



Ministarstvo  
zdravlja

unicef   
za svako dijete

# Savjeti za mlade

Kako brinuti o sebi nakon tragičnog događaja

# O nama

**UNICEF** djeluje u područjima koja se suočavaju s najvećim izazovima kako bi došao do najugroženije djece i adolescenata, te zaštitio prava svakog djeteta – ma gdje se ono nalazilo. U više od 190 zemalja i teritorija širom svijeta činimo sve što je potrebno da pomognemo djeci, od ranog djetinjstva do adolescencije, da prežive, napreduju i ostvare svoj potencijal. I nikada ne odustajemo.

Adaptacija: **UNICEF** Crna Gora i Ministarstvo zdravlja Crne Gore

Originalna publikacija: **UNICEF** Hrvatska

Lektura: Sanja Mijušković

Dizajn: DRUŠTVO d.o.o.

Naslovna fotografija: © UNICEF/Duško Miljanić

Kontakt: **UNICEF** Crna Gora

Stanka Dragojevica bb, UN Eko zgrada

81 000 Podgorica, Montenegro

Telefon: + 382 20 447 400

Fax: + 382 20 447 471

E-mail: [podgorica@unicef.org](mailto:podgorica@unicef.org)

[www.unicef.org/montenegro](http://www.unicef.org/montenegro)

© United Nations Children's Fund (UNICEF)

Februar 2025.

© **UNICEF**



# Savjeti za mlade

Kako brinuti o sebi nakon tragičnog događaja

unicef   
za svako dijete



Ministarstvo  
zdravlja

Kada se desi **tragični događaj** u kojem neko strada ili je više osoba ubijeno ili povrijeđeno, to **pogađa sve članove zajednice**. Suočavanje s takvim događajem može biti vrlo stresno.

Možda si povrijeđen/povrijeđena ti ili neko od tvojih prijatelja, možda se brineš za sigurnost svoje porodice ili prijatelja ili si izgubio/izgubila nekog bliskog. Možda si bio/bila na razgovoru u policiji. Nekad je teško shvatiti odakle početi i kako razumjeti ono što se dogodilo. Tokom vremena, većina ljudi počne se osjećati bolje, nastavlja sa životom, vraća se svakodnevnim aktivnostima. Ipak, važno je da imaš neke informacije o tome kako ovakvi tragični događaji utiču na ljude, jer ti to može pomoći da bolje brineš o sebi i drugima.



© UNICEF/Duško Miljanić

**Ovo su neke od čestih reakcija na tragične događaje u kojima je više osoba lišeno života i/ili povrijeđeno:**

## **Osjećam se uplašeno i nezaštićeno**

---

Tragični događaji su šokantni i kod ljudi izazivaju zabrinutost za vlastitu sigurnost. Ako su osobe ubijene ili povrijeđene dok su obavljale neke obične, svakodnevne aktivnosti, ako su radile stvari koje i ti uobičajeno radiš, kretale se putem kojim i ti često prolaziš (recimo, kad ideš u školu), to svakako može doprinijeti tvom osjećaju uplašnosti, uznemirenosti ili nesigurnosti.

Možda misliš da je sramota osjećati strah i da se samo mala djeca boje. Važno je da znaš: **strah i osjećaj nesigurnosti vrlo su česte reakcije nakon tragičnih događaja**, bez obzira na uzrast.

**Takođe treba da znaš da odrasli (roditelji, školsko osoblje, policija, ljekari, psiholozi) rade na tome da poboljšaju bezbjednost zajednice.** Kao mlada osoba, možeš značajno doprinijeti tim naporima.

---





© UNICEF/Duško Miljanić

## Teško mi je da se vratim uobičajenim aktivnostima i osjećanjima

---

Nakon izrazito stresnog događaja mnogi mladi ljudi imaju slične reakcije i probleme, mada često ne vole da pričaju o tome. Možda neke od tih reakcija prepoznaješ kao dio sopstvenog iskustva:

- ▶ Imaš problema sa spavanjem (ne možeš da zaspiš ili se često budiš, nemirno spavaš, imaš ružne snove).
- ▶ Teško se koncentrišeš na školske i druge zadatke, osjećaš zbunjenost, kao da ti je sve „u magli“.
- ▶ Osjećaš tugu, ljutnju ili strah da će se traumatski događaj ponoviti.
- ▶ Osjećaš se izolovano ili ravnodušno, čini ti se da tvoji prijatelji i porodica ne razumiju kako se osjećaš.
- ▶ Kroz glavu ti stalno prolaze misli i/ili slike o tragičnom događaju.
- ▶ Nemaš interesovanja za stvari koje su ti inače važne i zanimljive.
- ▶ Boli te glava, stomak, osjećaš lupanje srca, imaš promjene u apetitu.

- ▶ Neke slike, zvukovi, mirisi, scene vraćaju ti sjećanja na traumatski događaj.
- ▶ Stalno osjećaš razdražljivost i napetost.

Ako si u tragičnom događaju izgubio/izgubila blisku osobu, ili se to desilo nekome koga poznaješ, možeš imati i dodatne reakcije koje su posljedica tugovanja. **Svaka osoba tuguje na drugačiji način – ne postoji jedan, „pravi“ način kako se tuguje.**

---

## Brinem za porodicu i bliske osobe

---

Kao mlada osoba, u fazi si kad gradiš svoju nezavisnost i razvijaš vlastite vrijednosti i interesovanja. Nakon tragičnog događaja koji uključuje smrt ili povređivanje više osoba, nije neobično ako o bliskim osobama počneš da brineš više ili na drugačiji način. Na primjer, da razmišljaš o tome kako taj događaj može uticati na tvoju mlađu/stariju braću/sestre i ponašaš se zaštitnički prema njima, da strahuješ za njih, brineš kako se osjećaju zbog svega što se dogodilo.

Ako su tvoji roditelji jako potreseni događajem, možda izbjegavaš da razgovaraš s njima o tome kako se osjećaš kako bi ih poštedio/poštedjela dodatne brige i stresa.

**Pronađi odraslu osobu kojoj vjeruješ i s kojom možeš podijeliti što osjećaš i o čemu razmišljaš povodom tragičnog događaja. Ne treba da budeš sam/sama sa svojim mislima i osjećanjima.**

---

## Svakodnevni problemi su mi sve teži

---

Ti si sada u životnom dobu kad se vjerovatno svakodnevno suočavaš s različitim izazovima – od prilagođavanja školi i obavezama, balansiranja između sportskih i drugih aktivnosti, planiranja i izbora škole/fakulteta koji želiš da upišeš, do pritiska u vršnjačkoj grupi, problema kod kuće ili u ljubavnoj vezi. Ova traumatska situacija može te navesti da pomisliš kako su svi tvoji problemi zapravo beznačajni u poređenju s tragičnim događajem. Reakcija može biti i suprotna, pa ti se vlastiti problemi mogu činiti mnogo teži nego što je to ranije bio slučaj.

To su očekivane reakcije, posebno ako si i prije tragičnog događaja imao/imala neko iskustvo traume, osjećao/osjećala uznemirenost ili druge teškoće iz domena mentalnog zdravlja, odnosno ako si već uključen/uključena u neki savjetodavni proces u vezi s ovim ili sličnim teškoćama.

---

## Potruga za smislom

---

Teško je razumjeti zašto bi neko namjerno povrijedio druge, ali je teško i izbjeći da o tome razmišljamo. Ipak, takva razmišljanja mogu te dovesti do toga da preispituješ svoje povjerenje u ljude, religiju, način na koji doživljavaš svijet. Traganje za smislom usred ovakve nesreće može biti veliki izazov. **Čitanje i razgovor s prijateljima, porodicom i drugim bliskim osobama mogu ti pomoći da formulišeš svoja razmišljanja o tragičnom događaju.**

---

### **Važno!**

**Sve su to normalne, uobičajene reakcije na situaciju koja nije normalna. Iako su te reakcije bolne, one su dio prirodnog procesa suočavanja s veoma stresnim događajem.**

Nemoguće ih je izbjeći. One su dio obrađivanja iskustva i oporavka. Kako su ove reakcije dio biološke odbrane organizma, javljaju se kod svih ljudi, od male djece do osoba odrasle i starije dobi.

Navedene reakcije se obično javljaju odmah nakon traumatskog događaja, a nekad par sedmica ili mjeseci kasnije. Traju od nekoliko sedmica do nekoliko mjeseci. Oporavak od takvog iskustva teče sporije nego što se nadamo, nego što bismo željeli, i nije ravna linija. **Postoje periodi poboljšanja i periodi pogoršanja. Ipak, znakovi stresa vremenom postaju rjeđi i blaži i na kraju se oporavimo.**

---





© UNICEF/Duško Miljanić

## BRINI O SEBI

### Ograniči izlaganje društvenim mrežama

---

Nakon tragičnog događaja u kojem neka osoba izgubi život ili više njih strada i zadobije povrede, mediji stalno izvještavaju o tome i ljudi stalno prate te sadržaje. Možda i ti neprestalno gledaš u mobilni telefon tražeći informacije koje se odnose na događaj. Treba da znaš da time doprinosiš povećanju sopstvenog stresa. Bilo bi dobro da se barem na nekoliko sati dnevno odvojiš od vijesti i društvenih medija. Ako ti gledanje TV-a ili korišćenje mobilnog telefona pomaže u suočavanju sa stresom, pokušaj da gledaš filmove, kanale koji ne emituju vijesti, igray igrice.

---

## Praktikuj zdrave navike

---

Ovo je dobar trenutak da uvedeš dnevni raspored koji uključuje redovne obroke, zdravu hranu, fizičku aktivnost i uredan san. Gašenje ekrana tokom noći pomoći će ti u postizanju tog cilja.

---

## Razgovaraj o svojim osjećanjima

---

Nekad su naše emocije toliko uzburkane i snažne da nam se čini da će nas preplaviti. Ipak, treba da znaš: izražavanjem osjećanja nećemo izgubiti kontrolu nad njima. Prigušivanje i blokiranje osjećanja može dovesti do mentalnih i fizičkih poteškoća. Imaj na umu da ovo nije vrijeme za donošenje velikih odluka – budi strpljiv/strpljiva i nježan/nježna prema sebi i odloži odluke za kasnije. S druge strane, razmišljanje na način „samo treba sve zaboraviti“ nije korisno – to bi značilo da se bezuspješno boriš protiv prirode, jer teške događaje zapravo ne možemo zaboraviti. Naše je da naučimo kako da uspješno živimo s njima.

---

© UNICEF/Duško Miljanić



## Zabavi se

---

U redu je da se „isključiš“ iz tragičnog događaja. Dozvoli sebi zabavu. Svaki dan napravi nešto u čemu stvarno uživaš – to može biti slušanje muzike, šetnja, druženje, briga o ljubimcu, relaksacija, crtanje, pisanje...

---

## Poveži se s drugima

---

Provedi vrijeme s porodicom, prijateljima, s ljudima u čijem se društvu osjećaš dobro i opušteno. Nemoj se udaljavati od bliskih osoba. Možda će ti odgovarati volonterski rad ili neka druga društveno korisna aktivnost. Povezanost s drugim ljudima pomaže nam da se osjećamo bolje. Ako se brineš kako se tvoj prijatelj ili prijateljica nosi s ovim događajem, porazgovaraj s njim/njom, a ako je potrebno, posavjetuj se s odraslom osobom u koju imaš povjerenja.

---

### Ako si izgubio/izgubila blisku osobu u tragičnom događaju

Tugovanje je dugotrajan proces. **Dozvoli sebi vrijeme za iskustvo teških osjećanja i oporavak.** Nekome je lakše da ostane kod kuće i tuguje u najužem krugu, dok je za nekog bolje da se vrati uobičajenim aktivnostima. Suočavanje sa šokom i tragičnim događajem zahtijeva vrijeme. Tokom tog vremena biće puno oscilacija u tvojim osjećanjima i ponašanju, biće i „crnih misli“ i iracionalnih osjećanja, uključujući i mogući osjećaj krivice što si preživio/preživjela tragediju u kojoj su drugi stradali.

## Traži pomoć

---

Ako želiš da razgovaraš s nekim, obrati se roditeljima, nastavnicima, profesorima, školskom pedagogu, ljekaru, psihologu. Većina ovih problema je prolazna i tokom vremena će se povući, ali ako ne prođu, nemoj oklijevati da potražiš dodatnu podršku i pomoć.

---



© UNICEF/Duško Miljanić

## Kada obavezno treba potražiti pomoć?

---

- ▶ Ako su emocionalni ili fizički simptomi stresa vrlo intenzivni i vremenom se ne povlače niti ublažavaju
- ▶ Ako osjećaš hroničnu napetost, zbunjenost, iscrpljenost, „prazninu“
- ▶ Ako se i nakon mjesec dana osjećaš „zamrznuto“ – nemaš nikakve emocije ili se stalno trudiš da ih spriječiš da izbiju na površinu
- ▶ Ako se nastave ružni snovi i problemi sa spavanjem, ako ti kroz glavu nekontrolisano prolaze misli i slike povezani s događajem i to jednako često kao neposredno nakon događaja
- ▶ Ako nemaš prijatelja ili člana porodice s kojim bi slobodno podijelio/podijelila misli i osjećanja, a osjećaš potrebu za tim
- ▶ Ako se tvoji odnosi s drugima bitno pogoršaju
- ▶ Ako sve lošije funkcionišeš u školi





## Šta ne pomaže?

---

- ▶ Korišćenje alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci
- ▶ Korišćenje lijekova na „svoju ruku“, odnosno korišćenje terapije koju ti nije propisao ljekar
- ▶ Povlačenje u sebe i prestanak komunikacije s porodicom i prijateljima
- ▶ Povlačenje iz aktivnosti koje su ti prijale
- ▶ Previše obaveza i usmjerenost samo na obaveze
- ▶ Sukobi i nasilno ponašanje
- ▶ Bilo kakvo rizično ponašanje
- ▶ Okrivljivanje drugih
- ▶ Uporno izbjegavanje razmišljanja i/ili razgovora o tragičnom događaju

**Pokušaj da slijediš ove preporuke i savjete. Ako ipak i dalje osjećaš da nisi u stanju da se samostalno nosiš sa situacijom, bez odlaganja se obrati za pomoć stručnjacima:**





© UNICEF/Duško Miljanić

## KONTAKTI ZA PODRŠKU

**SOS Linija za psihološku pomoć i podršku Ministarstva zdravlja u saradnji s Klinikom za psihijatriju Kliničkog centra Crne Gore i Udruženjem psihologa Crne Gore**

Broj: **1555**

Uobičajeno radno vrijeme SOS linije je 9–18 h, ali je podložno promjeni. Ako linija ne radi u trenutku kad zoveš, možeš zatražiti pomoć na SOS dječjoj liniji (vidi u nastavku teksta), koja je otvorena tokom cijelog dana i noći. Ova linija je u svakom trenutku dostupna svima kojima je potrebna psihološka podrška i pomoć stručnih lica.

### **Dječja linija**

Broj: **116 111** (0–24 h)

Nacionalna SOS dječja linija besplatna je, anonimna i poverljiva, a služi za pružanje usluga djeci i mladima koji se suočavaju s bilo kakvim emocionalnim, psihološkim ili bezbjednosnim problemima.

### **Besplatna roditeljska SOS linija (Udruženje Roditelji)**

Broj: **080 888 888** (radnim danima 9–15 h)

### **Nacionalna SOS linija za žrtve nasilja u porodici**

Broj: **080 111 111**

Linija je besplatna, anonimna i dostupna 24 sata dnevno. Bilo da poznaješ nekoga ko trpi nasilje, misliš da se nasilje dešava u porodici koju poznaješ ili si sam/sama žrtva nasilja u porodici, najbolji savjet je da pozoveš SOS liniju za pomoć i podršku.

U urgentnim situacijama, uz saglasnost žrtve, Nacionalna SOS linija za žrtve nasilja u porodici može komunicirati s institucijama (policija, centri za socijalni rad i sl.) i tražiti da odmah reaguju, zaustave nasilje i zaštite žrtve. Ova linija, takođe, može pomoći žrtvi, ako ona to želi, da se smjesti na sigurno i bezbjedno mjesto.

### **Lokalni domovi zdravlja (centri/jedinice za mentalno zdravlje postoje pri 15 domova zdravlja)**

- Centar za mentalno zdravlje **Podgorica:** **067 074 135**
- Centar za mentalno zdravlje **Danilovgrad:** **020 812 106; 020 810 306**
- Centar za mentalno zdravlje **Cetinje:** **067 242 702**
- Centar za mentalno zdravlje **Nikšić:** **040 204 605**
- Centar za mentalno zdravlje **Kotor:** **032 334 542**
- Centar za mentalno zdravlje **Budva:** **033 427 200**
- Centar za mentalno zdravlje **Herceg Novi:** **069 374 679**
- Centar za mentalno zdravlje **Bijelo Polje:** **050 435 185**
- Centar za mentalno zdravlje **Bar:** **030 314 614; 030 314 579**
- Centar za mentalno zdravlje **Ulcinj:** **067 147 320**
- Centar za mentalno zdravlje **Nikšić:** **040 204 605**
- Centar za mentalno zdravlje **Bijelo Polje:** **050 435 185**
- Centar za mentalno zdravlje **Pljevlja:** **067 611 982**
- Dom zdravlja **Berane:** **051 236 584**
- Dom zdravlja **Kolašin:** **020 865 180; 020 865 140**

### **Klinički centar Crne Gore**

- Klinika za psihijatriju „Dušan Kosović“: **020 412 269**
- Psihijatrijska ambulanta: **020 412 274**
- Psihološki kabinet: **020 412 274**
- Centar za rani razvoj: **069 342 544**

### **Jedinstveni evropski broj za hitne slučajeve – 122**

**Pored prijave urgentne i vanredne situacije, pozivom na ovaj broj može se zahtijevati hitna intervencija različitih nadležnih službi (u zavisnosti od situacije), a može se i anonimno prijaviti saznanje da neko posjeduje nelegalno oružje.**





# Za svako dijete

Ko god da je  
Gdje god da živi  
Svako dijete zaslužuje djetinjstvo  
Budućnost  
Fer šansu  
Zato je UNICEF tu  
Za svu djecu, za svako dijete  
Dan za danom  
Radimo u više od 190 zemalja i teritorija  
Dosežući do onih najteže dostupnih  
Najudaljenijih od pomoći  
Najisključenijih  
Zato ostajemo do kraja  
I nikad ne odustajemo

Publikaciju je objavio **UNICEF**

Podgorica, Crna Gora

[podgorica@unicef.org](mailto:podgorica@unicef.org)

[www.unicef.org/montenegro](http://www.unicef.org/montenegro)

© United Nations Children's Fund (UNICEF),  
Februar 2025.

**unicef**   
za svako dijete