

Potres i stres – može li se nadvladati strah?

Objavljeno 28.12.2020.

Marin Kovačević Hora, dr. med., specijalist psihijatar

Kada se zemlja počne tresti, trese se i naš osjećaj bazičnog povjerenja, povjerenja u sebe, u bližnje i u život, ono što smo mislili da je sigurno i stabilno najednom više nije i to je razlog zašto potres kod nekih ljudi može izazvati jako veliki strah i osjećaj nesigurnosti s kojim se teže nose nego sa većim i realističnijim opasnostima.

Potres je u svakom slučaju traumatska situacija; naime, on može biti po život opasan događaj koji istovremeno ugrožava nas i naše najmilije. Bitno je naglasiti da ne moraju svi ljudi potres doživjeti na isti način i stoga će on kod nekih ljudi stvoriti traumu, a kod nekih neće.



Je li potres trauma?

Razlika u tome kako će tko doživjeti potres ovisi o više stvari, a individualne razlike u doživljaju mogu biti znatne te dovesti do traume.

Prema gornjim kriterijima, potres je u svakom slučaju traumatska situacija. Razlika u tome kako će tko doživjeti potres ovisi o više stvari: za početak, ovisi o njegovom intenzitetu, jer u različitim dijelovima grada on se različito osjetio. Druga bitna stavka je naše tadašnje stanje, jesmo li u trenutku potresa spavali ili bili budni, jesmo li bili obučeni i spremni za izlazak iz kuće ili smo u pidžami pili kavu. Ako smo u tom trenutku bili u stanju iz kojeg je bilo lakše reagirati, ako smo brže mogli izaći iz kuće ili nešto drugo poduzeti, strah je zasigurno bio manji. Treće je bitno koliko smo znali o statici kuće ili zgrade u kojoj smo se nalazili; naime, ako smo bili uvjereni da je zgrada čvrsta i sposobna izdržati potrese većih magnituda, naš strah je sigurno bio manji. Četvrto je bitno je naše psihičko stanje u trenutku potresa; ako smo bili zabrinuti i potreseni nekim drugim stvarima (bilo osobnim bilo pandemijom COVID-19), zasigurno smo bili osjetljiviji i manje otporni na taj osjećaj intenzivnog straha. A kao peto, važan je i naš karakter, jer neki ljudi prirodno imaju naglašeniji osjećaj straha i brige, a neki su više flegmatični. Individualne razlike i u doživljaju potresa zbog svih ovih čimbenika koje smo spomenuli (ali i zbog svih onih koje nismo spomenuli) mogu biti izrazito velike.

Iz tog razloga je bitno da si ne prebacujemo niti ne okrivljavamo sebe zato što smo potres doživjeli na određen način. Doživjeli smo ga na jedini način kako smo i mogli s obzirom na situaciju u kojoj smo se nalazili. Okrivljavanjem ili uspoređivanjem sebe sa drugima nećemo ništa postići, već je puno bolje da prihvatimo sebe i iskustvo koje smo imali.

Umjesto zaključka vrijedi poslušati riječi Dr. Davida Berceija koji je svoj život posvetio radu sa traumatiziranim osobama diljem svijeta. On je kada su ga pitali da li se ljudi mogu oporaviti od traume rekao: "Ljudsko biće je evoluiralo tako da može iskusiti, izdržati, preživjeti i učiti iz različitih traumatskih situacija. Kada ne bi bilo tako ljudska vrsta bi odavno izumrla."

odabrala Hedviga Borjanić, prof.mentor