (čuvstva) koje su povezane s problemom.

Svaki problem ima svoje uzroke i ishodišta, kao i posljedice. Stoga je kod pristupa učinkovitog nošenja sa stresom povezanim s nekim problemom važno doći do spoznaje što

je to dovelo do problema i koji su putovi kojima možemo krenuti kako bismo problem riješili. Ovdje ne treba upasti u zamku da samo razmišljamo o problemu jer puno je važnije promišljati o tome kako da problem riješimo. Treba se usmjeriti na rješenje, a ne ostati zarobljen u problemu. Ako samo razmišljamo o tome kako imamo problem i ne činimo ništa kako bismo spriječili njegove nepoželjne posljedice, nećemo niti riješiti problem. Kod učinkovitog nošenja sa stresom jako je važno pokušati smanjiti emocionalno uzbuđenje koje prati neku stresnu situaciju. Ako je čovjek previše uzbuđen, može se dogoditi da ne može učinkovito promišljati o načinima rješavanja problema (kao da su ga preplavile emocije, što se zaista i zove emocionalno preplavlivanje). U ratnim događanjima, osobito u neposrednoj borbi, upravo se ovo učestalo događa, ali sudioniku borbe ove izražene emocije pomažu da odluči hoće li koristiti strategiju borbe ili bijega iz opasne situacije (pri tome se pod bijegom ne misli na kukavičluk, već na samozaštitno ponašanje kada nema boljeg rješenja). Međutim, u situacijama nakon borbe, a osobito nakon rata, vrlo je važno da se u mirnodopskim uvjetima branitelji posvete učenju strategija učinkovitog nošenja sa stresom, pa i onim odgođenim u obliku posttraumatskog stresnog poremećaja.

U svakom slučaju bolje se usmjeriti na rješavanje problema jer će se tako djelovati i na same izvore stresa, dok usmjeravanje isključivo na vlastite emocije koje prate stresnu situaciju izvor stresa i dalje ostaje i kao trajna opasnost prijeti da ponovno stvori nove probleme ubuduće. Koliko će netko biti u mogućnosti učinkovito se nositi sa stresom ovisi o više činitelja:

- o strukturi ličnosti (rekli smo da se neki lakše nose sa stresom i njegovim posljedicama od drugih)

- o njegovom iskustvu sa stresnim situacijama (ako je netko već bio u nekoj stresnoj situaciji, recimo u borbi, vjerojatno će se na temelju toga iskustva lakše nositi s novim sličnim situacijama – iskustvo ratniku i branitelju pomaže da bude otporniji sa svakim novim sličnim iskustvom, iako nitko ne može postati „imun“ na ratnu traumu)
- o znanjima kako se nositi sa stresom (zato je jako važna psihološka priprema branitelja i vojnika za borbena djelovanja, ali je važna i priprema bivših branitelja na posttraumatska sjećanja, snove i doživljaje koji će moguće uslijediti nakon što rat završi).

Evo nekoliko uputa **kako si pomoći da se lakše nosimo sa stresom:**

1. Udaljimo se što prije od problema kada smo mu izloženi. Iako tako nećemo riješiti problem, dobit ćemo na vremenu da razmislimo o problemu i što je do njega dovelo te da osmislimo strategiju za hvatanje u koštac s problemom. Slično kao kada se vojska povuče na rezervne položaje s namjerom da se pregrupira prije pobjedonosnog protunapada.
2. Dopustite sebi da budete i razočarani i ljuti na sve što vam se dogodilo, ali svakako nastojte zadržati kontrolu nad svojim ponašanjem (da ono ne postane agresivno, usmjereno prema drugima ili prema sebi). Ponekad i ljutnja može dovesti do toga da nas pokrene da poduzmemo nešto korisno, a to što poduzmemo može nas kasnije lišiti neugodnih emocija i pobuditi neke ugodne emocije.
3. Ako se ponekad i osjećamo loše, to je u redu, ali nikako nije dobro da to traje dulje vrijeme jer može štetiti mentalnom zdravlju. Tada je dobro potražiti pomoć stručnjaka.
4. Mudro je i korisno prihvatiti ono što ne možemo mijenjati, ali je jako važno i korisno mijenjati ono na što možemo

utjecati. Opterećivati se uzrocima rata nije najbolje za mentalno zdravlje branitelja, ali biti aktivan u nekoj braniteljskoj udruzi ili zadruzi može blagotvorno djelovati na mentalno zdravlje branitelja.

5. Dopustite da vam netko pomogne prepoznati i osvijestiti svoje emocije i naučite ih izražavati na odgovarajući način jer to će olakšati da ih „pospremite u odgovarajuću ladicu“ s prošlim iskustvima, što obično djeluje blagotvorno na mentalno zdravlje.
6. Razmišljate o tome što možete učiniti da vama i drugima oko vas bude bolje, a ne što ste propustili učiniti ili niste trebali učiniti kako ste učinili. Razmišljajte o sadašnjosti i budućnosti, s kratkim pogledima u prošlost.
7. U druženju s ratnim veteranima nemojte samo razgovarati o ratu; rat je gotov i na njega više ne možete utjecati. Radije razgovarajte o onome što činite ili još možete učiniti da vam život u miru bude ugodniji i ispunjeniji.

4. OBLICI SKRBI O MENTALNOM ZDRAVLJU BRANITELJA I ČLANOVA NJIHOVIH OBITELJI

Nisu samo branitelji žrtve proživljene traume, to su kao kolateralne (usputne) žrtve vrlo često i članovi njihovih obitelji, odnosno osobe koje su im neposredno bliske. Stoga je i skrb o mentalnom zdravlju branitelja ustvari i skrb o svim članovima njegove obitelji.

Skrb o mentalnom zdravlju može biti dvojaka:

1. **reaktivna** skrb je oblik skrbi o već narušenom mentalnom zdravlju i njome se nastoji pomoći u situacijama kada je potrebna pomoć oko narušenog mentalnog zdravlja

2. proaktivna skrb je oblik skrbi o očuvanju mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši i ovim se oblikom želi preduhitriti problemi s mentalnim zdravljem

Što je ustvari mentalno zdravlje i kako možemo prepoznati da je ono narušeno?

Mentalno zdravlje je stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi sebi i svojoj zajednici. Svatko od nas već prema ovoj definiciji može vidjeti može li ostvarivati svoje sposobnosti, biti koristan sebi i drugima te može li se nositi sa stresom. Ukoliko je odgovor na neka od ovih pitanja negativan, to može upućivati na teškoće s mentalnim zdravljem, a **problemi i poremećaji** mentalnog zdravlja uključuju prilično široki raspon tih tegoba:

- psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme
- česte i akutne mentalne poremećaje (depresiju, anksiozne ili tjeskobne poremećaje)
- teške i kronične mentalne bolesti (psihoze)
- poremećaje ličnosti kao hendikepe za pojedinca i
- progresivne organske bolesti mozga (demencije)

Prema ovoj jednostavnoj podjeli već vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih nedaća koje su mahom prolazne naravi i s kojima se uz neki napor možemo nositi, ali to mogu biti i teška i kronična (dugotrajna, nekada i cjeloživotna) oštećenja u psihičkom funkcioniranju koje onda često prate i štetne tjelesne promjene. Kada su prisutne izraženije tegobe, što može dovesti i do težih oštećenja u cjelokupnom funkcioniranju pojedinca, svakako je potrebno potražiti

stručnu i profesionalnu pomoć stručnjaka pomažućih struka (psihologa, psihijatra i drugih). Braniteljima su takve usluge vrlo dostupne.

S druge strane, **pozitivno mentalno zdravlje** uključuje:

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas),
- sposobnost prilagodbe na životne promjene (osobno osnaživanje).

Svakome je i ovdje dosta jednostavno objašnjeno u kojemu smjeru treba ulagati trud kako bismo što je više moguće očuvali vlastito mentalno zdravlje: ulaganjem u sebe, ulaganjem u dobre odnose s drugima i što boljom prilagodbom na sve promjene koje život donosi. Nije to uvijek jednostavno, ali ako znamo kojim putem treba ići, velika je vjerojatnost da ćemo stići na pravo i željeno odredište.

Mentalno zdravlje jako je važno, ono je dio općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja. Ljudi toga nisu uvijek svjesni. Stoga skrbiti o mentalnom zdravlju znači skrbiti o zdravlju općenito, a osobito je važno čuvati mentalno zdravlje u ranoj životnoj dobi. Ovdje su mnogi branitelji ostali zakinuti jer su upravo u toj mlađoj životnoj dobi kao sudionici rata bili izloženi iznimnim rizicima za zdravlje općenito, pa tako i za mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje može kod pojedinca dugo u životu, pa čak i cijeli život ostati pozitivno i očuvano. Međutim, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća s mentalnim zdravljem. Mnogi uzroci i različite životne situacije dovode do toga, a rat je sigurno jedan od najopasnijih rizika za mentalno zdravlje.

5. KVALITETNO ORGANIZIRANO (SLOBODNO) VRIJEME KAO ZALOG DOBROG MENTALNOG ZDRAVLJA BRANITELJA

Slobodno je vrijeme ono vrijeme koje čovjeku ostaje nakon što je ostvario sve svoje dnevne obaveze i zadovoljio potrebe. To je ustvari puno vremena koje ima većina ljudi, a branitelji koji su mahom u braniteljskim mirovinama vrlo često ne znaju „kamo bi sa sobom“. Zbog toga se osjećaju loše: kao da nisu više nikome korisni, da su samo teret obitelji i društvu, razara ih dosada, samo razmišljaju o ratu (jer su tada bili korisni) i slično. To ih dovodi do nelagode ili tjeskobe, često budu u stresu, pa ako takvo stanje traje dulje vrijeme skloni su sami tražiti izlaz iz ove situacije ili pojačanim pijenjem alkohola, možda i uzimanjem lijekova bez liječničkog nadzora, a poneki čak i zloupotrebom droga. Zbog toga njihovo mentalno zdravlje još dodatno stradava. Zato je jako važno vrijeme koje branitelj ima tijekom dana ispuniti aktivnostima. Ali ne bilo kojim aktivnostima. Treba voditi računa **da slobodno vrijeme bude:**

- vrijeme za “slobodne” aktivnosti, dakle one aktivnosti koje netko bira prema osobnim željama i potrebama
- ispunjeno aktivnostima u kojima pojedinac ima priliku pokazati svoje sposobnosti, znanja i vještine
- ono vrijeme u kojemu će čovjek imati priliku biti kreativan, raditi što voli i želi, ali na način da to što čini ne šteti niti njemu niti drugima.

Tijekom dana je važno pridržavati se **rutine**. To nikako ne znači da je svakoga dana potrebno raditi iste stvari u isto vrijeme. Ne, to samo znači da je važno da kada se čovjek

ujutro probudi ispred sebe ima dan u kojemu zna da ima određene planove pa čak i obaveze. To svakom danu daje sadržaj, a životu smisao - bilo da je to briga o ukućanima ili unucima (ako ih branitelj ima), sudjelovanje u braniteljskim udrugama ili zadrugama, bavljenje hobijima ili slično.

Osobito je korisno ako branitelj ima **hobije**. Hobiji mogu poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit, a istraživanja pokazuju da se ljudi koji imaju hobije bolje nose sa stresom, boljeg su raspoloženja i zadovoljniji su zato što ih aktivnosti u kojima provode vrijeme relaksiraju i često udaljavaju od stvarnih svakodnevnih briga. A to je ono što braniteljima, osobito onima u mirovini, najviše i treba. Hobiji mogu biti vrlo raznoliki (kreativni, sportski, kolekcionarski), mogu biti individualni i vrlo osobni, ali mogu biti i grupni, no važno je da to smatramo smislenom aktivnošću u kojoj se ugodno osjećamo. Sudjelovanje u opuštajućim aktivnostima poput hobija tijekom slobodnog (pa čak i radnog) vremena smanjuje razinu stresa i sprječava pojavu depresivnih simptoma, može pomoći i u liječenju raznih neuroloških poremećaja poput depresije, tjeskobe ili Alzheimerove bolesti, a pomaže i u regulaciji krvnog tlaka te u borbi protiv pretilosti (prevelike tjelesne mase). Sve to dovodi do poboljšanog osjećaja osobne dobrobiti koji može imati dugotrajne pozitivne učinke za mentalno zdravlje, a grupni ili timski hobiji pružaju i dodatnu priliku za bolju socijalnu uključenost i druženja, povezanost i podršku te uspostavu novih prijateljstava.

Takva organizacija života, osmišljena i ispunjena, ima snažnu motivaciju da čovjek ustraje i s lakoćom provodi dane u mirovini ili još uvijek radno aktivno, ali s „viškom“ slobodnog vremena.

6. NEKOLIKO POZITIVNIH PORUKA ZA KRAJ

- Angažirajte se na vrijeme kako biste smanjili rizik izlaganja stresu koji proizlazi iz „viška“ slobodnog vremena.
- Napravite plan djelovanja i pokušajte se pridržavati isplanniranog (uspostavite kontrolu nad svojim ponašanjem), držite „konce života“ u svojim rukama.
- Organizirajte si život tako da imate dnevnu rutinu (da svaki dan bude ispunjen nekim stalnim sadržajima, hobijima ili slično).
- Dodajte i nove sadržaje u svoj život prema načelu koliko su oni vama ugodni i olakšavaju vam da se nosite s izazovima.
- Uložite u sebe, obrazujte se (to ne mora značiti da morate upisati neku školu, obrazovati se možete i sami kod kuće), motivirajte sami sebe (nagradite sebe kada u nečemu uspijete), svakoga dana se prisjetite koliko ste toga učinili za slobodu zemlje i koliko ste vrijedna osoba (razvijajte samopoštovanje).
- Okružite se ugodnim i suradljivim ljudima jer ćete uz njih lakše podnositi i savladavati stresne situacije, njegujte prava i iskrena prijateljstva jer su ona „sigurna zona“ i utočište u teškim situacijama.
- Držite svoj život pod kontrolom, razmišljajte o tome koliko ste toga dobrog već napravili za sebe, svoju obitelj i svoju domovinu.
- Ne otežavajte si život alkoholom, drogom ili kockom. Potražite pomoć ako ne možete sami.

BILJEŠKA O AUTORU

Siniša Brlas je profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije. Rođen je 1969. godine u Virovitiци, diplomirao je psihologiju na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“



Virovitičko-podravске županije u kojemu je voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje. Predsjednik je Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravске županije. Hrvatski je branitelj iz Domovinskog rata. Bio je stručni suradnik-mentor i nastavnik u školi, predavač visoke škole i gost-predavač na raznim fakultetima. Psihoedukator je i savjetovatelj u području psihologije ovisnosti i proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju. Napisao je više knjiga u području prevencije i suzbijanja ovisnosti, rječnik ovisnosti i srednjoškolski udžbenik. Koautor je sveučilišnog nastavnog priručnika o mentalnom zdravlju i brojnih drugih knjiga o mentalnom zdravlju. Bavi se istraživačkim radom, autor je popularnoznanstvenih članaka u različitim publikacijama i aktivno sudjeluje na stručnim i znanstvenim skupovima u Hrvatskoj i u inozemstvu. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj mnogih preventivnih projekata i programa.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, a osobito se ističu: visoko priznanje Hrvatskog psihološkog društva „Marulić; Fiat Psychologia“ koje je dobio za osobito vrijedan doprinos razvitku i promicanju hrvatske primijenjene psihologije, priznanje Ministarstva pravosuđa Republike

Hrvatske za suradnju s probacijskim sustavom, Psihologijsku nagradu „Zlatni grb Hrvatskog psihološkog društva“ kao najprestižnije javno priznanje za svoj stručni rad i za osobito vrijedan doprinos razvitku struke, a kruna je njegove karijere najvažnija nagrada u hrvatskoj psihologiji „Psihologijska nagrada Ramiro Bujas“ koju je dobio za osobito vrijedno ostvarenje na društvenoj afirmaciji psihologije.

PSIHOSOCIJALNA PRILAGODBA I PREVENCIJA RIZIČNIH PONAŠANJA HRVATSKIH RATNIH VOJNIH INVALIDA

IZ DOMOVINSKOG RATA U SLATINI

Siniša Brlas, prof. psih. i spec. klin. psih.



- Angažirajte se na vrijeme kako biste smanjili rizik izlaganja stresu koji proizlazi iz „viška“ slobodnog vremena.
- Napravite plan djelovanja i pokušajte se pridržavati isplaniranog (uspostavite kontrolu nad svojim ponašanjem), držite „konce života“ u svojim rukama.
- Organizirajte si život tako da imate dnevnu rutinu (da svaki dan bude ispunjen nekim stalnim sadržajima, hobijima ili slično).
- Dodajte i nove sadržaje u svoj život prema načelu koliko su oni vama ugodni i olakšavaju vam da se nosite s izazovima.
- Uložite u sebe, obrazujte se (to ne mora značiti da morate upisati neku školu, obrazovati se možete i sami kod kuće), motivirajte sami sebe (nagradite sebe kada u nečemu uspijete), svakoga dana se prisjetite koliko ste toga učinili za slobodu zemlje i koliko ste vrijedna osoba (razvijajte samopoštovanje).
- Okružite se ugodnim i suradljivim ljudima jer ćete uz njih lakše podnositi i savladavati stresne situacije, nježite prava i iskrena prijateljstva jer su ona „sigurna zona“ i utočište u teškim situacijama.
- Držite svoj život pod kontrolom, razmišljajte o tome koliko ste toga dobrog već napravili za sebe, svoju obitelj i svoju domovinu.
- Ne otežavajte si život alkoholom, drogom ili kockom. Potražite pomoć ako ne možete sami.

ISBN 978-953-46217-0-7



9 789534 621707