

KAKO SE BRINUTI O SEBI NAKON TRAUMATSKOG DOGAĐAJA?



Traumatski događaj predstavlja situaciju u kojoj je ozbiljno ugrožen život ili fizička i emocionalna sigurnost pojedinca i/ili drugih ljudi. Traumatski događaji su često iznenadni i nepredvidivi, što znači da se na njih ne može uticati ili ih kontrolisati.

Pojedinci koji su uključeni su stoga često suočeni sa jakim i neprijatnim emocijama povezanim sa bespomoćnošću i ranjivošću. Šta možemo sami da učinimo da nam bude lakše?

Kratka STOP vežba svesnosti

Kada smo suočeni sa teškim emocijama zbog (katastrofalnih) misli o budućnosti, možemo se smiriti uz pomoć kratke STOP vežbe svesnosti, koja se izvodi u 4 koraka:

S – Stani. Stanite na trenutak.

T – Trenutak za disanje. Samo primetite neke svoje udisaje i izdisaje.

O – Opazite svoje misli, emocije, telesne senzacije, spoljašnje stimuluse kao što su zvuci, boje, mirisi... Budite u trenutku i samo posmatrajte šta se dešava sa otvorenošću i neosuđujućim, saosećajnim stavom.

P – Podite napred u dan sa svešću koju ste upravo postigli.

Rečju STOP podsećamo na vežbu i koristimo je kada nam je teško.

Šta još možemo da uradimo?

- Nađimo sagovornike sa kojima možemo otvoreno da razgovaramo o svojim teškoćama.
- Prisetimo se stresnih situacija koje smo uspešno prebrodili i šta smo tada uradili. Iz ovoga možemo da crpimo nadu i poverenje.
- Radimo stvari zbog kojih se osećamo bolje.
- Postepeno uspostavimo uobičajeni dnevni (radni) ritam. Koliko je to moguće, vodimo računa o svom zdravlju (dovoljno sna, zdrava ishrana itd.).
- Postepeno se suočimo sa situacijama vezanim za traumatski događaj.



EAP ADRIA
Employee Assistance Program