Oporavak od dugotrajne traume

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

što očekivati | **kada zatražiti pomoć** | **kontakti**

Traumatski događaji se mogu odraziti na cjelokupan život osoba. Različite osobe se s njima nose i od njih oporavljaju se na različit način.

Nakon traumatskog događaja osobe mogu iskusiti snažne emocionalne ili fizičke reakcije. Ovi osjećaju su normalni u većini slučajeva i smanjiti će se kroz nekoliko tjedana kao dio prirodnog procesa liječenja i tjelesnog oporavka.

Godišnjice i drugi događaji koji nas podsjećaju na neki prvotni traumatski događaj također donose sa sobom iste snažne osjećaje boli, traume, krivnje i gubitka. Opet, ovo je normalno i ovi se osjećaji obično smanjuju kroz nekoliko tjedana.

Oporavak od traume

Bilo koji osjećaj koji uključuje gubitak, opasnost i strah rezultira u tome da tijelo prolazi kroz stanje povišenog uzbuđenja. Ovo 'stanje pripravnosti' pruža osobama pristup velikoj količini energije u kratkom vremenskom periodu kako bi se povećala mogućnost preživljavanja.

Stanje pripravnosti koristi veliku količinu energije i osobe često osjećaju iscrpljenost nakon toga.

Postoje strategije koje možete koristiti da biste se mogli bolje nositi sa traumom. One uključuju:

- prihvatite to da ste prošli kroz tužan ili zastrašujući događaj
- odmarajte
- vježbajte
- razgovarajte sa prijateljima, obitelji i drugim članovima zajednice.

Možete pronaći više strategija za savladavanje događaja na **www.betterhealth.vic.gov.au.**

Važno je zapamtiti da je svačiji put ka oporavku drugačiji i za mnoge osobe oporavak predstavlja stalni izazov.

Kod nekih osoba se stanje pripravnosti ne isključuje. Kako bi savladali događaj oni pokušavaju kontrolirati reakcije izbjegavanjem ili potiskivanjem osjećaja. Ovo ne pomaže kod savladavanja temeljnog problema i kroz period vremena može dovesti do pogoršanja.

10 YEAR ANNIVERSARY OF THE **2009 VICTORIAN BUSHFIRES**

VICTORIA State Government

Kada bi trebao/la tražiti pomoć?

Da li mi je potrebna pomoć?

Osobe bi trebale zatražiti profesionalnu pomoć ako one ili netko koga znaju:

- se osjećaju preplavljeni problemima i nisu se u stanju nositi sa snažnim emocionalnim ili fizičkim osjećajima
- pokazuju fizičke simptome stresa
- ponovno doživljavaju živopisna sjećanja na događaj
- otkriju da odnosi sa obitelji i prijateljima trpe
- postaju skloni nesrećama
- koriste više alkohola ili droga
- postaju fizički ili emocionalno nasilni
- proživljavaju druge značajne promjene u ponašanju

Ako vi ili netko koga poznajete smatrate da je ovo vrijeme teško, važno je zapamtiti da niste sami. Postoji mnogo mjesta gdje možete pronaći savjet ili pomoć, uključujući vašeg lokalnog liječnika, službu za zaštitu mentalnog zdravlja i putem interneta.

Gdje dobiti pomoć

- obitelj i prijatelji
- vaš liječnik
- specijalista mentalnog zdravlja, kao što su psihijatar, psiholog ili socijalni radnik sa iskustvom u liječenju PTSP-a, ukoliko je to potrebno.
- dom zdravlja u vašoj zajednici
- Australski centar za posttraumatsko mentalno zdravlje (Australian Centre for Post-Traumatic Mental Health), broj telefona **(03) 9035 5599**

Opće usluge telefonskog savjetovanja

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

Resursi na internetu

- **www.betterhealth.vic.gov.au**
- **www.sane.org**

Obiteljsko nasilje

- Ako ste u neposrednoj opasnosti, nazovite **000.**
- Nacionalna služba za pomoć kod seksualnog nasilja, savjetovalište za nasilje u obitelji (National Sexual Assault, Domestic Obiteljsko nasilje Counselling service) na broj **1800 737 732 (1800 RESPECT).**

Kako biste dobili ovu publikaciju u pristupačnom formatu, pošaljite elektroničku poštu na adresu em.comms@dhhs.vic.gov.au

Ovlastila i objavila Vlada VIktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Država Viktorija, siječanj 2019. (1811017).