

Prožili jste ozbrojený konflikt?

Prožití ozbrojeného konfliktu a proces zotavení

Každý, kdo byl vystaven **extrémním situacím válečného konfliktu**, je touto zkušeností ovlivněn. Způsob reakce na negativní prožitky se ale liší člověk od člověka.



Někdo reaguje okamžitě, někdo až po letech.

Reakce jsou závislé také na věku a fázi života, **děti například mohou reagovat velmi odlišně** od dospělých.

Reagovat je přirozené!

Trápí vás, jaké reakce ve vás nebo ve vašich blízkých válečný konflikt vyvolal?



V této brožuře naleznete informace **o obvyklých reakcích lidí, kteří byli vystaveni hrůzám války**. Porozumění těmto reakcím a uvědomění, že jsou v dané situaci zcela přirozené, vám může pomoci v následném procesu zotavení.

Zároveň vám brožura přináší relevantní **tipy a doporučení k tomu, jak se s náročnou situací lépe vyrovnat** a jak znovu **nacházet životní stabilitu**.

Jak lidé reagují?

Šok, neschopnost uvěřit, neschopnost mluvit, odtažitost a popírání skutečnosti jsou typické bezprostřední reakce vyvolané prožitím ozbrojeného konfliktu. Další pocity, jako je hněv, vztek, strach, smutek, zmatek, vina a frustrace se mohou objevit později. I když se subjektivní prožívání náročné situace mezi jednotlivci liší, **existuje celá řada emocí a reakcí, které mají lidé vystaveni násilí války společné.**

Zkušenost s ozbrojeným konfliktem ovlivňuje jak tělesné, tak duševní i sociální fungování jedince. Mohou být zasaženy všechny stránky osobnosti, od emocí, chování, fyzických projevů až po vztahy s ostatními lidmi. **Zde jsou některé obvyklé příklady toho, jak může zkušenost s ozbrojeným konfliktem ovlivnit každodenní život člověka:**

Vliv na myšlení

Potíže se zapamatováním nových informací Problémy se soustředěním Potíže s rozhodováním
Zmatenost Sebeobviňování Přehlcení myšlenkami Sebevražedné myšlenky
Vtíravé vzpomínky Opakující se záblesky minulosti (tzv. flashbacky)

Vliv na emoce

Pocit bezmoci a beznaděje Pocit viny Smutek Potíže rozpoznat vlastní emoce
Obavy o vlastní bezpečí Strach z toho, co si myslí ostatní
Strach z toho, že válka a násilí budou pokračovat Pocity zranitelnosti a závislosti na ostatních
Hněv/vzteky Výkyvy nálad Pocit méněcennosti Pocit osamělosti
Pocit ztráty kontroly nad vlastním životem

Vliv na fyzické fungování

Únava Změna spánkového režimu Problémy se spánkem a noční můry
Snížená chuť k jídlu Žaludeční problémy Pocity na zvracení/průjem
Pocení a vysoká tepová frekvence Bolest na hrudi Bolesti hlavy
Bolesti zad a krku Náhylnost k nachlazení a onemocnění

Vliv na chování

Silné reakce i na drobné změny v okolí a v denním režimu (zvuky, pachy, nečekané návštěvy atd.)
Zneužívání alkoholu/drog, nadužívání předepsaných léků
Vyhýbání se věcem, které připomínají bolestivé zážitky Snížený zájem o věci, které nás dříve těšily
Neschopnost vykonávat úkoly, které jsme dříve zvládali

Vliv na vztahy

Potíže s důvěrou Změna sexuální aktivity Potíže navázat a udržovat blízké vztahy
Kritický postoj k ostatním Pocit odcizení od rodiny, přátel a kolegů Pocit opuštění

Častou reakcí je pocit viny

Pocit viny může být pro vaše okolí těžko pochopitelný, ale je jednou z **nejčastějších reakcí lidí, kteří prožili ozbrojený konflikt**. Můžete se cítit provinile kvůli tomu, co se vám stalo; za to, že jste se o sebe nebo o své příbuzné nepostarali lépe; za to, že jste si nebyli vědomi varovných signálů nebo že jste na ně patřičně nereagovali; za to, že jste přežili. **Zkrátka přebíráte odpovědnost za to, co se vám nebo vašim blízkým stalo.**

Co s tím můžete dělat?

Neexistuje jednoduchý univerzální návod, který by byl tím nejlepším řešením pro všechny. **Vždy je potřeba vycházet z vlastních potřeb a situace, ve které se nacházíte.** Existují však určitá opatření a doporučení, která se ukázala být všeobecně prospěšná lidem, kteří zažili válečný konflikt či se nachází v jiné náročné situaci.

Zkuste opět získat kontrolu nad svým životem

Veškeré úsilí, které vynaložíte k znovuzískání pocitu kontroly nad vlastním životem, je nesmírně důležité. **Učinit i jen malé rozhodnutí, kdykoli je to možné, vám může pomoci obnovit pocit sebeúcty, důstojnosti a samostatnosti.** Převzetí odpovědnosti i za taková každodenní rozhodnutí, jako co si dáte k obědu, kdy půjdete ven na procházku nebo s kým zajdete na šálek kávy, **představuje důležité kroky na cestě k zotavení.**

Nastavení každodenní rutiny



Jezte co **nejpravidelněji**.



Věnujte čas **fyzické aktivitě**.



Zacvičte si, **hrajte si s dětmi**, chodte se pravidelně projít.



Snižte **konzumaci alkoholu** nebo získejte kontrolu nad množstvím, které konzumujete.



Snažte se **dostatečně odpočívat**, nejlépe v pravidelných intervalech.



Dávejte si pro každý den **malé, realistické cíle** (např. vstát v určitou hodinu, jít ven, uvařit si), které vám pomohou obnovit každodenní rutinu. **Odměňte se za jejich splnění.**

Vnímejte své emocionální potřeby

- **Dovolte si truchlit** a věnujte truchlení potřebný čas.
- **Přijměte své pocity takové, jaké jsou, a nebojte se je prožít.** Např. skutečnost, že cítíte vztek, neznamena, že někomu ublížíte. Pocit, že nemáte věci pod kontrolou, neznamena, že se přestanete ovládat nebo že se zblázníte. **Pocit bezmoci neznamena, že jste bezmocní.**
- **Mluvit** o svých zkušenostech z válečného konfliktu i reakcích na ně **může být důležitým krokem na cestě k zotavení.** Až se budete cítit připravení, sdílejte své myšlenky a zkušenosti s lidmi, kterým důvěřujete. Pokud máte dojem, že ve svém okolí nemáte osoby, kterým byste chtěli svůj příběh vyprávět a které by vám naslouchali, nebojte se kontaktovat odborníka (např. psychologa či terapeuta).
- **Obraťte se na rodinu, přátele nebo lidi, kterým důvěřujete.**
- **Využijte strategií** a postupů, které se vám osvědčily v krizových nebo **stresových situacích v minulosti.**
- **Zkušenost s ozbrojeným konfliktem může ovlivnit vaše sexuální potřeby.** Promluvte si s partnerem o způsobu intimního kontaktu, který by v dané situaci byl příjemný vám oběma.
- Určité situace (výročí, důležitá data ve vašem životě) nebo informační zdroje (televize, internet) mohou probouzet bolestné vzpomínky. **Vzpomínky mohou být vyvolány různými způsoby – snažte se tyto podněty předvídat a připravit se na ně.** Můžete jim také částečně předcházet např. **omezením času stráveného sledováním médií.**

Pokud jsou problémy příliš vážné

I když se vám v tuto chvíli mohou zdát vaše potíže nepřekonatelné, pamatujte, že mnoha lidem s obdobnými zkušenostmi se **časem podařilo opět začít žít naplněný život.** Pokud jsou však vaše reakce natolik závažné, že do značné míry ovlivňují vaše každodenní fungování, nebo pokud přetrvávají po dobu delší než jeden měsíc, **zvažte vyhledání odborné pomoci.**

Poradte se s lékařem nebo jiným dospělým, kterému důvěřujete, který vás může odkázat na odborníky poskytující specializovanou pomoc.