

DOVOLJ JE TRENUTEK ...

... in življenje se povsem spremeni.

Tako se je, žal, v minulih dneh zgodilo mnogim ljudem po Sloveniji, ko je neusmiljena narava pokazala svojo neizmerno moč in z neustavljivo silo rušila, podirala, uničevala in za seboj pustila opustošenje, ob pogledu na katerega boli srce. Nekateri v teh dneh trpijo, ker so v katastrofi, ki nas je doletela, izgubili svoje bližnje, premnogi zato, ker so ostali brez varnosti toplega doma, ki so ga ustvarjali in gradili leta, utrpeli so škodo in izgube.

Ob pogledu na izgubo in stisko ljudi, se v nas vzbudi sočutje in želja, da bi pomagali. Po medijih lahko spremljamo neverjeten odziv ljudi, ki se kaže v donacijah materialne, finančne pomoči, v nesebični pomoči na terenu, ob tem pa se pojavlja tudi vprašanje, kako ljudi v stiski in ob tovrstni nepopisni izgubi potolažiti?

Ko se spoprijemamo z izgubo, se sproži proces žalovanja, ki predstavlja normalen odziv na nenormalno, nepričakovano situacijo. Njegova naloga je, človeku omogočiti, da se sreča z neprijetnimi čustvi, skozi katere izgubo predela in ustvari prostor za nove izkušnje in nadaljevanje življenja na drugačen način, brez tistih, ali tistega, kar je izgubil. Tako kot ima vsak izmed nas svoj prstni odtis ima tudi svoj lasten proces žalovanja, ki se razlikuje po jakosti, trajanju in prehajanju posameznih faz.

V dneh, ko se izguba zgodi, nastopi faza šoka. Takrat podoživljamo situacijo. Ljudje v poplavljenih območjih se lahko spominjajo težkih prizorov, imajo vsiljive spomine, podoživljajo dogodke. Usmerjeni so na reševanje tistega, kar se rešiti da in na zadovoljevanje temeljnih fizioloških potreb – poskrbeti za varen prostor, hrano. Pomembno je preživetje in čustva v tej fazi še ne dobijo svojega pravega pomena. V tej fazi najbolj pomagamo z bližino, s tem, da nudimo občutek varnosti, podpore. Že objem lahko nudi tolažbo in razbremenitev. Nudimo prostor, da podoživljajo situacije, če to potrebujejo. Postopoma, ko preidejo v nadaljnje faze žalovanja (faza jeze in faza depresije), se pričnejo spoprijemati z intenzivnejšimi neprijetnimi čustvi. Močnejši je stik z jezo, žalostjo, ki lahko prehaja v obup in občutke nemoči, saj se soočijo z dejstvom, da je njihova izguba dokončna, pričnejo se je zavedati. V teh fazah je potreba po pogovoru, sporočanju o stiski in čustvih večja. Kaže se lahko v želji po pogovoru, po bližini, pri tistih, ki imajo šibkejšo kapaciteto za spoprijemanje s stresom, ali so že pred tem bili ranljivi (npr.: duševne, telesne bolezni, druge stiske). Lahko izkazujejo manj ustrezna vedenja, kot je zatekanje v odvisnost, zapiranje vase, lahko se razvijejo resnejše težave z duševnim zdravjem. Pogoste so anksiozne in stresne motnje (prilagoditvena

motnja, posttravmatska stresna motnja), depresija. Prisluhnimo jim. Njihovih težav ne minimalizirajmo. Bodimo ob njih. Če opažamo, da so stiske intenzivne, da rabijo strokovno pomoč, jim le to omenimo, jih usmerimo. Skupaj je lažje. Če le zmoremo, preživljajmo skupni čas pogovore o težkih vsebinah, razbremenimo tudi z bolj sproščenimi, kot na primer, da se odpravimo na skupni sprehod. V veliki želji po pomoči, bodimo pozorni, da vsaka tolažba, ne izpade tako. Zavedajmo se, da je izguba dokončna. V življenju ljudi, ki so bili žrtve poplav, nikoli več ne bo, kot je bilo pred tem in še dolgo bo trajalo, da bo bolje. Zavedajmo se tega, zato besede »saj bo«, niso najustreznejše. Ko smo negotovi, ne znamo, kako pomagati, ponudimo samo bližino, stisk roke in tako izrazimo svojo podporo in sočutje. Intenzivnejšim fazam žalovanja sledita fazi barantanja in prilagoditve, ko pri bližnjem zaznavamo upanje, da je lahko bolje. V primeru aktualne situacije nastopita po daljšem času, več mesecih, morda letih. Neprijetna čustva izgubljajo na svoji moči. Včasih potrebujejo sporočilo, da so res veliko pretrpeli in da si zaslužijo, da gredo naprej, da so bolje. Zgodi se, da si tega dovoljenja ne moremo dati sami in blagodejno ga je slišati od drugih.

Žalovanju po izgubi se ne izognemo. Le načini spoprijemanja z njim so različni. Ob tem se lahko postavi vprašanje, kako ravnati z otroki? Njihovo razumevanje stanja je seveda pomembno drugačno od odraslih. Otroci namreč niso pomanjšani odrasli. Čustvovanja se šele učijo, svet spoznavajo in posledice pričnejo razumeti šele v obdobju pubertete. Ponudimo jim konkretne razlage. Čeprav je lahko izredno težko, poskušajmo biti ob njih umirjeni, poskušajmo jim omogočati rutino, ki so jo imeli pred tem. Iz te prav tako dobijo varnost. Rabijo igro in kljub težki situaciji, je naj bodo na prilagojen način, deležni. Če so radovedni, jim odgovorimo na vprašanja. Včasih, odgovora ne poznamo in tudi o tem jim povejmo. V družbi lahko večkrat slišimo, da »otrokom ne bomo govorili o težkih stvareh, da ne bodo prizadeti«. Z izogibanjem jih ne zaščitimo, kvečjemu vzbujamo nelagodje, nevarnost. Otroci so namreč zelo čuteči in preko nebesedne komunikacije začutijo nevarnost. Zato jih vključujmo in sporočajmo na njim prilagojen način. Ko so v stiski naredimo prostor tudi za njihova čustva.

Dovolj je trenutek ...

... in življenje se povsem spremeni.

In potreben je čas ...

... da se v ranjenem posamezniku spet upanje vzbudi.



Ne pozabimo. Vsak izmed nas je (lahko) tolažba in opora na poti k temu upanju.

