

Mučenje i ratna trauma

Informacije za članove porodice



Ako je član vaše porodice pretrpio mučenje za vrijeme rata u Bosni i Hercegovini, vi također možete osjećati posljedice.

Kad čujete za pretrpljene strahote ili ste bili očevidac mučenja, vaše tijelo može reagirati i možete se razboljeti. Možda imate zdravstvenih teškoća i ne znate što ih je izazvalo. Takvo stanje medicinska znanost naziva sekundarna trauma. **Sekundarna trauma** je normalna i ne može se potpuno zaustaviti. U svakom slučaju ima načina da se smanje posljedice sekundarne traume.

Što se događa kod sekundarne traume?

Možete imati glavobolje, bolove u stomaku, proljeve ili bolove u mišićima. Možete dosta često imati mučnine. Možete se noću buditi ili nemirno spavati. Možete osjećati sljedeće:

- Veliki umor
- Tugu i potrebu da budete sami
- Zaboravnost i smetenost
- Bijes
- Da drugi ne razumiju kako se osjećate
- Krivnju što je član porodice pretrpio više nego vi
- Neprekidnu brigu za porodicu
- Beznadnost
- Nepovjerenje prema drugima

Svi gore navedeni simptomi su normalna reakcija na strahote koje su se dogodile.

Također ako je član vaše porodice preživio mučenje ili ratnu traumu, vi možete biti dodatno opterećeni tim iskustvom jer ste i vi doživjeli sudbinu izbjeglice. Što se dogodilo članu porodice vas neprekidno podsjeća na stvari kojih se ne želite sjećati.

Poduzmite slijedeće korake da smanjite posljedice sekundarne traume.

1. Redovito čitajte listu znakova i simptoma sekundarne traume. Jeste li vi ili netko drugi - primjetili neke od tih promjena na sebi?
2. Vodite brigu o svom zdravlju. Jedite zdravu hranu, budite fizički aktivni i nađite vremena za aktivnosti u kojima uživate i koje vas opuštaju.
3. Provodite dovoljno vremena sa porodicom, prijateljima, kolegama na poslu i ljudima oko vas koji vas žele saslušati i pomoći savjetima.
4. Posavjetujte se sa doktorom, medicinskom sestrom ili nekim drugim od medicinskog osoblja. Oni vam mogu pomoći da se osjećate bolje.

"Ja živim u sjenci sopstvene sjene..."

—djevojka iz Sarajeva