

RATNA TRAUMA - IZAZOV ZA ISELJENE I PROGNANE

Siniša Brlas
Nenad Križić



Središnji državni ured
za Hrvate izvan
Republike Hrvatske



RATNA TRAUMA – IZAZOV ZA ISELJENE I PROGNANE

AUTOR:

Siniša Brlas, prof. psih. i spec. klin. psih.

NAKLADNIK:

Udruga povratnika Vrisike, Johovac, Bosna i Hercegovina

ZA NAKLADNIKA:

Nenad Križić

STRUČNI RECENZENT:

prof. dr. sc Josip Burušić

LEKTORICA:

Nikolina Ljekaj, mag. philol. croat.

SURADNIK:

Nenad Križić

IZVOR FOTOGRAFIJA:

Nenad Križić

GRAFIČKA PRIPREMA:

Davor Turček

TISAK:

LIOGRAF d.o.o. Orahovica

NAKLADA:

400 primjeraka

CIP zapis dostupan u COBISS sistemu Nacionalne i univerzitetske biblioteke
BiH pod ID brojem 66108422.

ISBN 978-9926-9045-0-0

Siniša Brlas
Nenad Križić

RATNA TRAUMA – IZAZOV ZA ISELJENE I PROGNANE

Vodič za samopomoć i osnaživanje nacionalnog identiteta i zajedništva
Hrvata povratnika u Bosansku Posavinu



Udruga povratnika Vrisike, Johovac, Bosna i Hercegovina

2025.

Sadržaj

Iz stručne recenzije	3
1. Ratno iskustvo u obrani Bosanske Posavine; časno, ali i traumatično	5
2. Zašto je rat ostavio tako duboke ožiljke i kako prepoznati posljedice ratne traume?	9
3. Povratak u razrušene domove - - istovremeno i ugodno i neugodno iskustvo	15
4. Učinkovito i neučinkovito suočavanje s stresom rata i svakodnevnog života	17
5. Jačanje nacionalnog identiteta i zajedništva doprinosi mentalnom zdravlju pojedinca i zajednice	22
6. Nekoliko pozitivnih poruka za kraj	24
Bilješka o autoru	25
Bilješka o suradniku	27

Iz stručne recenzije

Prihvatio sam s osobitim zanimanjem zamolbu pročitati i napisati recenziju knjige autora Siniše Brlesa i nakladnika knjige, Udruge povratnika Vrisike, Johovac, koju držite u rukama. Razlog više mome zanimanju jest i da nikada, naime, do sada u svome radu nisam bio u takvoj situaciji da sam zainteresiran za neku knjigu dvostruko – i osobno i profesionalno.

Osobno, jer se knjiga bavi izazovima koje sam i sam doživio na vlastitoj koži. Sva iskustva izbjeglištva i što su ona sa sobom nosila, obilježila su moj život i nije mi potrebno opisivati i objašnjavati kako izgledaju, kada sam i sam dio toga. (...) Stoga ovu knjigu koja se bavi prostorom Bosanske Posavine vidim i kao stručni tekst koji je namijenjen ne samo drugima, nego i meni samom. Kako sam u mladosti bio više puta u prelijepom Johovcu, i za koji me vežu jako lijepe uspomene, razmatranje i recenzija ove knjige bila mi je još važnija ili što bi se moglo reći, i tim draža. U profesionalnoj perspektivi sveučilišnog profesora psihologije i znanstvenika, knjiga mi je profesionalni izazov jer se bavi važnim psihološkim temama vezanim uz iskustva ljudi prognanika, izbjeglica, općenito ljudi koji su ne svojom voljom potpuno promijenili vlastite živote, doživjeli brojna iskustva koja potencijalno mogu imati negativne posljedice ne samo na njih, nego i na njihovo potomstvo, na zajednice, pa i na ukupnu povijest i socijalna iskustva skupina ljudi iz određenog prostora.

Knjiga je važna i zbog razloga jer je tematski rijetka kada su u pitanju Hrvati Bosanske Posavine. (...) Kolega Siniša Brlas, jedan od značajnijih hrvatskih psihologa, dijelom je to ispravio i zbog toga zaslužuje sve pohvale. On koji je rođen i odrastao u Virovitici, priredio je opsegom ne veliku knjigu, ali sadržajem i važnošću iznimno dobru knjigu. U noj je izložio osnove traumatske psihologije, te je ukazao na psihološke mehanizme i načela suočavanja s izazovima i stresom, poglavito onim odgođenim. Dodatno, što držim osobitom znanstvenom vrijednošću ove knjige, otvorio je pitanje što je moguće učiniti u pogledu dobrobiti ljudi Posavine kroz aktivnosti jačanja zajedništva, zajedničkog identiteta i koliko je to važno u osiguranju dobrog i zdravog života, kako pojedinca tako i zajednice. (...) No, ono što je ova knjiga postigla i na čemu treba uistinu čestitati autoru kao i nakladnicima koji su vezani uz naš lijepi i ponosni Johovac, da je ohrabrila sve one koji su iseljeni i prognani da sagledaju svoja iskustva i pokušaju na njih gledati pozitivno. Ukazala je kako psihologija stradanja upravo na tome ima značajan naglasak. U nekoj imaginarnoj dvojbi između pamćenja odnosno zaboravljanja zla i negativno doživljenog, koju svatko od nas ima ili može imati, uvijek se potrebno prikloniti zaboravljanju. Jer, život svakog trena nudi nove mogućnosti i nove radosti, i upravo zaboravljanje lošega, nudi prostor za sve novo pozitivno. Ono što ne treba zaboraviti svakako jest vlastita pripadnost jednom zavičaju, vlastita povezanost s ljudima i tim zavičajem, te stalnu potrebu naglašavanja ljepote i vrijednosti koju oni imaju. Knjiga Siniše Brlasa sigurno će pridonijeti upravo i tomu. (...).

prof. dr. sc. Josip Burušić
Zagreb, 12. lipnja 2025.

1. Ratno iskustvo u obrani Bosanske Posavine; časno, ali i traumatično

Raspalom bivše Jugoslavije 1990-ih godina i osamostaljenjem Republike Hrvatske rasplamsao se, nažalost, i vojni sukob koji se ubrzo pretvorio u ratni vihor. Rijeka Sava postaje državna granica i ujedno mjesto koje je formalno razdijelilo hrvatski nacionalni korpus s jedne i druge strane rijeke. Hrvati u Bosanskoj Posavini ostali su u svojevrsnoj izolaciji: s jedne su strane bili pripadnici srpskog naroda, a s druge je strane bila rijeka kao prirodna prepreka koja je otežavala komunikaciju s ostatkom hrvatskog nacionalnog bića s hrvatske strane rijeke.

Mlada hrvatska država na početku je rata morala brzo pronaći načina kako da se zaštiti od ugroze i ratnog stradavanja, ali pritom i zaštititi hrvatski nacionalni korpus d druge strane Save.

Mnogi su muškarci i žene tada napustili svoje svakodnevne aktivnosti i uzeli pušku u ruke kako bi branili svoje domove, ali su kapaciteti za učinkoviti otpor neprijatelju bili nedostatni, a to se osobito nepovoljno odrazilo na Hrvate u Posavini. Nije tada bilo puno vremena za psihološku pripremu niti branitelja niti običnih ljudi za sve one nedaće i traume koje su ih čekale u obrani svojih domova.

Uobičajena priprema vojnika uključuje, uz tjelesnu i kondicijsku pripremu te vojnu obučenost, jako važnu i psihološku pripremu kao odgovor na misli koje se pojavljuju kod svakoga koji kreće u borbu - misli o tome što bi se sve (osobito loše) moglo dogoditi i što treba učiniti u



situacijama u kojima se možemo zateći. Rat je sam po sebi traumatično iskustvo za svakoga, bio on ratnik ili ne, a krenuti u rat bez odgovarajuće pripreme ostavlja čovjeka jako ranjivim kako u tjelesnom, tako i u psihološkom smislu. Ova ranjivost možda se ne vidi odmah jer svoju snagu i ostale kapacitete vojnik i ratnik usmjerava vojnim zadaćama i očuvanju vlasti-

tog i/ili tuđeg života. To najčešće nisu situacije u kojima čovjek razmišlja o drugim oblicima ugroze, osim da zaštititi sebe ili druge od neposredne ratne opasnosti. Ali ratne opasnosti ne vrebaju samo neposredno od neprijatelja koji drži pušku u ruci i za kojega znamo da je nasuprot nama – opasnosti su puno veće i „dublje“ te se njihov negativni učinak može protegnuti i dugo nakon što rat završi i ljudi se opet vrate svojim svakodnevnim životima. Tada se često uočavaju posttraumatske (poslijeratne traume) posljedice.

Braniti svoju zemlju, svoju obitelj, susjede i prijatelje iznimno je časno. Većina ljudi krene u obranu svojega doma i domovine iz stvarne želje da pomognu i njih nazivamo domoljubima, a rat u kojemu sudjeluju je domoljubni i obrambeni domovinski rat. Malo je toga u životu časnije nego braniti sebe i svoje od neke ugroze, ali koliko god to bilo pozitivno i časno, povezano je s mnogim rizicima;

od rizika da čovjek strada smrtno ili ranjavanjem do toga da strada njegovo mentalno zdravlje. Ako čovjek strada tjelesno (recimo bude ranjen), nije uvijek nužno da će zbog toga imati i većih teškoća s mentalnim zdravljem. Osobito ako mu netko pomogne prihvatiti osobni tjelesni gubitak. Međutim, ako se pojave mentalne teškoće mnogi ljudi se i tjelesno razbole jer psihičko (mentalno) i tjelesno jako su povezani.





Bosanska Posavina bila je specifično ugrožena neprijateljem koji je nastojao „spojiti“ istočne i zapadne dijelove nad kojima je tih godina imao vojnu kontrolu, a u tome mu je „smetalo“ hrvatsko stanovništvo koje je u tome području činilo gotovo polovinu ukupnog multinacionalnog korpusa. Stoga su se Hrvati našli u okruženju, na vrlo malom prostoru, nespremni za

učinkovitu obranu. Ovaj osjećaj izloženosti prijetnji za život, kako svoj tako i svojih bližnjih, izniman je teret s kojime su se ljudi teško nosili. Osobita je čast bila braniti sebe i svoje, ali je to često graničilo s nemogućom misijom. Nedostatnost vojne opreme i vojne pomoći još je pojačavao taj osjećaj „ostavljenosti i zaboravljenosti“, iako je pomoć iz matice ipak stizala u Bosansku Posavinu.

2. Zašto je rat ostavio tako duboke ožiljke i kako prepoznati posljedice ratne traume?

Ratno iskustvo jedno je od najintenzivnijih iskustava koje netko može imati i snažno je povezano s traumom koja ide uz to iskustvo. Trauma je svaki „bolni“ doživljaj koji ide uz neku situaciju. Ona može, ali i ne mora, biti povezana s tjelesnom ozljedom, ali se svakako odnosi na doživljaj ili iskustvo koje dovodi do trajnih posljedica. Te trajne posljedice ne moraju biti uočljive odmah, one se mogu pojaviti i naknadno, čak i godinama nakon događaja koji je izazvao traumu. Kada se posljedice traume pojave naknadno, dakle poslije samog traumatskog iskustva, tada ih zovemo posttraumatskih posljedica. Neke od tih posljedica mogu stvoriti i ozbiljnije teškoće u funkcioniranju te ih tada nazivamo posttraumatskim stresnim poremećajem (PTSP).

Iz PTSP naziva vidimo da on uključuje stres kao odgovor na neku životnu situaciju. Stres nastaje onda kada je čovjek izložen zahtjevima kojima ne može udovoljiti, dakle kada postoji nerazmjer onoga što se od nas očekuje i onoga što možemo. Ono što izaziva stres zove se stresor, a na njega osoba reagira nizom neugodnih emocionalnih doživljaja te nastojanjem da umani razinu stresa ulaganjem napora u aktivnosti koje će pomoći da se ta nelagoda smanji.



Mogu se razlikovati tri vrste stresa:

- Fiziološki stres - reakcija organizma na štetna djelovanja, određen stanjem napadnutog ili oštećenog tkiva.
- Sociološki stres - reakcija zajednice, grupe ili pojedinca unutar grupe na utjecaje drugih koji djeluju na njih.
- Psihološki stres - reakcija pojedinca na razne utjecaje pri čemu je osobito važna subjektivna procjena tih utjecaja i njihovog djelovanja na njega samoga.

Nije teško uočiti kako su osobe koje su sudjelovale u ratnom vihoru ustvari najčešće bile izložene svim trima vrstama stresa. Rat je kolektivna trauma u kojoj trpe i pojedinci, ali i zajednica odnosno manje ili veće grupe ljudi, uključujući i cjelokupno stanovništvo nekog područja (sociološki stres). Što je manje stanovnika na nekome području, stres može biti izraženiji jer se zajednica osjeća ranjivijom. U slučaju Bosanske Posavine upravo je svojevrsna izoliranost od matičnog nacionalnog tkiva u Hrvatskoj, još i s rijekom kao prirodnom preprekom, te okruženjem neprijateljski raspoloženog okolnog stanovništva snažno pojačavala stres. Netko se nije mogao nositi s tolikom razinom stresa pa je odlučio napustiti područje, što je samo još povisilo razinu stresa za one koji su ostali.

Stoga veliki broj branitelja, ali i ostalih stanovnika ima psihološke posljedice, obično iz spektra posttraumatskog stresnog poremećaja, a to uključuje i raznolike psihičke teškoće. Kako će pojedinac reagirati na stresore iz okoline ovisi o strukturi njegove ličnosti, a poznato je da pojedine osobe imaju jači doživljaj stresa nego ostale („sklone su stresu”), dok su neke osobe otpornije na stres od ostalih. Na stres djeluje i volja i motivacija pojedinca, njegove intelektualne sposobnosti, stupanj obrazovanja, samopoštovanje i slika koju on sam o sebi ima, važan je tu i osjećaj kontrole nad situacijom („vlada li” čovjek svojim životom ili ima osjećaj kao da je puno toga izvan njegove kontrole). Kod onih koji su bili izloženi ratnoj traumi mnogi od ovih činitelja narušeni te je vrlo često njihov doživljaj stresa intenzivniji, imaju niži prag tolerancije na frustraciju (u narodu bi se reklo da imaju „kratak fitilj”), a ako imaju PTSP tada je i njihova slika o sebi često narušena (imaju loše mišljenje o sebi i svojim sposobnostima i mogućnostima).

Ključna razlika između stresa (koji se odmah vezuje za situaciju koja ga izaziva) i posttraumatskog stresnog poremećaja koji se javlja odgođeno u odnosu na traumatsku situaciju jesu upravo te emocionalne reakcije koje slijede odmah ili odgođeno.

Trauma može biti povezana s događajem kojemu je izložen samo pojedinac, ali traume mogu biti i kolektivne (takvi su upravo ratovi, elementarne nepogode, pandemije, ekonomske krize i slični dugotrajni događaji). Kada neka kriza traje dulje vrijeme, veća je i vjerojatnost da će ona imati nepovoljne posljedice, a takve krize zovemo permakrizama (permanentne su, odnosno traju dulje vrijeme). Rat je jedna od takvih permakriza (kao i pandemije i slično).

Postoje pokazatelji (simptomi) koji ukazuju na postojanje posttraumatskog stresnog poremećaja, pa tako osoba:

1. ponovno proživljava događaje koji su doveli do traume, ima noćne more (sanja ratne događaje i slično) i misli koje ju zastrašuju, uz to se i tjelesno loše osjeća (srce je stalno „uzlupano“, kao da teško diše...).
2. nastoji izbjegavati razmišljati o tom događaju koji je doveo do traume, iako se misli same nameću, teško se nosi s bremenitim mislima, teško se odlučuje razgovarati o događaju, kao da nastoji zaboraviti što se dogodilo, izbjegava osobe koje su s njom sudjelovale u tim događajima, povlači se u sebe.
3. boji se da će se proživljeno traumatsko iskustvo ponoviti, ima dojam kao da se čak možda i ponavlja, ne može razlikovati ono što je bilo od onoga što se sada događa, ima snažan osjećaj prijetnje za svoju sigurnost.
4. opterećena traumom gubi interes za svakodnevne aktivnosti, tone u loša raspoloženja, osjeća se bezvoljno, otupjelo i krivom za nešto na što nije mogla utjecati.
5. sebe počinje doživljavati drukčijom osobom, ima lošu sliku o sebi, a na to se često vezuju i drugi mentalni poremećaji ili neka rizična ponašanja (kao što je pijenje alkohola, kockanje i slično).

Pojava nekih od ovih simptoma, a osobito ako je u pitanju više njih, upućuje na potrebu traženja stručne pomoći. Ljudi ponekad nisu spremni potražiti takvu pomoć, imaju osjećaj srama (da će netko misliti kako nešto s njima nije u redu, kako nisu normalni) i boje se stigmatizacije (negativnog etiketiranja njihovog psihičkog zdravlja). Međutim, simptomi vjerojatno neće sami po sebi nestati i potrebno je biti hrabar i odvažan i obratiti se za pomoć.

Zašto je rat ostavio tako bolne ožiljke?

1. Nedovoljno vremena za psihološku pripremu za rat

Rat je došao naglo, a usprkos prijetnjama i „najavama“ rata malo je tko vjerovao da će u 20. stoljeću ponovno izbiti rat na ovim područjima. Ali, rat uvijek iznenadi, za njega se nije moguće do kraja pripremiti. Osim toga, oni koji su aktivno kao vojnici (branitelji) uključeni u borbu nisu imali dovoljno vremena za psihološku pripremu za borbu, što je jedan jako važan element za učinkovitu borbu protiv neprijatelja. U psihološkom smislu ljudi su ostali jako izloženi rizicima za mentalno zdravlje, kao i za zdravlje općenito.

2. Zakašnjela psihosocijalna prilagodba nakon rata

Nakon ratnog vihora ljudi su se poželjeli vratiti u svoje domove, pa makar i razrušene. No, nikakvo ih prethodno iskustvo nije moglo pripremiti na ono što će ih dočekati – ponegdje su i cijela sela bila razrušena, možda je netko neovlašteno uselio u njihove domove, međunacionalni su odnosi bili napregnuti. Nije bilo organiziranog

povratka i nije bilo psihosocijalne prilagodbe na to što ljude čeka, zato se svatko za sebe morao nositi s izazovima i nedaćama. Netko je u tome bio uspješniji, netko se „lomio“ pod pritiskom snažnih emocija i napora koje je bilo potrebno poduzimati u ponovnom povratku normalnom životu. Oni koji se teško nose s izazovima svakodnevnog života u osobitoj su opasnosti za svoje mentalno zdravlje. Stručna pomoć, ako je i gdje uopće ima, došla je tek kasnije, u svakom slučaju bila je zakašnjela.

3. Neprepoznate psihičke teškoće žitelja i branitelja

Ljudi izloženi nedaćama počeli su se razbolijevati, ali psihičke teškoće rijetko tko prepozna u samome začetku, a što se neka teškoća ili bolest kasnije otkrije, teže se liječe. Osobito one iz spektra PTSP-ja. Zbog teškoća je došlo do toga da su mnogi ljudi izgubili kontrolu nad svojim ponašanjem, a poneki su i digli ruku na sebe.

4. Razvoj ovisnosti (o alkoholu, drogama, kocki...)

Kada se ljudi teško nose sa stresom, a ne potraže stručnu pomoć, često sami traže izlaz iz tjeskobe. Poneki „izlaz“ traže u uzimanju alkohola ili droga; ta im sredstva privremeno pomognu da se lakše nose s teretom problema, ali ih dugoročno vode u nove probleme poput alkoholizma, ovisnosti o drogama ili kockanju.

U svakom slučaju, ono što je uzrokovao rat, nakon rata često se pojavi kao višeslojni problem, osobito ako se ne poduzmu odgovarajuće mjere predostrožnosti i zaštite (prevencije) takvih stanja.

3. Povratak u razrušene domove - istovremeno i ugodno i neugodno iskustvo

Nakon rata slijedio je povratak. Nisu se svi vratili i povratak je bio djelomičan. Taj ponovni susret s vlastitim domom često je vrlo emotivan, ljudi su sretni što su ponovno u svojoj kući i što je zavladao mir. Međutim, obično više nema svih onih s kojima su nekada živjeli; neki su raseljeni, neki su umrli ili poginuli, nema čak niti nečijih domova pa čovjek osjeća tjeskobu i usamljenost, ali i nostalgiju za prošlim vremenima. To također može biti vrlo traumatično iskustvo,



istovremeno i ugodno i neugodno. Ovdje je važna psihosocijalna prilagodba povratnika u njihove domove nakon rata, ali takve prilagodbe rijetko je kada bilo. Stoga je jako važno da se ljudi samoorganiziraju u udruge i druge organizacije civilnog društva, njeguju svoje običaje i svijest o nacionalnom identitetu. Jedan od dobrih primjera je i projekt „Osnaživanje i jačanje nacionalnog identiteta te kulturnog zajedništva Hrvata u Bosanskoj Posavini“ Udruge povratnika Vrisike, Johovac, Bosna i Hercegovina.



Nacionalni identitet označava doživljaj pripadnosti vlastitom narodu i kontinuitetu postojanja toga naroda na nekom području, ali i spoznaju da se karakteristike naroda, običaji i jezik ne mijenjaju tako lako zbog teškoća poput rata i ostalih, a to daje volju za životom i ostankom „na svome“. Ovo je područje oduvijek bila žitnica Bosne i Hercegovine, sa solidnom cestovnom mrežom i dobrim pretpostavki za razvoj industrije, a i

blizu je matice (Republike Hrvatske) te ima jako dobre uvjete za opstojnost hrvatskoga naroda i običaja u ovome kraju. Sve su to temelji na kojima valja graditi optimizam, a optimizam je snažna brana stresu i nužan je za dobro mentalno zdravlje.

4. Učinkovito i neučinkovito suočavanje sa stresom rata i svakodnevnog života

Kako je stres ustvari odgovor našega organizma na zahtjeve situacije u kojoj se osoba zatekne, najučinkovitiji način zaštite mentalnog zdravlja jest uložiti dodatni napor kako bismo udovoljili zahtjevima kojima smo izloženi. Naravno, postoje situacije u kojima je to moguće, ali i one u kojima to nije moguće učiniti. Jedna od takvih situacija u kojima nemamo potpunu kontrolu je i rat. U ratu pojedinci malo toga mogu sami promijeniti, ali je ipak njihova uloga kao pojedinaca jako važna. Sve to dovodi do toga da svoje teškoće „guraju pod tepih“ jer smatraju da je važnije da budu korisni kao vojnici i ratnici, nego da skrbe o svom blagostanju. No kada ratni vihar prohuja, počinju se otkrivati posljedice za mentalno zdravlje. Nemaju svi ljudi razvijene kapacitete da se nose s time što naknadno proživljavaju pa mnogi, nažalost, bijeg iz ponovno proživljene traume traže u neodgovarajućim i neučinkovitim ponašanjima, kako je već spomenuto (zloupotreba droga, pijenje alkohola, uzimanje pojedinih lijekova bez liječničkog nadzora i sličnim). Ova sredstva mogu nakratko pomoći pojedincu da se udalji od traumatskog sjećanja, a upravo to i potiče takve pojedince da se kod ponovne pojave znakova odluče na isti način „sami liječiti“. Sve ih to može odvesti u ovisnost koje se onda vrlo teško osloboditi.

Učinkovito nošenje sa stresom, pa tako i s posttraumatskim stresnim poremećajem, znači usmjeriti se na problem te na vlastite emocije (čuvstva) koje su povezane s problemom.

Svaki problem ima svoje uzroke i ishodišta, kao i posljedice. Stoga je kod pristupa učinkovitog nošenja sa stresom povezanim s nekim problemom važno doći do spoznaje što je

to dovelo do problema i koji su putovi kojima možemo krenuti kako bismo problem riješili. Ovdje ne treba upasti u zamku da samo razmišljamo o problemu jer puno je važnije promišljati o tome kako da problem riješimo. Treba se usmjeriti na rješenje, a ne ostati zarobljen u problemu. Ako samo razmišljamo o tome kako imamo problem i ne činimo ništa kako bismo spriječili njegove nepoželjne posljedice, nećemo niti riješiti problem. Kod učinkovitog nošenja sa stresom jako je važno pokušati smanjiti emocionalno uzbuđenje koje prati neku stresnu situaciju. Ako je čovjek previše uzbuđen, može se dogoditi da ne može učinkovito promišljati o načinima rješavanja problema (kao da su ga preplavile emocije, što se zaista i zove emocionalno preplavlivanje). U ratnim događanjima, osobito u neposrednoj borbi, upravo se ovo učestalo događa, ali sudioniku borbe ove izražene emocije pomažu da odluči hoće li koristiti strategiju borbe ili bijega iz opasne situacije (pri tome se pod bijegom ne misli na kukavičluk, već na samozaštitno ponašanje kada nema boljeg rješenja). Onima koji ne sudjeluju u neposrednoj borbi često je bijeg jedini način da sačuvaju svoj život i život svojih bližnjih. Zato su tijekom ratnih događanja mnogi izbjegli iz svojih domova ili su silom izgnani i postali su izbjeglice ili izgnanici.

Međutim, u situacijama nakon borbe, a osobito nakon rata, vrlo je važno da se svi koji su u ratnim događajima sudjelovali, sada u mirnodopskim uvjetima posvete učenju strategija učinkovitog nošenja sa stresom, pa i onim odgođenim u obliku posttraumatskog stresnog poremećaja.

U svakom slučaju bolje se usmjeriti na rješavanje problema jer će se tako djelovati i na same izvore stresa, dok usmjeravanje isključivo na vlastite emocije koje prate stresnu situaciju izvor stresa i dalje ostaje i kao trajna opasnost prijeti da ponovno stvori nove probleme ubuduće.

Koliko će netko biti u mogućnosti učinkovito se nositi sa stresom ovisi o više činitelja:

- o strukturi ličnosti (rekli smo da se neki lakše nose sa stresom i njegovim posljedicama od drugih)
- o njegovom iskustvu sa stresnim situacijama (ako je netko već bio u nekoj stresnoj situaciji, recimo u borbi, vjerojatno će se na temelju toga iskustva lakše nositi s novim sličnim situacijama – iskustvo ratniku i branitelju pomaže da bude otporniji sa svakim novim sličnim iskustvom, iako nitko ne može postati „imun“ na ratnu traumu)
- o znanjima kako se nositi sa stresom (zato je jako važna psihološka priprema branitelja i vojnika za borbena djelovanja i stanovništva na ratna događanja, ali je jednako važna i psihosocijalna priprema bivših branitelja i povratnika na posttraumatska sjećanja, snove i doživljaje za koje je moguće da će uslijediti nakon što rat završi).

Evo nekoliko uputa kako si pomoći da se lakše nosimo sa stresom:

1. Udaljimo se što prije od problema kada smo mu izloženi. Iako tako nećemo riješiti problem, dobit ćemo na vremenu da razmislimo o problemu i što je do njega dovelo te da osmislimo strategiju za hvatanje u koštac s problemom. Slično kao kada se vojska povuče na rezervne položaje s namjerom da se pregrupira prije pobjedonosnog protunapada.
2. Dopustite sebi da budete i razočarani i ljuti na sve što vam se dogodilo, ali pokušajte nastojati zadržati kontrolu nad svojim ponašanjem (da ono ne postane agresivno, usmjereno prema drugima ili prema sebi). Ponekad i ljutnja može dovesti do toga da nas pokrene da poduzmemo nešto korisno, a to što poduzmemo može nas kasnije lišiti neugodnih emocija i pobuditi neke ugodne emocije.
3. Ako se ponekad i osjećamo loše, to je u redu, ali nikako nije dobro da to traje dulje vrijeme jer može štetiti mentalnom zdravlju. Tada je dobro potražiti pomoć stručnjaka.
4. Mudro je i korisno prihvatiti ono što ne možemo mijenjati, ali je jako važno i korisno mijenjati ono na što možemo utjecati. Opterećivati se uzrocima rata nije najbolje za mentalno zdravlje, ali biti aktivan u nekoj udruzi ili zadruzi može blagotvorno djelovati na mentalno zdravlje.

5. Dopustite da vam netko pomogne prepoznati i osvijestiti svoje emocije i naučite ih izražavati na odgovarajući način jer to će olakšati da ih „pospremite u odgovarajuću ladicu“ s prošlim iskustvima, što obično djeluje blagotvorno na mentalno zdravlje.
6. Razmišljajte o tome što možete učiniti da vama i drugima oko vas bude bolje, a ne što ste propustili učiniti ili niste trebali učiniti kako ste učinili. Razmišljajte o sadašnjosti i budućnosti, s kratkim pogledima u prošlost.
7. U druženjima nemojte samo razgovarati o ratu; rat je gotov i na njega više ne možete utjecati. Radije razgovarajte o onome što činite ili još možete učiniti da vam život u miru bude ugodniji i što više ispunjen sadržajima koji su vam ugodni.



5. Jačanje nacionalnog identiteta i zajedništva doprinosi mentalnom zdravlju pojedinca i zajednice

Poznata je izreka „zajedno smo jači“. Ona poprilično dobro opisuje u kojemu je smjeru potrebno graditi život i odnose među ljudima nakon povratka na ognjišta. Osobito su malobrojne zajednice upućene na što bolje povezivanje i očuvanje nacionalnog identiteta, jer je identitet preduvjet osjećaja da nekome i negdje pripadamo, bez obzira na sve nedaće koje su nas zadesile. Važnije od kuća su uspomene, fotografije, narodni običaji, nošnje, pjesme i knjige na materinjem jeziku...sve ono što neki narod čini narodom. Jer, kuće postaju domom tek kada budu ispunjene uspomenama i svim onim sitnicama koje neku zajednicu čine zajednicom, ljude čine obitelji, a kuće domom.

Nacionalni identitet je osjećaj pripadnosti nekoj naciji, neovisno u kojemu području svijeta ti pripadnici žive. Nacionalni identitet se odnosi na činjenice o nekoj naciji prema kojima se ta nacija razlikuje od bilo koje druge; poput jezika, pisma, običaja, simbola i ostalih. Njegujući svoje običaje, jezik i pismo, Hrvati u Bosanskoj Posavini njeguju i svoj nacionalni identitet.

Naravno da to ne može ostvariti samo nekoliko pojedinaca koji imaju volju i entuzijazam, već je nužno da svi članovi zajednice okupe s istim ciljem. Ovdje vrlo važnu ulo-



gu imaju udruge, zadruge, kulturna i umjetnička društva, vjerske zajednice (crkva) i svi oni ostali oblici aktivnosti koji povezuju ljude s istim ciljevima. Ljudi se u takvome okruženju osjećaju sigurnijima, kao „svoji na svom“ i među svojim, a to blagotvorno djeluje na mentalno zdravlje svakoga pojedinca, ali i zajednice u cjelini. Njegovanjem nacionalnih običaja stvaraju se i novi običaji, a sve to osnažuje nacionalni identitet.

6. Nekoliko pozitivnih poruka za kraj

- Napravite plan djelovanja i pokušajte se pridržavati isplaniranog (uspostavite kontrolu nad svojim ponašanjem), držite konce života u svojim rukama.
- Organizirajte si život tako da svaki dan bude ispunjen nekim stalnim sadržajima, hobbijima ili slično.
- Dodajte i nove sadržaje u svoj život prema načelu koliko su oni vama ugodni i olakšavaju vam život.
- Uložite u sebe, naučite nešto novo, ohrabrujte sami sebe, nagradite se kada u nečemu uspijete, svakoga dana se prisjetite koliko ste toga učinili i koliko ste vrijedna osoba (razvijajte samopoštovanje).
- Okružite se ugodnim i brižnim ljudima jer ćete uz njih lakše podnositi i savladavati stresne situacije, negujte prava i iskrena prijateljstva jer su ona „sigurna zona“ i utočište u teškim situacijama.
- Držite svoj život pod kontrolom, razmišljajte o tome koliko ste toga dobrog već napravili za sebe, svoju obitelj i svoj narod.
- Uključite se u društveni život, komunicirajte i surađujte s ostalima u zajednici, dajte svoj doprinos zajedničkom životu.
- Ne otežavajte si život alkoholom, drogom ili kockom. Potražite pomoć ako ne možete sami.

Bilješka o autoru

Siniša Brlas je profesor psihologije i specijalist kliničke psihologije, rođen je 1969. godine, radi u Zavodu za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije u kojemu je voditelj Odjela za prevenciju ovisnosti i mentalno zdravlje. Član je Upravnog odbora Hrvatskog psihološkog društva, pročelnik je Sekcije za kliničku psihologiju Hrvatskog psihološkog društva i predsjednik je Povjerenstva za suzbijanje ovisnosti Virovitičko-podravске županije.



Tijekom svoje profesionalne karijere bio je stručni suradnik-mentor u osnovnoj i srednjoj školi, nastavnik u srednjoj školi, predavač visoke škole, predavač je u obrazovanju odraslih, gost-predavač na fakultetima, psihoedukator je i savjetovatelj u području psihologije ovisnosti i proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju. Volontirao je u sustavu skrbi o mentalnom zdravlju odraslih. Ima iskustvo u ispitivanju javnog mnijenja te u izdavačkoj djelatnosti. Završio je više edukacija. Napisao je niz knjiga iz područja prevencije i suzbijanja ovisnosti, jedan rječnik ovisnosti i jedan srednjoškolski

udžbenik. Koautor je i sveučilišnog nastavnog priručnika u području mentalnog zdravlja. Stručni je recenzent u više stručnih knjiga te autor i koautor brojnih drugih knjiga o mentalnom zdravlju i rizičnim i zaštitnim ponašanjima mladih. Jedan je iz skupine psihologa koji su u Republici Hrvatskoj pokrenuli projekt „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ o kapacitetima psihologije za djelotvorne intervencije u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju. Bavi se istraživačkim radom, autor je ili koautor stručnih i popularnoznanstvenih članaka u različitim publikacijama i aktivno je sudjelovao na velikom broju stručnih i znanstvenih skupova u Hrvatskoj i u inozemstvu. Jedan je od vodećih psihologa u području psihologije ovisnosti u Hrvatskoj, ali i u regiji. Kreator je i voditelj te suradnik u mnogim preventivnim projektima i programima.

Za svoj stručni rad dobio je niz priznanja i nagrada, uključujući i najvažniju nagradu u hrvatskoj psihologiji, a to je „Psihologijska nagrada Ramiro Bujas“ koju je dobio 2024. godine za osobito vrijedno ostvarenje na društvenoj afirmaciji psihologije.

Bilješka o suradniku

Nenad Krzić rođen je 1969. godine u Doboju, Bosna i Hercegovina, a po struci je stručni specijalist javne uprave. Surađuje s braniteljskom populacijom s ciljem socijalne i pravne zaštite hrvatskih ratnih vojnih invalida Domovinskog rata, promicanja, razvitka i unapređenja vrijednosti Domovinskog rata i pijeteta žrtava. Radi u javnom sektoru, bio je dužnosnik u Ministarstvu hrvatskih branitelja.

Projektne organizacije: Inicijator i utemeljitelj hodočašća hrvatskih branitelja, hrvatske vojske i policije „Gospi Voćinskoj“ u svetište u Voćinu, organizirao tisak knjige „Zločin za koji još nitko nije odgovarao“ o stradanju na prostoru Virovitičko-podravske županije. Suradnik je na izradi knjige zajedno s dr. Elvirom Koić "Perspektiva žene". Djelujući u braniteljskim udrugama nominirao je i proveo niz projekata i aktivnosti, za što je nagrađivan.

Brojnim projektima na prostoru Bosanske Posavine provodi aktivnosti na povratku Hrvata te stvaranju ekonomske održivosti povratka.







Naši su branitelji život dali...



...a živjet će vječno!



Publikacija je tiskana uz finansijsku potporu Središnjeg državnog ureda za Hrvate izvan Republike Hrvatske u okviru projekta „Osnaživanje i jačanje nacionalnog identiteta te kulturnog zajedništva Hrvata u Bosanskoj Posavini“. Središnji državni ured ne odgovara za sadržaj publikacije.

© Nijedan dio ove publikacije ne smije se umnožavati, fotokopirati ni na bilo koji način reproducirati bez pismenog dopuštenja nakladnika ili autora.

