

## VJEŽBA UZEMLJENJA

Traumatska iskustva ostaju dugoročno utisnuta u našoj memoriji i pojavit će se možda i godinama nakon traumatskog iskustva potaknuta nekim detaljem iz sadašnjosti bio to zvuk, miris, svjetlosni efekat ili nešto drugo. U tim trenucima možemo se osjetiti preplavljeni. Trenutna pomoć u tom momentu su različite radnje koje će nam pomoći da ostanemo u sadašnjosti i umirimo se. Vježba uzemljenja je jedna od tih aktivnosti. Svaka od radnji se može raditi zasebno ili se mogu raditi u kompletu kako bismo se umirili:

1. Stavite ruke u vodu
2. Podignite ili dodirnite predmete u vašoj blizini
3. Dišite duboko (Udahnite brojeći do 8, zadržite dah brojeći do 4, izdahnite polako brojeći do 7)
4. Okusite hranu ili piće
5. Krenite u kratku šetnju
6. Držite komad leda
7. Okusite miris
8. Pomičite svoje tijelo
9. Slušajte svoju okolinu
10. Osjetite svoje tijelo
11. Isprobajte metodu 5-4-3-2-1 (Radeći unatrag od 5, koristite svoja čula da biste nabrojali stvari koje primijetite oko sebe. Na primjer, možete započeti navođenjem pet stvari koje čujete, zatim četiri stvari koje vidite, zatim tri stvari koje možete dodirnuti od mjesta gdje sjedite, dvije stvari koje možete osjetiti miris i jedne stvari koje možete okusiti.

*“Dugo nakon što stvarni događaj prođe, mozak može nastaviti slati signale tijelu kako bi pobegao od prijetnje koja više ne postoji.”*  
dr Besel Van der Kolk

## KAKO PORUČITI KNJIGU

Pripremila: mr. sc. Anesa  
Vilic, edukantkinja psihoterapije i  
aktivistkinja za unapređenje  
mentalnog zdravlja



mozaik  
PSIHOLOŠKO  
SAVETOVALIŠTE

## GDJE POTRAŽITI POMOĆ



mozaik  
PSIHOLOŠKO  
SAVETOVALIŠTE

# TRAUMA - DIO NAŠIH ŽIVOTA

Uz promociju knjige „Telo sve  
beleži: Mozak, um i telo u  
isceljenju traume“, dr Besela  
Van der Kolka

*Telo Sve beleži*  
Mozak, um i telo u  
isceljenju traume

*“Najvažnija stvar za traumatizirane ljude  
je pronaći osjećaj sigurnosti u vlastitom tijelu.”*  
dr Besel Van der Kolk

# O TRAUMI

Trauma je PSIHOLOŠKA RANA nastala djelovanjem jednog ili više stresnih događaja, ali i hronično prisutnih stresnih događaja manjeg intenziteta. Traumatski dogadaji uglavnom ugrožavaju život, tjelesni ili psihički integritet, ili predstavljaju blizak susret s nasiljem ili smrću.

*Trauma vas doista suočava s najboljim i najgorim. Vidite užasne stvari koje ljudi čine jedni drugima, ali također vidite otpornost, moć ljubavi, moć brige, moć predanosti, moć predanosti sebi, spoznaju da postoje stvari koje su veće od našeg individualnog opstanka. I na neki način, mislim da ne možete cijeniti slavu života osim ako ne poznajete i mračnu stranu života*

dr Besel Van der Kolk

**TRAUMA SA VELIKIM T:** izdvojen događaj poput fizičkog nasilja, silovanja, prirodne nepogode (požar, zemljotres, poplava), saobraćajne nesreće, smrt bliske osobe, saznanje da osoba ima terminalnu bolest, ratne traume. **KOMPLEKSNE, RELACIONE TRAUME**

su traume nastale djelovanjem hronično prisutnih stresnih događaja nastalih u relaciji roditelj – dijete, ili kasnije u odnosu između partnera ili poslovnoj relaciji ili je to bila serija traumatskih događaja poput rata ili stalnog porodičnog nasilja, teško zanemarivanje, učestalo seksualno nasilje – posebno u djetinjstvu.

Kako Peter Levin zna istaći trauma je sve što je bilo previše, prerano i prebrzo da bismo procesirali i integrirali. "Trauma nije ono što nam se događa, već ono što držimo u sebi u nedostatku empatičnog svjedoka."

**Svako traumatsko iskustvo je osobno i reakcije na to iskustvo su individualne. Ali većina ljudi ukazuje na to da su se tada osjećali: uplašeno, pod prijetnjom, poniženo, napušteno, nevažno, nesigurno, nepodržano, zarobljeno, postiđeno, nemoćno, krivo, odgovorno.**

**Većina ljudi u svom životu dožive neko traumatsko iskustvo bili oni svjesni toga ili ne. Trauma nisu samo ono loše što nam se dogodi, nego i ono što se nije dogodilo a trebalo je poput podrške, zaštite, umirivanja, brige pogotovo ako je traumatski događaj doživljen u djetinjstvu. Svaka reakcija na trauma je normalna reakcija na nenormalnu situaciju. U redu je da potražite pomoć u bilo kom trenutku - uključujući i onda kada niste sigurni da li ste doživjeli traumu.**

**Trauma nerijetko može direktno izazvati probleme mentalnog zdravlja ili nas učini podložnijim njihovom razvoju. Može biti teško uvidjeti koji su problemi uzrokovani traumom, pogotovo ako smo nesvjesni da smo preživjeli traumatsko iskustvo.**

**Neke osobe kao posljedicu su razvili posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) ili kompleksni PTSP. Kakve će posljedice trauma ostaviti na nas ovisi: o našoj ličnoj otpornosti, prethodnim životnim iskustvima, drugim stresorima u tom trenutku, vrsti traume, koliko su nam osobe koje nas povređuju bliske, kakvu smo podršku dobili u svom okruženju nakon samog događaja.**

**Kada se osećamo pod stresom ili ugroženo, naša tijela oslobađaju hormone zvane kortizol i adrenalin. Ovo je automatski način na koji se tijelo priprema da odgovori na opasnost i mi nemamo kontrolu nad njim. Ovo može imati niz efekata:**

**ZALEĐENOST** – osećaj paraliziranosti ili nemogućnosti kretanja, radite ono što vam se kaže bez mogućnosti da protestujete; **BORBA** - odbrana, napad ili protest; **BIJEG** - skrivanje ili udaljavanje; **UGAĐANJE** - pokušavate da ugodite nekome ko vam nanosi štetu (često kod npr. učestalog fizičkog ili seksualnog zlostavljanja).

## KAKO SI POMOĆI

**FLEŠBEKOVI** (iznenadne slike iz traumatskog događaja, često nepovezane) - recite sebi da ste sigurni, dodirnite ili držite predmet koji vas podsjeća na sadašnjost, opišite svoju okolinu naglas, izbrojite predmete određene vrste ili boje.

**NAPAD PANIKE:** polako udahnite i izdahnite dok brojte do pet, marširajte u mjestu, uzmite slatkiš ili žvaku sa ukusom mente, dodirnute ili mazite nešto meko.

**DISOCIJACIJA** (odsutnost, isključenost): žvaćite komadić đumbira ili čilija, pljesnите rukama i primjetite peckanje, popijte čašu ledeno hladne vode.

**UPLAŠENOST i ANKSIOZNOST** (napetost, tjeskoba): napravite sebi topli napitak i pijte ga polako, primjećujući ukus i miris, oblik šolje i njenu težinu u ruci, duboko udahnite deset puta, brojeći naglas svaki udah, zapišite sve što vam padne na pamet o tome gdje se trenutno nalazite, kao npr. vrijeme, datum, boja zidova i nameštaja u prostoriji, napravite toplu kupku ili se istuširajte.

**TUGA, DEPRESIJA, USAMLJENOST:** umotajte se u čebe i gledajte svoju omiljenu TV emisiju, sva svoja negativna osjećanja napišite na komadić papira i pocijepajte ga, slušajte pjesmu ili muzičko djelo koje vas ohrabruje, napišite utješno pismo dijelu sebe koji se osjeća tužno ili usamljeno, mazite kućnog ljubimca ili mekanu igračku.

**SAMOPOVRJEĐIVANJE:** istrljajte ledom mjesto gdje želite da se povredite, zalijepite selotejp ili flaster na kožu i skinite ga, stavite guminicu oko ruke te povlačite i puštajte kada dobijete poriv za samopovrjeđivanje, hladna kupka.

### IZVORI:

Psiholosko savetovalište Mozaik, Beograd  
Inicijativa "Za Tebe #VAZNOJE"