



Институт за ментално здравље Institute of Mental Health

IZJAVA

INSTITUT ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Klinika za decu i omladinu

Školske pucnjave su tragičan i traumatičan događaj za sve uključene, uključujući učenike, nastavnike, roditelje i zajednicu u celini. Nakon školske pucnjave, postoji nekoliko koraka koje bi trebalo preduzeti kako bi podržali sve koji su pogođeni ovim događajem.

BRIGA O DECI

Prvo i osnovno je zbrinuti dete koje je bilo izloženo traumi, bez pritisaka i objašnjenja ukoliko ono to ne zahteva u datom momentu. Zbrinuti tegobe akutne reakcije na stres (uznemirenost, plač, napetost, poteškoće sa spavanjem i slično).

- Što se tiče komunikacije s decom u narednim danima, preporuke su:

Pokušajte da zadržite rutine što je moguće normalnije. Deca dobijaju sigurnost od predvidljivosti rutine, uključujući pohađanje škole.

Ograničite izlaganje televiziji i vestima.

Budite iskreni sa decom i podelite sa njima onoliko informacija koliko su u razvoju u stanju da podnesu.

Razgovarajte na nivou deteta. Kada razgovarate sa decom, prilagodite razgovor njihovom uzrastu i nivou razumevanja. Mlađa deca možda neće razumeti kompleksnost školskih pucnjava i trebaće jednostavnije objašnjenje.

Slušajte strahove i brige dece. Potvrdite osećanja: Važno je da deci potvrdite da su njihova osećanja važna i da je u redu da se osećaju kako se osećaju. Dajte im do znanja da su njihovi strahovi i brige opravdani i da će odrasli učiniti sve što je u njihovoj moći da zaštite njihovu bezbednost.

Budite dostupni. Deci treba da bude dostupan odrasli koji ih može slušati, pružiti podršku i odgovarati na pitanja koja imaju. Odrasli bi trebalo da budu dostupni deci pre, tokom i posle školske pucnjave.

Uverite decu da je svet dobro mesto za život, ali da postoje ljudi koji rade loše stvari.

Fokusirajte se na pozitivne akcije. Nakon školske pucnjave, fokusirajte se na pozitivne akcije koje se preduzimaju kako bi se smanjio rizik od sličnih događaja u budućnosti. Deci treba reći da se odrasli trude da zaštite decu i da rade na pronalaženju rešenja za ovaj problem.

- Šta roditelji mogu dugoročno očekivati kod dece?

Problemi sa mentalnim zdravljem većine dece obično se rešavaju oko godinu dana nakon nasilja iz vatrenog oružja.

Dete u tom periodu može da:

- Oseća strah ili zabrinutost za druge
 - Boji se drugog pucanja
 - Izbegava prijatelje ili društvene situacije
 - Jede ili spava drugačije
 - Bude manje sposobno da se fokusira
 - Ima glavobolje ili bolove u stomaku
 - Razgovara o događaju ili puno ili nikako
 - Ima jake emocionalne ili fizičke reakcije na medije ili zvukove
- Šta možete učiniti u tom periodu da im pomognete:

Ponudite se za razgovor. Obavestite ih da ste tu da razgovarate i da odgovorite na pitanja o bilo čemu u vezi sa incidentom, uključujući njihovu sopstvenu bezbednost. U redu je ne znati sve odgovore. Neka vaše dete zna da nije samo u svojim osećanjima, i kako god se oseća da je u redu. Ako su bili umešani, uverite dete da ništa nije njihova krivica. Ako dete ne želi da priča, recite mu da ste tu ako ili kada bude spremno za razgovor.

Promovišite brigu o sebi. Ohrabrite svoje dete da normalno jede i pije, odmara se i vežba. Ako dete ne želi da razgovara sa drugima ili da prisustvuje događajima, obavestite ga da je to u redu.

Držite strukturu na mestu. Neka vreme spavanja, raspored obroka i druga porodična pravila budu dosledni. Možda ćete želeti da pažljivije posmatrate šta vaša starija deca rade i sa kim se druže, bar na kratko.

Razgovarajte o ponašanju. Ohrabrite svoje dete da izrazi svoja osećanja na bezbedan način. Pomozite im da shvate da su ponašanja poput samopovređivanja i upotrebe supstanci opasni načini za suočavanje sa traumatskim događajem. Ukoliko je potrebno uvedite nove načine suočavanja sa osećanjima, poput vođenja dnevnika ili isprobavanja novog hobija.

Ograničite izlaganje medijima. Zaštitite svoje dete od previše medijskog izveštavanja. Proverite odakle dobijaju informacije da biste pokušali i bili sigurni da je to tačan izvor.

BRIGA O ODRASLIMA

Pobrinite se za svoje mentalno zdravlje. Važno je da roditelji, staratelji i učitelji takođe brinu o svom mentalnom zdravlju nakon školske pucnjave. Svi koji su pogođeni školskom pucnjavom moraju biti svesni da je normalno da se osećaju anksiozno, depresivno i traumatizovano. Važno je potražiti pomoć i podršku kako bi se prevazišla ta trauma i izgradilo zdravije emocionalno stanje.

Pomoć može biti od strane prijatelja i porodice, ali ako osećate da to nije dovoljno ne ustručavajte se da potražite i stručnu pomoć.

Razgovarajte sa drugima. Povezivanje sa ljudima koji se osećaju isto, ili su bili pogođeni poput vas, može vam pružiti utehu.

Preskočite važne odluke. Odložite donošenje velikih odluka dok obrađujete stvari i vodite računa o sebi.

Vodite računa o svojoj ulozi. Ako imate zanimanje koje je posebno vezano za masovnu pucnjavu (kao što je policajac ili nastavnik), možda ćete biti stalno izloženi detaljima događaja dugo nakon što se završi. Ovo može da produži traumatizaciju.

Ograničite ono što vidite. Ako gledate mnogo priloga - posebno sa grafičkim slikama - to može povećati nivo stresa. Ovo može dovesti do više problema sa mentalnim zdravljem. Ograničite ono što vidite i ne gledajte video zapise ako mislite da bi vas mogli uznemiriti. Ako imate decu, odlučite da li ćete i kako razgovarati o događaju. Ograničite njihovu izloženost.

MEDIJI

Kada je reč o izveštavanju o školskim pucnjavama, novinari i mediji imaju veliku odgovornost da ne samo izveštavaju o činjenicama, već i da to učine na način koji je odgovoran i saosećajan prema onima koji su pogođeni.

Nekoliko preporuka za novinare i medije u vezi sa izveštavanjem o školskim pucnjavama:

- Nemojte koristiti senzacionalističke naslove koji bi mogli izazvati paniku ili dodatnu anksioznost.
- Poštujte privatnost žrtava, njihovih porodica i prijatelja. Nemojte objavljivati lične informacije o njima bez njihovog pristanka.
- Budite pažljivi sa objavljivanjem detalja o napadaču.
- Ne širite dezinformacije ili neproverene informacije koje bi mogle povećati paniku ili izazvati dodatnu anksioznost.
- Budite pažljivi sa korišćenjem vizuelnog materijala, kao što su fotografije ili video snimci, koji bi mogli biti uznemirujući za gledaoce.
- Pokažite saosećanje prema žrtvama i njihovim porodicama, a istovremeno budite profesionalni i objektivni u svom izveštavanju.

U osnovi, novinari i mediji treba da izveštavaju o školskim pucnjavama na način koji će pomoći u javnom razumevanju događaja i pružiti relevantne informacije, dok istovremeno štite privatnost i dobrobit onih koji su pogođeni. Način izveštavanja ima direktan uticaj na mentalno zdravlje kako onih direktno pogođenih, tako i čitave populacije.

ZAKLJUČAK

U ovom teškom i traumatičnom trenutku za porodice nastradale dece, njihove školske prijatelje, nastavnike, ali i celu Srbiju, potrebno je da svi shvatimo svoju odgovornost u prebrođivanju i pomoći onima koji su najpogođeniji. Od roditelja, do stručnjaka, nastavnika i medija, svi moramo

da budemo podrška jedni drugima i da shvatimo da smo zajedno u ovome i da samo tako možemo iole da umanjimo efekte ove strašne tragedije.

Institut za mentalno zdravlje otvara telefonske linije za sve kojima je potrebna psihološka podrška u ovom trenutku, a vrata institucije su otvorena i za razgovor uživo.

REFERENCE

1. <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/how-to-talk-to-children-about-school-shootings>
2. https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//parents_guidelines_for_helping_youth_after_the_recent_shooting.pdf
3. <https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/mass-shooting-resources>