

# Шта после пандемије?



Реч траума означава сам догађај, несрећу, катастрофу, али и психолошке последице тог догађаја. Након трауме упуштамо се у путовање које води исцељењу. Иако траума неминовно води болу и патњи и насупрот устаљеном веровању да у трауматском искуству нема ничега доброг за нас средином 1990-их година два психолога Тедески и Калхунн постављају теорију о „посттрауматском расту“ као врсти промене која се дешава код особа које доживе трауматско искуство. Та промена се огледа у новом разумевању себе и својих потреба, света у коме живе, односа са другим људима, сопствене будућности и начина на који желе да живе живот у будућности. Особе које доживе психолошки раст након трауме више цене сопствени живот и праве промене у приоритетима, имају израженије осећање личне снаге, сагледавају нове могућности у свом животу, развијају блискије и саосећајније односе са другим људима. Посттрауматски раст не подразумева крај симптома трауме, већ разумевање трауме на нов начин чиме се постиже боље функционисање појединца.

По неким проценама чак половина или 2/3 људи који доживе трауму ће имати посттрауматски раст што зависи од врсте трауме, јачине и дужине трајања њеног дејства, околности под којима се она десила и личности сваког човека понаособ. Значајно је да овај раст остаје као трајна карактеристика код људи код којих се развије. Иако мала разлика ипак говори у прилог тога да жене доживљавајући већи посттрауматски раст у односу на мушкарце. Адолесценти и млади одрасли су они који такође имају већи раст. Посттрауматски раст је дугогодишњи то јест вишегодишњи процес.

Важно је знати да је посттрауматски раст карактеристика сваког човека и треба бити свестан да траума може имати и позитиван утицај на све нас. Не желимо да на овај начин умањимо бол који неко доживљава или да умањимо утицај губитка који је неко доживео. Најчешће морамо сачекати да прође време у коме ћемо туговати, бринути, време које ћемо уважити и које је потребно свакоме од нас да успоставимо и вратимо у нормалу основне, свакодневне активности након трауме коју смо доживели. Посттрауматски раст није последица директног дејства трауме већ настаје у борби човека да превлада односно надвлада ситуацију у којој се налази.

Посттрауматски раст је карактеристика и целих заједница, за шта је можда најбољи пример народ Јапана који је након Другог светског рата и бачених атомских бомби успео да се опорави и да се поново појави као глобална економска сила спремнија за суочавање са новим катастрофичним искуствима као што су земљотреси, цунами или нуклеарне катастрофе које су их задесле 2011. године. Са искуством трауме народ Јапана је постао одлучнији, снажнији и спремнији да опстане и напредује у времену које долази.

Суштина посттрауматског раста јесте у томе да прихватимо ситуацију односно реалност каква јесте и наставимо даље не трудећи се да је мењамо. Јесте тешко, али они који су преживели трауму сведоче да је то био најбољи начин да се изборе са стресом. Овај раст може довести до повећања отпорности у случају будућих трауматских искустава.

Оваква сазнања нам омогућавају да створимо смисао у властитом животу. Сетите се да када препричавамо приче о свом животу говоримо о изазовима са којима смо се суочавали и начинима на које смо их пребродили. Ми волимо да верујемо да добре ствари могу настати из лоших околности у којима се нађемо. Када говоримо да смо одрасли заправо говоримо о томе да смо нашли начин да се носимо са болом који још увек осећамо.

Ипак, да нагласимо да не мислимо да је кренути даље након траума лако, да је патња дугорочно добра и да су људи који су успешно савладали трауматско искуство јачи од оних који се и даље боре са лошим, негативним осећањима. Ни у једној књизи није записано колико дуго је потребно и дозвољено да тугујемо након губитка. Важно је да себи дамо довољно времена и да се не упоређујемо са другима. У процесу превладавања стреса не морамо бити сами, добро је и значајно да тражимо помоћ других, наших пријатеља, породице, па и стручњака ако је то потребно. Доступност подршке је нешто што ће помоћи у личном расту сваког појединца. Посттрауматски раст представља чињеницу да није све што нам се догађа због трауматизације деструктивно, да је криза чест узрок позитивне промене на личном нивоу. Он нам помаже у развоју саосећајности, а даје могућност за прихватање туђе помоћи. То је интелектуални и емоционални процес у ком особа мења саму себе и јача своју отпорност у светлу нове претње или катастрофалних догађаја.

Имајући у виду све напред наведено можемо закључити да људи нису беспомоћне жртве, непредвидљиве или вођене паником у сусрету са трауматским искуством већ иновативне особе, способне да решавају сопствене проблеме.

*Стручњаци Института за ментално здравље*