

JAK SE VYPOŘÁDAT S NÁSLEDKY NÁSILÍ, PSYCHICKÝMI PROBLÉMY, TRAUMATY

Šikana na pracovišti je silně stresující zážitek, který má vliv na všechny sféry života oběti. Charakteristické jsou tři formy důsledků, a to psychické, psychosomatické a sociální.

Pro oběti dlouhodobého násilí shodně platí, že se jejich psychická odolnost v průběhu působení šikany snižuje, a postupně může dojít až k totálnímu vyčerpání psychických zdrojů. Důsledky násilí na pracovišti se objevují pozvolna, ale postupem času dochází k rozvoji závažnějších a viditelnějších onemocnění.

Mezi nejběžnější důsledky dlouhodobé šikany je tak možno, vedle sníženého sebehodnocení a sebevědomí, zařadit neklid, nervozitu, úzkostnost, poruchy soustředění až deprese. Oběť násilí žije v trvalém strachu z hrozeb a útoků a s tím souvisejících obav, jak bude násilí gradovat, kam až útočník zajde a kdy zaútočí. To vše s sebou samozřejmě nese dlouhodobý stres se všemi psychickými a fyzickými důsledky. Zdánlivá bezvýchodnost situace může u oběti vyvolávat i sebevražedné myšlenky.

Zkoumáním dopadů šikany se zabývalo mnoho vědců a na příklad profesor Leymann došel k závěru, že dlouhodobé, kruté útoky na sebehodnocení a identitu jedince lze srovnat se zážitky ze živelných katastrof, válek, únosů, ohrožení vlastního života nebo života blízkých, znásilnění a podobně.

Jako takové pak s sebou mohou nést rozvoj posttraumatické stresové poruchy se všemi jejími důsledky v podobě znovuprožívání situace v myšlenkách a snech a neschopnosti vyrovnat se běžným způsobem s traumatickým zážitkem.

Co se týká pomoci s vyrovnáváním se s následky násilí na pracovišti, je řada možností, které se odvíjejí od konkrétních problémů, které dopady šikany způsobily. Nejzávažnější případy, zejména pokud je nutná medikace, případně se objevily sebevražedné myšlenky, patří do rukou psychiatra, na příklad závažné formy deprese, pomoci může rovněž psycholog či psychoterapeut. Pomocí psychologických a psychoterapeutických prostředků lze s klientem pracovat na různých obtížích, primárně jde o zmírnění dopadů násilí na současný život oběti, sdílení traumatických zážitků a pomoc oběti zorientovat se, co dál. Existují instituce specializující se přímo na práci s oběťmi násilí.

Co pro sebe můžete dělat sami? V první řadě se neobviňujte a nehledejte vinu v sobě, to s útočníkem není něco v pořádku. A co by Vám mohlo pomoci?

Mluvte o potížích, na situaci se pak budete dívat objektivněji. Dělejte si radost, alespoň jednou denně. Uvolněte se smíchem, nejlépe s přáteli. Cvičte, spalte energii vytvořenou stresem. Naučte se technikám verbální obrany, asertivitě. Buďte tvořiví, najděte si nové podnětné zájmy. Buďte realističtí, přijměte se a poučte se svými chybami. Plánujte si čas a stanovte si priority, řiďte svůj time management a priority. Buďte optimističtí, podnikejte, co vás těší. Užívejte si společný čas s rodinou a přáteli, nebo zkuste něco nového a noví přátelé se objeví sami. Buďte k sobě laskaví.

HOW TO DEAL WITH THE CONSEQUENCES OF VIOLENCE, PSYCHOLOGICAL PROBLEMS, TRAUMAS

Workplace bullying is a highly stressful experience that affects all areas of the victim's life. Three forms of consequences are characteristic: psychological, psychosomatic and social.

It is common for victims of long-term violence to experience a decrease in their psychological resilience over the course of the bullying, which can gradually lead to a total exhaustion of psychological resources. The consequences of workplace violence appear slowly, but over time more serious and visible illnesses develop.

The most common consequences of long-term bullying include, in addition to reduced self-esteem and self-confidence, anxiety, nervousness, anxiety, concentration disorders and depression. The victim of violence lives in constant fear of threats and attacks and the associated fear of how the violence will escalate, how far the attacker will go and when he will attack. All this, of course, brings with it long-term stress with all its psychological and physical consequences. The apparent hopelessness of the situation may even provoke suicidal thoughts in the victim.

Many researchers have studied the effects of bullying, and Professor Leymann, for example, has concluded that long-term, severe attacks on an individual's self-esteem and identity can be compared to the experience of natural disasters, wars, kidnappings, threats to one's own life or the lives of loved ones, rape and so on.

As such, they can bring with them the development of post-traumatic stress disorder with all its consequences in the form of re-experiencing the situation in thoughts and dreams and the inability to cope in a normal way with the traumatic experience.

In terms of help with coping with the effects of violence in the workplace, there are a number of options that depend on the specific problems that have caused the impact of the bullying. The most serious cases, especially if medication is required or suicidal thoughts have occurred, belong in the hands of a psychiatrist; for example, severe forms of depression, a psychologist or psychotherapist can also help. Psychological and psychotherapeutic means can be used to work with the client on a variety of difficulties, the primary aim being to lessen the impact of the violence on the victim's current life, to share the traumatic experiences and to help the victim find his or her bearings. There are institutions that specialise in working directly with victims of violence.

What can you do for yourself? First and foremost, don't blame yourself and find fault with yourself, there is something wrong with your attacker. And what could help you?

Talk about the difficulties, then you will look at the situation more objectively. Make yourself happy, at least once a day. Relax by laughing, preferably with friends. Exercise, burn off the energy created by stress. Learn verbal defense techniques, assertiveness. Be creative, find new stimulating interests. Be realistic, accept yourself and learn from your mistakes. Plan your time and set priorities, manage your time management and priorities. Be optimistic, do what you enjoy. Enjoy time together with family and friends, or try something new and new friends will present themselves. Be kind to yourself.

HVORDAN HÅNDTERE KONSEKVENSENE AV VOLD, PSYKISKE PROBLEMER OG TRAUMER?

Mobbing på arbeidsplassen er en svært stressende opplevelse som påvirker alle områder av offerets liv. Tre former for konsekvenser er karakteristiske: psykologiske, psykosomatiske og sosiale.

Det er vanlig at ofre for langvarig vold opplever en reduksjon i sin psykologiske motstandskraft i løpet av mobbingen, noe som gradvis kan føre til en total utmattelse av psykologiske ressurser.

Konsekvensene av vold på arbeidsplassen viser seg langsomt, men over tid utvikler det seg mer alvorlige og synlige sykdommer.

De vanligste konsekvensene av langvarig mobbing inkluderer, i tillegg til redusert selvfølelse og selvtillit, angst, nervøsitet, angst, konsentrasjonsforstyrrelser og depresjon. Voldsofferet lever i konstant frykt for trusler og angrep og den tilhørende frykten for hvordan volden vil eskalere, hvor langt angriperen vil gå og når han vil angripe. Alt dette fører selvfølgelig med seg langvarig stress med alle dets psykologiske og fysiske konsekvenser. Den tilsynelatende håpløsheten i situasjonen kan til og med føre til selvmordstanker hos offeret.

Mange forskere har studert virkningene av mobbing, og professor Leymann har for eksempel konkludert med at langvarige, alvorlige angrep på et individs selvfølelse og identitet kan sammenlignes med opplevelsen av naturkatastrofer, krig, kidnapping, trusler mot eget eller pårørendes liv, voldtekt og så videre.

Som sådan kan de føre med seg utvikling av posttraumatisk stresslidelse med alle dens konsekvenser i form av gjenopplevelse av situasjonen i tanker og drømmer og manglende evne til å takle den traumatiske opplevelsen på en normal måte.

Når det gjelder hjelp til å takle virkningene av vold på arbeidsplassen, finnes det en rekke alternativer som avhenger av de spesifikke problemene som har forårsaket virkningen av mobbingen. De mest alvorlige tilfellene, særlig hvis det er behov for medisiner eller selvmordstanker, hører hjemme hos en psykiater; for eksempel kan alvorlige former for depresjon, en psykolog eller psykoterapeut også hjelpe. Psykologiske og psykoterapeutiske midler kan brukes til å arbeide med klienten om en rekke vanskeligheter, der det primære målet er å redusere voldens innvirkning på offerets nåværende liv, å dele de traumatiske opplevelsene og å hjelpe offeret med å finne seg til rette. Det finnes institusjoner som har spesialisert seg på å arbeide direkte med voldsofre.

Hva kan du gjøre selv? Først og fremst må du ikke klandre deg selv og finne feil hos deg selv, det er noe galt med overgriperen din. Og hva kan hjelpe deg?

Snakk om vanskelighetene, så vil du se på situasjonen mer objektivt. Gjør deg selv lykkelig, minst en gang om dagen. Slapp av ved å le, helst med venner. Tren, forbrenn energien som skapes av stress. Lær verbale forsvarsteknikker, selvsikkerhet. Vær kreativ, finn nye stimulerende interesser. Vær realistisk, aksepter deg selv og lær av feilene dine. Planlegg tiden din og sett prioriteringer, administrer tidsstyring og prioriteringer. Vær optimistisk, gjør det du liker. Nyt tiden sammen med familie og venner, eller prøv noe nytt og nye venner vil dukke opp. Vær snill mot deg selv.