

Internet information on  
Childhood Abuse and Neglect (iCAN)

---

Internetske informacije o zlostavljanju i  
zanemarivanju u djetinjstvu (iCAN)



International Society  
for Traumatic Stress Studies

# Projekt globalne suradnje ISTSS za odrasle koji su doživjeli traumu u djetinjstvu

Dobrodošli na početnu stranicu Projekta globalne suradnje za odrasle koji su doživjeli traumu u djetinjstvu: *Internetske informacije o zlostavljanju i zanemarivanju u djetinjstvu ili iCAN*. Mrežna stranica iCAN napravljena je kako bi odraslima koji su u djetinjstvu doživjeli zlostavljanje i zanemarivanje pružila kratke, bitne informacije. Ove informacije ne zamjenjuju savjet liječnika ili stručnjaka za mentalno zdravlje ili nacionalnog regulatornog tijela. Ako čitanje ove stranice kod vas dovede do osjećaja tjeskobe, molimo vas da zatražite pomoć.

## Što je trauma iz djetinjstva?

Riječ trauma označava negativne događaje koji su emocionalno bolni i koji nadilaze sposobnost osobe da se s njima nosi. Primjeri takvih događaja su potres ili uragan, industrijske ili prometne nesreće, fizički ili seksualni napad i različiti oblici zlostavljanja doživljenih u djetinjstvu.

Najveće štetne psihološke posljedice obično imaju oni traumatski događaji koji se odnose na međuljudske odnose ili oni koji su počinjeni namjerno. Ovi događaji uključuju zlostavljanje i zanemarivanje u djetinjstvu.

## Što je zlostavljanje u djetinjstvu?

Traumatski događaji u djetinjstvu nazivaju se “zlostavljanje” kada su djeca ugrožena ili im je nanesena šteta od onih koji su zaduženi za njihovu skrb ili onih koji u odnosu na djecu imaju moć ili autoritet. Te osobe mogu biti članovi obitelji kao što su roditelji, pomajke ili poočimi i starija braća i sestre. Skrbnici i autoriteti također uključuju nastavnike, trenere, vjerske vođe, policijske službenike i suce. Postoje različiti oblici zlostavljanja u djetinjstvu, uključujući tjelesno zlostavljanje, seksualno zlostavljanje, psihičko zlostavljanje i zanemarivanje. Zlostavljanje djeteta može se javiti u mnogim kontekstima, uključujući obitelji, škole, crkve, udomiteljsku skrb, pravosudne ustanove i radna mjesta.

## Što je tjelesno zlostavljanje?

Tjelesno zlostavljanje je namjerna agresija prema djetetu koja dovodi do ozljede ili opasnosti od ozljede. Primjeri uključuju premlaćivanje ili udaranje djeteta, ili grubo odnošenje prema djetetu koje može izazvati fizičku ozljedu ili štetu. Posljedice fizičkog zlostavljanja uključuju modrice, ogrebotine, opekline, slomljene kosti, razderotine i gubitak svijesti. Granica između discipliniranja i fizičkog zlostavljanja razlikuje se od zemlje do zemlje. Međutim, prema Odboru za ljudska prava Ujedinjenih naroda (1992) tjelesno kažnjavanje djece ponižavajuće je postupanje prema djeci te se zabranjuje.

## Što je seksualno zlostavljanje?

Seksualno zlostavljanje događa se kada odrasla osoba ili neka starija osoba s moći i autoritetom nad djetetom ili kojoj je povjerena skrb za dijete uključi dijete u seksualne aktivnosti. Svrha uključivanja djeteta je korist odraslih, bilo za užitak ili za financijsku dobit. Budući da ova vrsta traume često uključuje zloupotrebu povjerenja djeteta, ponekad se naziva “trauma izdaje.”

## Što je psihičko zlostavljanje?

Psihičko zlostavljanje uključuje niz namjernih postupaka koje stvaraju strah kod djeteta ili kojima je namjera povrijediti djetetovo dostojanstvo i psihički integritet. Primjeri uključuju prijetnje napuštanja djeteta, prijetnje ozljeđivanja djeteta, osoba ili stvari koje su važne djetetu, kritiziranje, omalovažavanje ili okrivljavanje djeteta. Psihičko zlostavljanje također može uključivati postupke kao što su ograničavanje slobode kretanja djeteta (stavljanje djeteta u ormar ili vezivanje za stolicu), fizička poniženja (prisiljavanje djeteta da stoji bez odjeće pred drugima) ili prisiljavanje djeteta da si nanese bol.

## Što je zanemarivanje?

Zanemarivanje je oblik zlostavljanja u djetinjstvu i oblik je opasnosti za dijete zbog propusta u skrbi koje ugrožavaju život djeteta. Primjeri uključuju propuštanje roditelja ili skrbnika da osigura potrebnu hranu, odjeću i mjesto stanovanja, ostavljanje djeteta samog na dulje vrijeme i neosiguravanje medicinske skrbi kad je to potrebno.

## Koje su neke od posljedica zlostavljanja u djetinjstvu?

Doživljavanje zlostavljanja ili zanemarivanja u djetinjstvu može imati značajan utjecaj na kvalitetu života u odrasloj dobi. Ovaj utjecaj može se iskazati u nekoliko područja, kao što su emocionalno zdravlje, fizičko zdravlje, mentalno zdravlje i odnosi s drugim ljudima.

- **EMOCIONALNO ZDRAVLJE:** Osobe koje su bile zlostavljane u djetinjstvu često mogu doživljavati osjećaje tjeskobe, brige, srama, krivnje, bespomoćnosti, beznađa, tuge, žalosti i ljutnje;
- **MENTALNO ZDRAVLJE:** Doživljavanje zlostavljanja ili traume u djetinjstvu povezano je s višim razinama tjeskobe, depresije, samoubojstva i samo-ozljeđivanja, posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), zlorabotrebne droga i alkohola i poteškoća u odnosima s drugima;
- **FIZIČKO ZDRAVLJE:** Kod djece koja su izložena zlostavljanju i traumi može doći do razvijanja takozvanog 'pojačanog odgovora na stres'. To može utjecati na sposobnost reguliranja vlastitih emocija, dovesti do poteškoća spavanja, slabijeg imunološkog funkcioniranja i povećati rizik od brojnih tjelesnih bolesti tijekom odrasle dobi.

## Što mogu učiniti da pomognem sam sebi?

### Sigurnost

Osiguravanje fizičke, emocionalne i psihičke sigurnosti prvi je i najvažniji korak prema oporavku i dobivanju pomoći.

### Fizička/Vanjska sigurnost

Vrlo je važno uzeti u obzir sigurnost vašeg sadašnjeg životnog okruženja. To može uključivati fizičku sigurnost prostora u kojem boravite, susjedstvo, mogućnost dobivanja podrške ako vam je potrebna i odnose koje imate s ljudima oko vas.

Ako se trenutno ne osjećate sigurno, razmislite o tome koje korake možete poduzeti kako biste osigurali vlastitu sigurnost. Telefonske linije za podršku, lokalne grupe podrške i organizacije u zajednici često mogu pružiti korisne informacije o dostupnim oblicima podrške, uključujući privremeni smještaj ili financijsku pomoć.



## Psihološka/Emocionalna/Unutarnja sigurnost

Sigurnost se ne odnosi samo na fizičku okolinu. Osjećaj emocionalne sigurnosti također je važan. Neke od korisnih strategija su zamisliti da ste na mjestu gdje se osjećate fizički i emocionalno sigurno (npr. lijepa sjećanja ili određeno mjesto), samo-podržavajuće misli (npr. reći u sebi: "Ja to mogu") ili ponašanja koja „vas vraćaju u sadašnji trenutak“ (npr. lagano se uštipnuti elastičnom gumicom na zapešću, poprskati lice hladnom vodom ili pogledati i imenovati pet stvari oko sebe).

## Razotkrivanje

Vaša osobna iskustva samo su vaša. Vaš je izbor želite li ih zadržati kao tajnu ili ih podijeliti s ljudima kojima vjerujete, kao što su članovi vaše obitelji, prijatelji, druge vama drage osobe ili stručnjaci. Međutim, za mnoge osobe koje su doživjele traumu otkrivanje svojeg osobnog iskustva može biti važan korak u oporavku.

## Što je razotkrivanje?

Razotkrivanje znači podijeliti svoja osobna iskustva s nekim kome vjerujete i s kim se osjećate sigurno. Reći bliskom prijatelju, članu obitelji ili osobi iz centra za pružanje podrške, centra za njegu ili s telefonske linije za podršku može biti važan prvi korak u dobivanju pomoći. Nakon razotkrivanja možete s tom osobom razgovarati o tome koje dalje korake možda želite poduzeti.

## Zašto razotkriti?

Razotkrivanje je prvi korak prema dobivanju zaštite i pomoći. Može vam pomoći da se osjećate manje usamljeno i pružiti olakšanje. Prvo razotkrivanje često je teško i može vas ostaviti s osjećajem straha, srama, očaja, bijesa ili užasa. No iako je teško, često je prvi korak na putu za dobivanje pomoći i oporavak.

## Kako razotkriti?

Da bi razotkrivanje bilo korisno, važno je da razmislite što ćete reći i kome. Zapisivanje onog što želite reći može vam biti od pomoći. Također je korisno pokušati zadržati mirnoću kada govorite, na primjer, uzimanjem nekoliko dubokih udisaja.

## Utjecaj vašeg razotkrivanja na druge ljude

Razotkrivanje vašeg iskustva može biti emocionalno preplavljue za slušatelja, osobito za bliskog prijatelja ili člana obitelji. Vama bliska osoba može plakati ili postati jako ljuta na počinitelja. Ponekad je toj osobi toliko teško da ona jednostavno ne može vjerovati da je to moguće. No, iako je teško, važno je ne odustati jer je razotkrivanje često prvi korak za dobivanje pomoći. Ako se bojite neugodnih reakcija prijatelja ili članova obitelji, javite se liniji za telefonsko savjetovanje ili prvo razgovarajte sa stručnim pomagačem.

## Razotkrivanje sa službenom osobom

Razotkrivanje svojeg iskustva službenoj osobi (učitelju, ravnatelju, policijskom službeniku, socijalnom radniku, psihologu) može od njih zakonski zahtijevati poduzimanje mjere protiv počinitelja. Da bi to učinili, možda će morati potvrditi vašu priču, pa se može dogoditi da postavljaju puno specifičnih pitanja koja se mogu činiti nametljiva ili biti uznemirujuća. Možda ćete doživjeti osjećaj straha, srama ili ljutnje, ili možda čak i ponovno proživjeti taj događaj(e) (osjećati se kao da se ponovo događaju). Nemojte zaboraviti da ove osobe moraju slijediti standardne procedure s ciljem procesuiranja počinitelja i osiguravanja vaše zaštite. Istražni službenici obučeni su za rad s ljudima koji su preživjeli slična iskustva kao i vi.

## Što možete očekivati od razotkrivanja?

Možete očekivati različite stvari, ovisno o tome kako i kada razotkrijete svoje iskustvo. Bliski prijatelj ili član obitelji može vam pružiti zaštitu, emocionalnu podršku, priliku da raspravite iduće akcije i pomoći vam u kontaktiranju službenih osoba. Profesionalci vam mogu pružiti savjetovanje, zaštitu, preporuke ili pravnu akciju.

## Svakodnevno suočavanje

Iako svaki dan možete doživljavati kao borbu, postoji mnogo stvari koje možete učiniti kako bi se nosili sa svakodnevnim aktivnostima.

### Spavanje

Spavanje je vrlo važno za vaše blagostanje. Iako mnoge osobe koje su doživjele traumu imaju poteškoće sa spavanjem, postoje stvari koje možete iskušati kako biste ih umanjili. Bavite se umjerenom tjelovježbom nekoliko sati prije vremena za spavanje. Pokušajte uzeti lagani obrok oko dva sata prije odlaska u krevet te izbjeći tešku hranu i tekućine koje sadrže kofein. Ako možete, izbjegavajte raspravljati o uznemirujućim stvarima neposredno prije spavanja. Ako je moguće, pokušajte ići na spavanje u više ili manje isto vrijeme, na istom mjestu i osigurajte si tiho okruženje.

### Prehrambene navike

Redovita i uravnotežena prehrana važna je za vaše opće blagostanje. Za vaše zdravlje dobre su namirnice koje sadrže malo masti i šećera, te koje su lako probavljive. Pratite svoju težinu. Pokušajte objedovati uvijek u isto vrijeme i izbjegavati kasne obroke ili obroke nedugo prije odlaska na spavanje. Ograničite količinu alkohola koju konzumirate jer alkohol može negativno utjecati na vašu prosudbu i reakcije te negativno utjecati na vaše emocije i odnose s drugim ljudima.

### Zdrava struktura dana

Redovito obavljajte dnevne aktivnosti kao što su ustajanje, odlazak na posao, kontakt s drugim ljudima, odmaranje i slobodne aktivnosti. Redovito se bavite umjerenom tjelovježbom i uzimajte redovite obroke. Napravite popis stvari koje vam pružaju zadovoljstvo i svaki dan učinite barem jednu.

### Briga o sebi

Briga o sebi dobra je za vaše tijelo i za to kako se osjećate. Razgovarajte sa svojim liječnikom o svim zdravstvenim problemima, izbjegavajte korištenje droga i ograničite konzumiranje alkohola i duhana.

### Društvene mreže

Prepoznajte ljude u koje imate povjerenja i razmislite o tome da razgovarate s njima o svojim brigama i dilemama. Potražite njihove savjete i pokušajte održavati redovite kontakte s tim ljudima. Budite otvoreni za upoznavanje novih i zanimljivih ljudi.

### Practicirajte samosvijest

Razmislite o aktivnostima u kojima uživete ili mjestima gdje se osjećate opušteno i sigurno. Napravite popis svojih vještina, ljudi kojima je stalo do vas, vaših postignuća i drugih stvari koje čine vaše "resurse".

## Povratak loših osjećaja

Negativni osjećaji koje ste doživjeli odmah nakon događaja mogu se vratiti. To je normalan dio procesa suočavanja. Kada se to dogodi možete odabrati da si odvratite pažnju ili učiniti nešto što vam pomaže da se opustite, npr. razgovarati s prijateljem, baviti se umjerenom tjelovježbom, ili slušati omiljenu glazbu.

## Dnevnik/ekspresivno pisanje

Razmislite o pisanju dnevnika ugodnih situacija i iskustava s ljudima koji će vam pomoći da postanete svjesni različitih resursa kojima imate pristup. Pisanje o osjećajima može vam pomoći izraziti ih i organizirati.

# Što možete učiniti kako biste dobili pomoć od drugih?

## Vršnjačka podrška

Može biti teško razgovarati s drugim ljudima o stvarima koje su se dogodile. Pokušajte pronaći ljude kojima možete vjerovati, kao što su vaš život partner, roditelji, vršnjaci ili prijatelji. Ne morate im reći sve, ali može vam pomoći da im objasnite kako prolazite kroz neke poteškoće. Ovo vam može pomoći da se osjećate manje usamljeno.

## Stručna pomoć

Također, za podršku ili tretman može vam biti korisno nazvati liniju za telefonsko savjetovanje ili kontaktirati stručnjaka za mentalno zdravlje. Razmislite o tome da zatražite svog liječnika da vas uputi lokalnom stručnjaku za mentalno zdravlje koji se specijalizirao za rad s traumom, zlostavljanjem ili PTSPom. Ako doživljavate značajnu uznemirenost, obratite se lokalnoj telefonskoj liniji za savjetovanje ili broju za hitne slučajeve.

# Linije za telefonsko savjetovanje u Hrvatskoj

## Zahvale

Hrvatska inačica *iCan* prevedena je i prilagođena od strane Hrvatskog društva za traumatski stres (HDTSS) s dozvolom Međunarodnog društva za traumatski stres (ISTSS). (Hrvatski prijevod i adaptacija Dean Ajduković i Marina Ajduković, koautori *iCan*)

Međunarodno društvo za traumatski stres (ISTSS) posvećeno je otkrivanju i širenju znanja o javnim politikama, programima i uslugama kojima se nastoji smanjiti djelovanje izvora traumatskog stresa i njihovih neposrednih i dugoročnih posljedica. Članovi ISTSS dolaze iz različitih područja kliničkog i nekliničkog rada diljem svijeta i iz različitih kulturalnih sredina.

Globalna suradnja ISTSS nastala je povezivanjem različitih društava za traumatski stres širom svijeta. Okuplja predstavnike različitih regija, uključujući Hong Kong, Japan, Afriku, Europu, Sjevernu i Južnu Ameriku i Australiju. Glavni je cilj Globalne suradnje razvoj elektroničkih informacija koje mogu pomoći odraslima koji su u djetinjstvu doživjeli zlostavljanje i zanemarivanje. Ovu Internet stranicu su razvili članovi Globalne suradnje kako bi se na svjetskoj razini podigla svijest o zlostavljanju i zanemarivanju u djetinjstvu.

This pamphlet was created by the Public Education Committee of  
the International Society for Traumatic Stress Studies.

© 2016



One Parkview Plaza, Suite 800  
Oakbrook Terrace, IL 60181 USA  
Phone: +1-847-686-2234  
Fax: +1-847-686-2253  
[istss@istss.org](mailto:istss@istss.org)  
[www.istss.org](http://www.istss.org)