

# Ratna trauma i mentalno zdravlje branitelja



Ususret obilježavanja Dana sjećanja na žrtve Domovinskog rata i  
Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje

## **PSIHOSOCIJALNA PRILAGODBA I PREVENCIJA RIZIČNIH PONAŠANJA HRVATSKIH RATNIH VOJNIH INVALIDA**

### **IZ DOMOVINSKOG RATA U SLATINI**

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



# Što je mentalno zdravlje?

Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba:

- ostvaruje svoje sposobnosti,
- može raditi produktivno i plodno i pridonositi zajednici i
- može se nositi sa stresom svakodnevnog života.

Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja.

## **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).

## **Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja uključuju:**

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

# Skrb o mentalnom zdravlju

## Reaktivna

- pomoć kod narušenog mentalnog zdravlja, **naknadna** reakcija na narušeno mentalno zdravlje

## Proaktivna

- očuvanje mentalnog zdravlja **prije** nego što se ono naruši, prevencija

# 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.

**P**osttraumatski **s**tresni **p**oremećaj (**PTSP**).

# Zašto je rat ostavio tako bolne ožiljke na braniteljima?

- Nedovoljno vremena za psihološku pripremu vojnika za rat
- Zakašnjela psihosocijalna prilagodba nakon rata
- Neprepoznate psihičke tegobe branitelja
- Razvoj ovisnosti (o alkoholu, drogama, kocki...)
- Posttraumatski stresni poremećaj

# Što je to stres?

Odgovor organizma na neku životnu situaciju u kojoj je čovjek izložen zahtjevima kojima ne može udovoljiti.

Postoji **nerazmjer** onoga što se od nas **očekuje** i onoga što **možemo**.

Ono što izaziva stres zove se **stresor**.

**Vrste** stresa:

Fiziološki stres

Reakcija organizma na štetna djelovanja, a određen je stanjem napadnutog ili oštećenog tkiva.

Sociološki stres

Reakcija zajednice ili grupe ili pojedince u grupi na utjecaje drugih koji na njih djeluju.

Psihološki stres

Reakcija pojedince na razne utjecaje važna subjektivna procjena pojedinca o ovim utjecajima.

**Kod branitelja** su prisutne **sve vrste stresa!**



# 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).

# Kako si pomoći da se lakše nosimo 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...

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!**

**PSIHOSOCIJALNA PRILAGODBA I PREVENCIJA RIZIČNIH  
PONAŠANJA HRVATSKIH RATNIH VOJNIH INVALIDA**

**IZ DOMOVINSKOG RATA U SLATINI**

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

