

**Suvremeni izazovi
mentalnog zdravlja
u različitim radnim
okruženjima**



GHP31 | GODIŠNJA KONFERENCIJA
HRVATSKIH PSIHOLOGA

Okrugli stol

“Ratna trauma i mentalno zdravlje branitelja”

Ratna trauma

Trauma je svaki „bolni“ doživljaj koji ide uz neku situaciju – ratna trauma vezuje se uz rat.

Ona može, ali i ne mora biti povezana s tjelesnom ozljedom, ali se svakako odnosi na doživljaj ili iskustvo koje dovodi do trajnih posljedica.

Posljedice ratne traume ne moraju biti uočljive odmah, one se mogu pojaviti i naknadno, čak i godinama nakon rata i događaja koji je izazvao traumu.

Uzroci nastaju u ratu, a posljedice se pokažu u miru.

Posttraumatski **s**tresni **p**oremećaj (**PTSP**).

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

Kako znamo da netko ima PTSP (**simptomi**)?

Takva osoba:

1. ponovno **proživljava događaje** (noćne more, misli koje ju zastrašuju, loše se osjeća),
2. **izbjegava razmišljati o događaju** koji je doveo do traume, ali se misli same nameću, ne želi razgovarati o događaju, izbjegava osobe koje su sudjelovale u tim događajima, povlači se u sebe,
3. **boji se da će se** proživljeno traumatsko iskustvo **ponoviti**, boji se za svoju sigurnost,
4. **gubi interes za svakodnevne aktivnosti**, tone u loša raspoloženja, osjeća se bezvoljno, otupjelo i krivom za nešto na što nije mogla utjecati,
5. počinje **sebe doživljavati drukčijom osobom**, ima lošu sliku o sebi,
6. **počinje sa štetnim ponašanjima** (kao što je pijenje alkohola, kockanje i slično).

Zašto je rat ostavio tako bolne ožiljke na braniteljima?

1. pitanje

Je li bilo dovoljno vremena za psihološku pripremu vojnika za Domovinski rat?

2. pitanje

Je li psihosocijalna prilagodba branitelja nakon rata bila pravovremena ili zakašnjela (PTSP, suicidalnost) i uloga psihologije?

3. pitanje

Jesu li neprepoznate psihičke tegobe branitelja dovele do razvoja ovisnosti branitelja (o alkoholu, drogama, kocki...)?

Kako si branitelji mogu pomoći da se učinkovitije nose sa stresom?

- Držati se **dnevne rutine**
- Biti **uključen** u socijalne odnose
 - sudjelovati u radu braniteljskih udruga, zadruga, na sportskim i drugim susretima...
- Organizirati aktivnosti u **slobodno vrijeme**
 - 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.
- Baviti se **hobijima**
 - smanjuju razinu stresa, sprječavaju depresivne simptome, pomažu u liječenju neuroloških poremećaja (depresija, tjeskoba ili Alzheimerova bolest), pomaže i u regulaciji krvnog tlaka te u borbi protiv pretilosti (prevelike tjelesne mase)

Malo o rizičnim ponašanjima branitelja...

Prekomjerno pijenje **alkohola** (varljivo anksiolitičko djelovanje)

Opasnost o alkoholizma - sindroma ovisnosti o alkoholu (skup promjena u cjelokupnom psihofizičkom i psihosocijalnom funkcioniranju čovjeka uzrokovanih dugotrajnim i prekomjernim pijenjem alkoholnih pića).

Problematično i patološko **kockanje** (potreba za uzbuđenjem)

Zajednički naziv za skup raznovrsnih igara, ponašanja i aktivnosti koje uključuju ulaganje novca uz rizik i nadu u očekivani pozitivan ishod (dobitak). Igrač riskira i nada se da će povratiti uloženo ili dobiti više. Lako se izgubi kontrola nad ponašanjem jer ljudi nisu svjesni da ishod ne ovisi o njima nego o sreći (o slučaju).

Zloupotreba **droga** (bijeg od stvarnosti)

Vodi u teško izlječivu ovisnost – kroničnu recidivirajuću bolest mozga.

Publikacija za branitelje

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

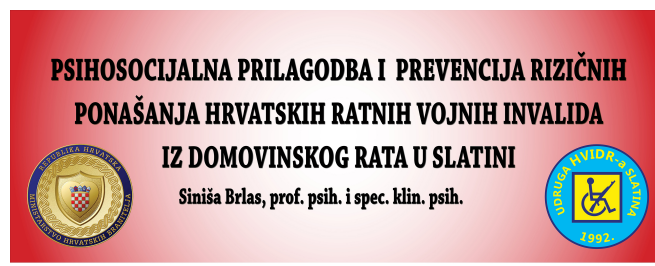
Suradnik: Nenad Križić

Izdavač: Udruga HVIDR-a Slatina

Godina izdanja: 2024.

Stručna recenzentica: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

“Publikacija nastoji afirmirati pozitivno mentalno zdravlje i osnažiti branitelje za učinkovito nošenje s izazovima koje donosi njihov svakodnevni život nakon završetka rata.”



Hvala na pažnji!