



ZAJEDNICA UDRUGA HRVATSKIH BRANITELJA LIJEČENIH OD PTSP-a
REPUBLIKE HRVATSKE



ZUHBL-PTSP-RH

VODIČ KROZ POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)



ZAJEDNICA UDRUGA HRVATSKIH BRANITELJA LIJEČENIH OD PTSP-a
REPUBLIKE HRVATSKE

VODIČ

**KROZ POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ
(PTSP)**



- ZAGREB, 2013.-

Nakladnik :
Zajednica udruga hrvatskih branitelja liječenih od PTSP-a RH

Uredništvo:
Tihomir Treščec, Ivan Tolić, Predrag Tomas, Ante Batinović, Lovre Butigan, Dušan Roguljić, Miljenko Car, Željko Trtinjak, Vladimir Pukšec, Ivan Stankić, Vladimir Milak, Darko Mirt, Željko Drašković

Dizajn i priprema:
Mario Sačer

Tisak :
B.T. GRUPA d.o.o.

Prvo izdanje

Naklada :
2000 primjeraka

Uvod

KOME JE NAMIJENJEN OVAJ VODIČ?

Ovaj vodič prvenstveno je namijenjen braniteljima i članovima njihovih obitelji, a potom i vojnicima, policajcima, vatrogascima te svima koji su na neki način doživjeli traumu. Pomoći će i svima ostalima koji žele razumjeti i podržati osobe koje se bore s posljedicama traumatskog iskustva. Vodič bi isto tako mogao koristiti vojnim kapelanima, osobama koje se profesionalno bave mentalnim zdravljem, osoblju koje se bavi potporom obiteljima te osoblju koje se bavi potporom vojsci.

Vodič upućuje na upravljanje i oporavak od traumatskog stresa. Fokusira se na brige branitelja i članova njihovih obitelji koji su pretrpjeli neke od najstrašnijih stresova poznatih na zemlji - rat.

NISTE SAMI

Iskustvo simptoma PTSP-a može biti zastrašujuće i snažno obuzima one koji pate, a ujedno i njihove obitelji. Milijuni ljudi oporavili su se od PTSP-a ili barem sveli simptome na mjeru u kojoj ih mogu kontrolirati. Većina ljudi koji iskuse uznemirujuće simptome nakon traumatskih iskustava oporave se, sa ili bez tretmana, unutar nekoliko tjedana ili mjeseci.

Razumijevanje pojave uznemirujućih simptoma koji slijede nakon strašnih događaja i obrazaca po kojima se ti simptomi pojavljuju, omogućuje onima koji pate da imaju bolju kontrolu nad svojim životom. Poznavanje pojave (uzroka i simptoma) PTSP-a potiče oporavak.

NAPOMENA:

Ovaj vodič nije zamjena za odgovarajuću medicinsku ili psihološku pomoć onima koji osjećaju značajnu emocionalnu bol ili onima čija je mogućnost funkcioniranja kod kuće, u školi ili na poslu smanjena. Vodič ima samo informativnu i edukativnu svrhu.

Osoba kojoj je potrebna pomoć istu treba potražiti kod profesionalnog osoblja u zdravstvenoj ustanovi.

Važno upozorenje:

Ovaj vodič predstavlja samo opće smjernice za pomoć, braniteljima (ratnim veteranima) i njihovim obiteljima u rukovođenju i oporavku od traumatskog stresa. Smjernice daju osnovne informacije za početak oporavka od stresa. Ovaj vodič sadrži upute za aktivnu borbu s efektima traumatskog stresa. Načela i stavovi u ovom vodiču nisu oblik psihoterapije niti zamjena za psihoterapiju.

Sugestije ovdje iznesene nisu namijenjene izlječenju tjelesnih ili psiholoških poremećaja. Kronični ili ekstremni stres može uzrokovati široki asortiman tjelesnih i psiholoških problema. Neki mogu zahtijevati procjenu i tretman medicinskog stručnjaka ili stručnjaka za mentalno zdravlje. Ako se radi o nedoumici, treba potražiti savjet stručnjaka.

ŠTO JE POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ?

PTSP je poremećaj u ponašanju i emocijama, koji se može pojaviti nakon izloženosti izvanredno stresnom, prijetećem ili katastrofalnom događaju.

IZVANREDNO STRESNI DOGAĐAJI UKLJUČUJU:

- borbu (rat)
- katastrofu
- nesreće opasne po život
- svjedočenje nasilnoj smrti ili sakaćenju drugih
- mučenje
- seksualni napad
- nasilni zločin
- prijetnju smrću ili ozbiljnom ozljedom

Iako prema svjetskim statistikama većina odraslih (gotovo 90%) doživi barem jedan intenzivni traumatski događaj u svom životu ne razvije se kod svih PTSP. Dijagnoza se pojavljuje kod oko 5% muškaraca i 10% žena, ali postotci su i veći kod specifične subpopulacije, ovisno o tipu i intenzitetu traume.

Na primjer, povećani postotci zapaženi su kod:

- žrtava katastrofa
- žrtava seksualnog napada
- žrtava zatočeništva, otmice
- vatrogasaca
- policajaca
- ratnih veterana
- žrtava mučenja

Zašto svi ne oboljevaju od PTSP-a?

Razlog je vjerojatno kombinacija čimbenika.

Dva najočitija su:

- intenzitet, trajanje i broj traumatskih iskustava
- mentalna interpretacija, tj. značenje tog iskustva za osobu koja ga je iskusila

DRUGI ČIMBENICI KOJI PRIDONOSE RAZVOJU PTSP-a:

- dodatna izloženost nedavnim strašnim događajima
- veći nivo osobne upletenosti u traumatski događaj
- trenutni stres (trudnoća, bolest, smrt bližnjega ili neki drugi veći stres)
- osobnost pojedinca
- nivo anksioznosti veći od prosječnog
- ozbiljni traumatski događaji iz prošlosti
- podsjetnici na snažnu traumu iz djetinjstva
- snažni osjećaji osobne odgovornosti za ono što se dogodilo
- snažan osjećaj krivnje
- osjećaj da se osoba nalazi „izvan svog tijela“ ili „u filmu“ za vrijeme traumatskog iskustva

ČIMBENICI KOJI SMANJUJU ŠANSE ZA RAZVOJ PTSP-a:

- prethodno obrazovanje o stresu
- vjera u ostvarenje i ispravnost cilja
- sposobnost vizije većeg dobra
- pozitivan mentalni stav
- ograničavanje frekvencije (učestalosti) i intenziteta izloženosti traumatskim događajima
- pozitivno ozračje u vojnim postrojbama
- potpora ljudi koji okružuju traumatiziranu osobu neposredno poslije događaja
- raspoloživost službe za potporu u krizi (rana intervencija nakon traumatskog događaja može biti korisnija od kasnije intervencije)

SAŽETAK:

- stres aktivira imunološki i osobni obrambeni sistem
- umjereni stres potiče reakcije prilagodbe i preživljavanja
- stres reakcije se „pale“ i „gase“ kako se stresni događaj zbiva ili gubi
- subjektivna interpretacija više utječe na razvoj PTSP-a, nego sam događaj
- PTSP je akutna stres reakcija koja ostane „zaglavljena“ na „upaljeno“
- PTSP je „super snažna varijanta“ stresne reakcije
- PTSP se može liječiti

SIMPTOMI POVEZANI S PTSP-om

PTSP se ne može pojaviti bez nerazriješenog (direktnog ili indirektnog) izlaganja zastrašujućem događanju.

PTSP ima ove modele simptoma:

1. Simptomi napetosti: nemir, nesanica, hiperaktivnost, nemogućnost opuštanja, nemir, teškoće u koncentriranju.
Simptomi napetosti sugeriraju nam povišenu fiziološku i psihološku aktivnost.
2. Simptomi nametljivosti: mentalna ponavljanja „replays“ i snovi u kojima osoba vidi, čuje, osjeća, njuši, okusi pojedine dijelove događaja i ima ponovljene ružne snove ili noćne more. Ponekad se ta mentalna ponavljanja čine stvarnima, živima i zastrašujućima.
3. Simptomi izbjegavanja: „zatvaranje pred svojim emocijama“, izbjegavanje podsjetnika kao što su mjesta, ljudi, razgovori i stimulansi. Isključivanje iz vanjskog svijeta.
4. Simptom značajne smetnje i oštećenje normalnog života (u druženju, školi, na poslu i u životu kod kuće)

KOMPLIKACIJE U TRETMANU PTSP-a

Bavljenje PTSP-om posebno je zahtjevno kada je u kombinaciji s nečim od sljedećeg:

- više trumatskih događaja poput čestih iskustava u borbi
- kombinirani vojni i osobni traumatski događaji
- alkohol i droga
- tuga
- ozbiljna depresija
- onesposobljavajuće tjelesne ozljede
- problemi memorije i razmišljanja
- drugi mentalni poremećaji
- tjelesni poremećaji



OZBILJNOST SIMPTOMA PTSP-a

PTSP simptomi pojavljuju se u različitim intenzitetima. Njihova jakost varira od pojedinca do pojedinca.

Reakcije mogu biti blage, umjerene i teške.

Odgovarajuća rana intervencija (razgovor sa stručnom osobom) može napraviti razliku pri oporavku.

NISKI INTENZITET PTSP-a:

- neodređeni bolni simptomi, sjećanja i uznemirujući snovi
- odsutnost kućnih i poslovnih obaveza, ali službene formalnosti se i dalje obavljaju
- stanje se često rješava spontano

UMJERENI INTENZITET PTSP-a:

- veća količina i jačina simptoma
- snažno nametljive slike, jači otpor da se izbjegne traumatska stimulacija
- povišen stupanj napetosti
- nemiran san, problemi sa spavanjem, depresija, gubitak vjere
- velika smetnja pri normalnim životnim aktivnostima, smanjeno sudjelovanje u obiteljskom životu, roditeljstvu (skrbi) i smanjena produktivnost u radu
- najčešće je potrebna profesionalna pomoć.

JAK INTENZITET PTSP-a:

- jako ozbiljno stanje
- nema mogućnosti rada niti sudjelovanja u obiteljskom životu
- noćne more, napadaji panike, napadaji bijesa, snažni osjećaji krivnje, uznemirenosti, depresije, jako uznemirujuće i nametljive slike
- duhovni jad i ideje o samoubojstvu mogu preplaviti čovjekov um pa se događaju i samoubojstva
- mogu se pojaviti mnogi kognitivni, fizički, emocionalni i duhovni simptomi
- obavezna je profesionalna pomoć.

STRES IZ RATA

Opći komentar:

- jake stresne reakcije u borbi su česte
- i mentalno i psihički spremno vojno osoblje može imati jake stresne reakcije na stravične događaje
- traumatične stresne reakcije direktno su povezane s događajem
- traumatični stresni simptomi ne ukazuju na neke unutarnje slabosti
- snažne stresne reakcije ne znače da ludite
- učestalost i jakost stresnih reakcija koje postanu manje stresne s vremenom
- terapija nije uvijek potrebna za oporavak od traumatskog stresa
- jake ili produžene stresne reakcije mogu ometati obiteljski život i izvedbu normalnih vojnih dužnosti
- jake ili produžene stresne reakcije mogu kvariti jedinstvo i vođenje postrojbe
- ako se bolni simptomi nastavljaju više od tri tjedna, povećava vjerojatnost pojave PTSP-a
- ako je nekome sposobnost za rad, sigurnost izvedbe i briga za pojedinca (sebe) i za svoju obitelj ometana dulje od 3 tjedna, tada se pomoću stresne intervencije i psiholoških tretmana može pomoći vratiti osobu u ravnotežu kako bi mogla ponovno obavljati svoje funkcije
- djelotvorna liječenja su pristupačna

STRESNE REAKCIJE NA RAT I DRUGE TRAUME

Mnogi vojnici osjete intenzivnu stresnu reakciju na borbu. Neke od ovih reakcija su privremene, a neke dugotrajne.

1. NEŽELJENO PRISJEĆANJE ILI PONOVRNO PROŽIVLJAVANJE BORBE

Ratni veterani imaju teškoće u kontroliranju svojih ratnih uspomena:

- neka sjećanja mogu biti uznemirujuća
- neka sjećanja mogu pomoći osobi pronaći smisao u kaosu rata i poslijeratnog života

Ponovno proživljavanje traumatskog iskustva može uključivati:

- uznemirujuće uspomene, slike ili misli
- snove i noćne more

- tjelesne senzibilnosti (lupanje srca, nemir, drhtanje ruku, jako znojenje, bol u gastrointestinalnom traktu) koje se mogu pojaviti kod prisjećanja na traumu
- flashbacks tj. intenzivne slike koje daju osjećaj kao da se događaj ponavlja. Flashbacks su u stvari halucinacije i ozbiljan su znak poremećaja. U tom slučaju potrebna je pomoć stručnjaka.

2. TJELESNA AKTIVNOST I NAPETOST

Borba ili reakcija na borbu nastavlja se čak i nakon što je događaj gotov. Bitka je tako ekstremni izazivač stresa da su borba ili reakcija na borbu previše stimulirani i teško ih je ušutkati.

- teško je zaspati ili ostati u snu
- nervoza, ljutnja i bijes
- teškoće u koncentriranju
- hiper budnost; uvijek na oprezu na opasnost
- lako se uznemiriti glasnom bukom ili iznenadnim pokretima
- uznemirenost i osjećaj panike

3. ZATVARANJE ILI EMOCIONALNO OTUPLJIVANJE

Kada su osjećaji prestimulirani, ljudi se zatvaraju u sebe. Zatvaranje pred emocijama veteran ne kontrolira. To se ne radi namjerno.

- emocionalna tupost
- teškoće u osjećanju ljubavi



4. AKTIVNO IZBJEGAVANJE MISLI I OSJEĆAJA POVEZANIH S TRAUMOM

- ljudi prirodno izbjegavaju neugodne uspomene i tjelesne osjete
- vojnici, ratni veterani koji su prošli borbu često izbjegavaju prijatelje iz svoje jedinice
- neka od tih izbjegavanja mogu biti od pomoći (izbjegavanje uznemirujućih vijesti)
- te osobe izbjegavaju mjesta, razgovore, misli, osjećaje, tjelesne osjete koji ih mogu podsjetiti na traumu
- preveliko izbjegavanje uzrokuje osjećaj izoliranosti i osamljenosti
- preveliko izoliranje umanjuje sposobnost za oporavak
- razmišljanje o traumi može pomoći
- razgovor s ljudima od povjerenja ili pisanje o traumi najviše pomažu

5. DEPRESIJA

Depresija je osjećaj velike tuge uzrokovane gubitkom važnih ljudi ili stvari. Događa se kad ljudi osjećaju da su izgubili dio sebe (samopoštovanje, samopouzdanje, osobni ponos, optimizam i nadu)

- depresivni ljudi misle negativno
- traumatizirani ljudi često osjećaju depresiju
- ponekad se depresija povlači sama od sebe
- neumjerena i produljena depresija može dovesti do suicidalnih misli ili još gore do samoubojstva

6. SAMOOPTUŽIVANJE, KRIVNJA I SRAM

- traumatizirane osobe osjećaju krivnju i sram
- krive sebe za strašni događaj
- osjećaju krivnju za stvari koje su napravili i koje nisu napravili
- osjećaju krivnju jer su drugi umrli, a oni su preživjeli
- osjećaju se posramljeno jer su osjetili strah ili druge emocije
- osjećaju krivicu čak i ako nisu mogli ništa napraviti s obzirom na okolnosti

Najbolje je rješenje ako možeš popričati s osobama od povjerenja.

7. MEĐULJUDSKI PROBLEMI

Ratni veterani često imaju teškoće u vezama. Emocionalno otupljivanje ometa kontakt s ljudima ili ga čini bolnim.

- seksualno napadnuti član obitelji vojnika ne može se emocionalno povezati s voljenom osobom i zato ne može podržati tu osobu
- traumatizirana osoba treba psihološko vodstvo da bi razriješila teškoće u vezi.

8. TJELESNI SIMPTOMI I ZDRAVSTVENI PROBLEMI

Ranjeni/a (vojnici, veterani) osoba može osjećati tjelesnu bol koja uzrokuje emocionalnu bol.

- ozljeda podsjeća osobu na traumatsko iskustvo
- traumatski stres uzrokuje pogoršanje tjelesnog zdravlja
- stres može uzrokovati glavobolje, mučnine, osipe i druge tjelesne probleme

9. DUHOVNI SIMPTOMI

- svijet je nepravedan ili nije pošten,
- gubitak vjere u Boga,
- nepovjerenje u druge,
- razoreno samopouzdanje i samoefikasnost,
- svijet je nepredvidljiv i nesiguran,
- nema osjećaja duhovnosti,
- beznadnost,
- nedostatak reda i složenosti u životu,
- osjećaj da te je Bog napustio,
- teško je moliti,
- nema duha zahvalnosti,



“Nastup krize vjere“ je stanje u kojem je normalna, utvrđena, vjera neke osobe ili nečiji duhovni život povrijeđen i čini se beznadan ili beskoristan. „Krizu vjere“ karakteriziraju:

- prestanak prakticiranja vjere
- religiozne opsesije
- religijske prisile
- religijske halucinacije ili razočaranja

10. SIMPTOMI KOJI ZAHTIJEVAJU HITNU AKCIJU

- bol u prsima ili teškoće u disanju
- povišeni tlak
- kolaps zbog iscrpljenosti
- neuobičajeni srčani ritmovi
- mentalna zbunjenost, dezorijentiranost u prostoru, vremenu i prema osobama
- halucinacije, iluzije, dezorijentirane i jureće misli
- ozbiljan strah i „napadi panike“
- tupost, stanje nalik šoku
- pretjerane emocije
- nekontrolirani bijes
- nerazumljiv, ekstremno spor ili brz govor
- izljevi silovitosti
- pokušaji samoubojstva
- kontinuirane kretnje ljuljanja, facijalni tremor, drhtavica

SUOČAVANJE S TRAUMATSKOM STRES REAKCIJOM

Aktivno suočavanje znači da osoba:

- prakticira aktivno suočavanje dugo prije traume tako da se privikava na dnevne probleme i pokušava učiniti najbolje u neugodnim situacijama
- održava pozitivan mentalni stav
- prepoznaje i prihvaća da se traumatski događaj zbilo
- prihvaća da ima stres reakciju on ili ona
- poduzima mnogo osobnih koraka da bi upravljala stres reakcijom
- aktivno sudjeluje u programima za potporu u stres situacijama
- traži druge izvore pomoći

OTPORNOST I OPORAVAK

- otpornost ne znači da osoba nema stres reakciju
- otpornost znači da je osoba spremna oduprijeti se stresu, da se bavi time da ga usvoji i da se oporavi
- oporavak nije instant „lijek“
- oporavak je tekući, dnevni, postepeni proces
- oporavak nije potpuna eliminacija svih stresnih uspomena i simptoma
- oporavak znači da zrela, zdrava osoba zadržava uspomene i osjećaje povezane s traumatskim događajem
- ozdravljenje znači manji broj simptoma i slabije simptome, a i veće pouzdanje u svoju sposobnost za upravljanje njima

PREPORUKE KOJE MOGU ZNATNO DOPRINIJETI OPORAVKU OD PTSP-a

Prema osobnim iskustvima ratnih veterana kod kojih se razvio simptom PTSP-a i koji su prošli faze liječanja i oporavka za oporavak od PTSP-a nužno je:

- imati nekoga ili nešto kome ćeš se vratiti iz borbe
- dobiti priznanje za doprinos u borbi
- dati nešto životu
- vjerovati u moć veću od sebe
- hrabrost

U svom iskustvu posebno su naglasili čimbenike i ponašanja koja ne daju rezultate u oporavku od PTSP-a te ih je nužno potrebno i izbjegavati:

- Upotreba **alkohola ili droga** za uspavlivanje, opuštanje, kako bi umanjili strah, crne misli ili slike o borbi. Takva sredstva ne doprinose izlječenju od PTSP-a. (Sredstva koja propisuju liječnici su pod nadzorom stručne osobe)
- **Socijalna izolacija.** Izbjegavanje ljudi smanjuje prijateljstva, socijalnu podršku i emocionalnu bliskost. To također znači da osoba ima više vremena zabrinutost, osamljenost i osjećaj bespomoćnosti.
- **Izostajanje** ugodnih ili rekreacijskih aktivnosti. To znači manje prigoda da se dobro osjeća u sebi i da razvije smisao nekog postignuća.
- **Ljuttja** drži ljude daleko i blokira pozitivne veze i potporu ljudi kojima je do vas stalo.
- **Odbijanje** ljudi, mjesta, misli ili situacija koji podsjećaju na traumatski događaj. To ne kontrolira ponašanje i sprečava napredovanje u oporavku.
- **Neprestani rad.** Ovisnost o radu nije rješenje. Ona produbljuje izolaciju i eliminiira mnoga životna pozitivna iskustva.

POSTUPCI I PONAŠANJA KOJI DOPRINOSE LIJEČENJU I OPORAVKU OD PTSP-a.

Ne ostavljati svoj oporavak u potpunosti drugima.

Oni naravno mogu pomoći, ali sama osoba (veteran) treba napraviti većinu posla. Najvažnija osoba u oporavku je osoba oboljela od PTSP-a.

Tijekom oporavka-liječenja svaka osoba trebala bi djelovati:

- sudjelovati u programima koji podučavaju kako se ponašati i upravljati stresnim i kriznim situacijama
- obaviti stručnu psihološku evaluaciju kao bi se potvrdio PTSP
- učiti o PTSP-u, čitati knjige, sudjelovati na tribinama i okruglim stolovima o PTSP-u
- prihvatiti pomoć
- biti svjestan kako se većina ljudi oporavi od PTSP-a

1. Za neželjene misli, uspomene i slike - preporuke:

- biti svjestan kako su to samo mentalne slike i uspomene
- imati neke traumatske uspomene i slike je prirodno
- razgovarati s osobom kojoj vjeruješ
- traumatske misli, uspomene i slike obično se smanjuju s vremenom

2. Za osjećaje straha i panike - preporuke:

(ubrzano disanje, lupanje srca, zbunjenost i teškoće u koncentriranju mogu pratiti strah i paniku)

- ove reakcije nisu opasne, iste takve tjelesne reakcije mogu se pojaviti, ako netko naporno trenira
- ne misli negativno („Imam srčani udar! Umrijeti ću! Gubim kontrolu!“)
- namjerno usporiti svoje disanje i smiriti se
- odmoriti se par minuta, osjećaj će proći
- ponovno nastaviti aktivnost kad se osjećaj smiri
- praksa čini ovo suočavanje lakšim

3. Osjećaj kao da se trauma ponovo događa i flashbacks - preporuke:

- držati oči otvorene, gledati okolo i zapažati gdje se nalazite
- pričati sam sa sobom, podsjeti samoga sebe gdje si, koja je godina i da si siguran traumatski događaj zbio se u prošlosti, a ti si u sadašnjosti
- ustati i kretati se okolo, popiti malo vode, oprati svoje lice i ruke
- nazvati nekoga kome vjerujete i reci mu što se zbiva
- sjetiti se, ovo je uobičajena traumatična stres reakcija
- razgovarati sa svojim liječnikom o ovim intenzivnim uspomnama

4. Snovi i noćne more zbog traume - preporuke:

Noćne more mogu uzrokovati osjećaj panike. U snu mozak ne razlikuje uspomene od stvarnosti. To uzrokuje reakciju kao da ste u stvarnoj opasnosti. Strah i panika ne znače da ste u stvarnoj opasnosti. Vaša reakcija potiče iz sna – ne iz stvarnosti.

- ustati i ponovno se orijentirati
- slušati glazbu ili čitati, obavljati neku laganu tjelesnu aktivnost
- ako je moguće razgovarati s nekim
- razgovarati sa svojim liječnikom o noćnim morama- ponekad su lijekovi nužni ako su snovi teški ili se ponavljaju

5. Teškoće sa spavanjem - preporuke:

- pridržavati se redovnog vremena za spavanje
- vježbati tijekom dana, ne par sati prije odlaska na spavanje
- ne koristiti svoj prostor za spavanje za druge aktivnosti, osim intimnosti
- prekomjerno konzumiranje alkohola, duhana i kofein ometaju san
- ako ne možete spavati trebate ustati, čitati, slušati glazbu, baviti se nekim opuštajućem hobiem ili raditi nešto drugo lagano, dok opet ne osjetite umor, tada treba pokušati ponovno zaspati.

6. Iritabilnost, ljutnja i bijes - preporuke:

- treba zastati, uzeti pauzu, razmisliti o stvarima, udaljiti se od situacije, zauzeti se u argumentiranju, samo, ako je stvarno vrijedno toga- ponekad jednostavno morate popustiti u svojim stavovima
- vježbati svakodnevno- vježbanje smanjuje tjelesnu napetost i izbacuje napetost van na pozitivan i produktivan način
- biti ljut cijelo vrijeme nije djelotvorno i opasno je za zdravlje
- razgovarati sa liječnikom- pohađati tečaj o upravljanju bijesom
- kada se izgubi kontrola, eksplodirate na prijatelje i članove obitelji, treba kasnije razgovarati s njima o svojim osjećajima i reći im što planirate učiniti u vezi svog bijesa te poslušati njihove sugestije kojima pokušavaju pomoći

7. Teškoće u koncentraciji, preporuke:

- usporiti s aktivnošću, fokusirati se na svoje ciljeve
- voditi bilješke da se podsjetite na stvari
- razbiti veće zadatke u manje segmente
- biti razuman u svojim planovima za svaki dan- ne možete previše napraviti u jednom danu.
- razgovarati sa liječnikom o svojim teškoćama u koncentriranju- možda ste u depresiji pa ćete trebati dodatnu pomoć

8. Emocionalna obamrlost- preporuke:

- ovo je ubičajena reakcija na traumu
- to nije namjerno ni kontrolirano, jednostavno se dogodi
- provoditi neko vrijeme s ljudima do kojih vam je stalo i baviti se stvarima koje vam pružaju zadovoljstvo, ponekad su stari pozitivni osjećaji ponovno oživljeni
- recite pozitivne stvari ljudima do kojih vam je stalo ako to ne možete izreći, napišite
- i malo komunikacije je bolje nego nimalo- s praksom, osjećaji se mogu ponovno izraziti.



SUOČAVANJE SA PTSP-om KADA ŽIVITE SAMI

- možda živite sami, ali ne morate biti sami
- kontaktirati s prijateljima, stvarati nova poznanstva
- ne izbjegavati ljude, izaći van i družiti se, uključiti se u grupni sport, uključiti se u udruge
- jesti zdravo, ograničiti ili izbjegavati kofein, alkohol, šećer, masnoće i jako slano
- ne zloupotrebjavati lijekove ili drogu
- biti aktivan, puno vježbati, birati aktivnosti koje pružaju zadovoljstvo
- kroz hobije usmjeriti svoju energiju
- zapisivati svoje misli
- zadržati pozitivan mentalni stav, biti svjestan kako se PTSP može pobijediti
- pronaći neki razlog za smijeh i u teškim situacijama kada je moguće
- čitati o stres reakcijama, pokušati razumjeti PTSP
- umiriti um i tijelo

- odmarati se i pokušati više spavati
- očekivati neke snove i noćne more, no ne treba im se prepustiti,
- vježbati tehnike dubokog disanja, progresivno mišićno opuštanje, pozitivne vizualne predodžbe za kontrolu stresa
- ako ste vjernik i duhovno ste orijentiran, molitva, meditacija i duhovno vodstvo bit će od iznimne pomoći
- razgovarajte sa svojim liječnikom
- komunicirajte s nekim
- prihvatite terapiju, uključite se u grupne terapije

KAKO ŽIVJETI SA PTSP-om

- slabosti karaktera, mentalna nestabilnost ili osobne slabosti ne uzrokuju PTSP, jedini uzrok PTSP-a je izloženost nekom strašnom iskustvu
- ružne uspomene mogu trajati cijeli život, ali PTSP nije doživotna osuda
- morate pobijediti PTSP, milijuni već jesu
- loša stvar se dogodila i povrijedila vas, to treba prihvatiti, ali poraz ne može biti opcija
- osjećaj samosažaljenja treba odbaciti
- nije sramota imati PTSP, prava je sramota jedino ako propustimo učiniti sve moguće za oporavak i zatražiti pomoć
- treba prepoznati znakove i signale traumatskog stresa
- ne raditi ništa u životu je neprihvatljivo, a raditi samo jednu stvar je nedovoljno
- ne uspiju svi naponi, ali treba ustrajati



KAKO SE NOSITI SA PTSP-om

- okružiti se ljudima koji su vam važni, koji vas cijene i uvažavaju
- podijeliti svoje traumatsko iskustvo s ljudima kojima je stalo i koji vas razumiju
- otvorite se osobama koje vam puno znače kao što su bliski prijatelji, zaručnik, zaručnica, bračni drug, djeca
- prijatelji iz postrojbe mogu vam pomoći
- kontaktirajte osobe koje su imale utjecaj na vas u prošlosti: bivši učitelji, treneri, bivši zaposlenici koji će pokazati zanimanje za vašu dobrobit i mogu vam pomoći savladavanju teškog razdoblja
- profesionalna potpora i pomoć su nužni, pogotovo ako je opseg simptoma PTSP-a težak, važna je rana pomoć, odgađanje čini PTSP gorim
- koristite dostupne izvore informacija, vodstvo, evaluaciju, liječenje i ostale usluge
- oporavak od PTSP-a nije nužno lagan ni brz, ali se postiže napredak, uz volju se možete oporaviti

LIJEČENJE PTSP-a

Nekoliko je uvjeta važno za uspješno liječenje PTSP-a:

1. pozitivna motivacija i volja osobe oboljele od PTSP-a
2. kvalificiran zdravstveni stručnjak
3. adekvatan program liječenja

Liječenje PTSP obuhvaća nekoliko istovremenih i paralelnih metoda.

Dobar terapeut-liječnik ima brojne alate u terapijskoj „kutiji“. Neke terapije pomažu bolje jednima nego drugima. Ako terapija nije djelotvorna, terapeut mora pokušati s drugom terapijom ili s kombinacijom terapija dok ne pronađe ono što pomaže. Dobrobit od svake terapije trebala bi se pokazati za oko tri mjeseca.

JOŠ NEKOLIKO VAŽNIH STVARI O PTSP-u

ZA OSOBU KOJA ŽIVI S OBOLJELIM OD PTSP-a

- pročitajte što je to PTSP
- dozvolite da svaki član obitelji izrazi svoje brige i postavi pitanja.
- sve ih saslušajte
- dopustite da vaši voljeni znaju da vam je stalo do oboljele osobe
- provodite vrijeme s ljudima- lakše je izdržati kad imate podršku od drugih uključivši i širu obitelj, prijatelje, udrugu
- ne zaboravite prehranu, vježbu i odmor

- održavajte rutinu kao što su zajednička večera, obiteljski izlasci
- ponekad obitelj treba stručno vodstvo da bi radila na PTSP oboljenju jednog člana.

ZA RATNOG VETERANA

- PTSP ne uzrokuje sve simptome- pobrinite se da imate profesionalnu evaluaciju da se točno utvrdi imate li PTSP ili nešto drugo. Mnoga druga tjelesna ili emocionalna stanja mogu uzrokovati simptome stresa ili se pojaviti uz PTSP
- ne čekajte da simptomi postanu ozbiljni- liječenje može također pružiti značajno olakšanje kod lakših oblika PTSP-a
- ispričajte svom liječniku o traumatskom događaju i svim značajnim simptomima koje imate- zatražite razgovor sa specijalistom za traumatski stres.
- ne liječite sami sebe, ako imate ozbiljne simptome
- PTSP može biti kompliciran i stručno vodstvo je važno



**POPIS CENTARA ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ
DOMOVINSKOG RATA**

BJELOVARSKO-BILOGORSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Bjelovar:

**CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG
RATA**

Zagrebačka 1, 43 000 Bjelovar

tel./fax: centra: 043/211-651

Radno vrijeme: ponedjeljak-petak od 7:30 do 15:30 sati

BRODSKO-POSAVSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Slavonski Brod:

**CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG
RATA**

Trg pobjede 6, 35 000 Slavonski Brod

tel./fax: 035/447-363

Radno vrijeme: ponedjeljak-petak od 8 do 16 sati

ISPOSTAVA NOVA GRADIŠKA

Adresa Centra za PSP Nova Gradiška:

**CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG
RATA**

Trg K. Tomislava bb,

35 400 Nova Gradiška

tel./fax: 035/362-154

Radno vrijeme: ponedjeljak, utorak od 15 do 16 sati
četvrtak od 17 do 18 sati

DUBROVAČKO-NERETVANSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Dubrovnik:

**CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG
RATA**

Branitelja Dubrovnika 41,

Stara bolnica, Odjel patologije, 20 000 Dubrovnik

tel./fax: 020/413-204

**CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG
RATA**

Ante Starčevića 12, Metković

Tel./fax.: 020/681-979

ISTARSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Pula:

CENTAR ZA PSIHOŠOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Bartolomeo dei Vitrei 16, 52 000 Pula

tel: 052/210-188; fax: 052/210-185

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 8:30 do 20:00 sati

KARLOVAČKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Karlovac:

CENTAR ZA PSIHOŠOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Ivana Meštrovića 10, 47 000 Karlovac

tel./fax: 047/611-795; fax: 047/626-470 Ured za obranu

Radno vrijeme: ponedjeljak od 8:30 do 16:30 sati,
utorak-petak od 8:30 do 20:00 sati

KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Koprivnica:

CENTAR ZA PSIHOŠOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Zagrebačka bb, I kat, 48 000 Koprivnica

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 10 do 12 sati, četvrtak od 18 do 20 sati

tel: 048/251-374; 048/251-000

fax.: 048/622-864

KRAPINSKO-ZAGORSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Krapina:

CENTAR ZA PSIHOŠOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Trg Ljudevita Gaja 12, 49 000 Krapina

tel./fax: 049/373-336;

Radno vrijeme: ponedjeljak-petak od 7:00 do 15:00 sati.

LIČKO-SENJSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Gospić:

CENTAR ZA PSIHOŠOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Kaniška ulica 10, 53 000 Gospić

tel./fax: 053/575-377

Radno vrijeme: ponedjeljka- petka od 08:30 do 16:30 sati

MEDIMURSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Čakovec:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

A. Schulteissa 19. 40 000 Čakovec

tel: 091/121-4102

Radno vrijeme: ponedjeljak, četvrtak od 16 do 18 sati

utorak, srijeda od 16 do 19 sati

OSJEČKO-BARANJSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Osijek:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Gornjodravaska obala 93, 31 000 Osijek

tel: 031/208-225

Radno vrijeme: pononedjeljak - petak od 8:30 do 16:30 sati

POŽEŠKO-SLAVONSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Požega:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Vukovarska 8, 34 000 Požega

Radno vrijeme: pononedjeljak - petak od 8:30 do 16:30 sati

srijeda od 8:30 do 18:00 sati

PRIMORSKO-GORANSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Rijeka:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Braće Monjac 5, 51 000 Rijeka

tel./fax: 051/261-656;051/262-779

Radno vrijeme: ponedjeljak - petak od 8 do 18 sati

SISAČKO-MOSLAVAČKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Sisak:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Kralja Tomislava 5, 44 000 Sisak

tel./fax: 044/543-033;

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 8:30 do 19 sati

SPLITSKO-DALMATINSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Split:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Gundulićeva 3, 21 000 Split

tel: 021/480-699; fax: 021/480-022 (fax Udruge)

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 7:30 do 15:30 sati

srijeda, četvrtak i petak od 8:30 do 19:00 sati

ŠIBENSKO-KNINSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Šibenik:

CENTAR ZA PSIHO SOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Trg Andrije Hebranga 2, 22 000 Šibenik

tel./fax: 022/218-997

Radno vrijeme: ponedjeljak- petak od 08:30 do 16:30 sati

VARAŽDINSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Varaždin:

CENTAR ZA PSIHO SOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Pavlinska 8, 42 000 Varaždin

tel.: 042/321-131 privremeni fax: 042 201 983

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 8:30 do 16:30 sati

VIROVITIČKO-PODRAVSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Virovitica:

CENTAR ZA PSIHO SOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Zvonimirov trg 2, 33 000 Virovitica

tel.: 033/800-867; fax: 033/722-706

Radno vrijeme: utorak, četvrtak od 15 do 17 sati

VUKOVARSKO-SRIJEMSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP

CENTAR ZA PSIHO SOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA,

Olajnica bb, 32 000 Vukovar

Radno vrijeme: utorak, srijeda od 15 do 17 sati

CENTAR ZA PSIHO SOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Glagoljaška 27a, 32 100 Vinkovci

tel./fax: 032/331-706

Radno vrijeme: ponedjeljak-petak od 8:30 do 16:30

SAVJETOVALIŠTE ŽUPANJA

B. Jelačića 2, 32 270 Županja

tel.: 032/837-291.

Radno vrijeme: srijeda od 16 do 18 sati

32 270 Županja

tel.(na poslu): 032/831-328; fax: 032/831-450; mob: 098/774-801

ZADARSKA ŽUPANIJA

Adresa Centra za PSP Zadar:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Molatska bb, 23 000 Zadar

tel./: 023/313-970; fax.: 023/230-540

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 8:30 do 20 sati

ZAGREBAČKA ŽUPANIJA I GRAD ZAGREB

Adresa Centra za PSP Zagreb:

CENTAR ZA PSIHOSOCIJALNU POMOĆ STRADALNICIMA IZ DOMOVINSKOG RATA

Park stara Trešnjevka 4, 10 000 Zagreb

tel.: 01/3658-011, fax: 01/3658-012

Radno vrijeme: ponedjeljak – petak od 8:30 do 20:00 sati

REGIONALNI CENTRI ZA PSIHOTRAUMU I CENTRI ZA KRIZNA STANJA

REGIONALNI CENTAR ZAGREB

Klinička bolnica „Dubrava“
Avenija Gojka Šuška 6, 10 000 Zagreb
Ravnatelj: prof. dr. sc. Milan Kujundžić
Voditelj: Davorin Rak, dr. med.
tel.: 01/290-3696; 2603; 3002

REGIONALNI CENTAR OSIJEK

Klinička bolnica Osijek
J. Huttera 4, 10 000 Osijek
Ravnatelj: doc. dr. sc. Željko Vranješ, dr. med.
Voditelj: prof. dr. Željka Mihaljević Vukšić
tel.: 031/211-752; 031/511-780

REGIONALNI CENTAR RIJEKA

Klinički bolnički centar Rijeka
Krešimirova 42, 51 000 Rijeka
Ravnatelj: prof. dr. sc. Herman Haller
Voditelj: prof. dr. Tanja Frančičković
tel.: 051/311-057

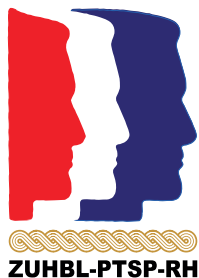
REGIONALNI CENTAR SPLIT

Klinička bolnički centar Split
Spinčićeva 1, 21 000 Split
Ravnatelj: prof. dr. sc. Dujomir Marasović
Voditelj: doc. dr. Dolores Britvić
tel.: 021/557-507

CENTAR ZA KRIZNA STANJA

Klinički bolnički centar Zagreb
Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb
Ravnatelj: akademik Željko Reiner
Voditelj: Živko Malnar, dr. med.
tel.: 01/2421-603

**ADRESE I BROJEVI TELEFONA UDRUGA I KLUBOVA UHBL PTSP
ČLANICA ZAJEDNICE**



ZUHBL-PTSP-a RH
Slavenskog 9
10 110 Zagreb
telefon 01 / 38 61 760
fax. 01 / 38 79 306
Tihomir Treščec, predsjednik
Željko Drašković, glavni tajnik - 099 38 61 760
e-mail: zuhblptsprh@net.hr
zuhblptsprh@gmail.com



UHBL-PTSP-a Grad Zagreb
Slavenskog 9
10 110 Zagreb
telefon 01 / 38 61 760; 099 38 61 760
fax. 01 / 38 79 306.
IVAN TOLIĆ, predsjednik - 098 18 37 150
Željko Drašković, tajnik - 099 38 61 760
e-mail: uhblptspzg@net.hr



UHBL-PTSP-a Zagrebačke županije
Trg Kralja Tomislava 2
10 410 Velika Gorica
Vladimir Pukšec, predsjednik - 098 18 83 175
Dražen Vrbanić, tajnik - 091 52 22 272



KLUB UHBL PTSP ZAPREŠIĆ
Ulica Antuna Mihanovića 43, Zaprešić,
Boris Kolomijec, predsjednik - 099 35 12 555



KLUB UHBL PTSP SAMOBOR
Trg Matice Hrvatske 5, Samobor,
Ivan Belan, predsjednik - 098 45 00 10.



KLUB UHBL PTSP KRIŽ
Hrvatske mladeži 28a, 10315 Novoselec,
Dražen Ptičar, predsjednik - 095 52 13 252



KLUB UHBL PTSP Sv. IVAN ZELINA
Novo mjesto 34, Zelina
Ante Jerković, predsjednik - 099 59 20 915



KLUB UHBL PTSP VELIKA GORICA
Trg kralja Tomislava 2, 10410 Velika Gorica
Stjepan Vuković, predsjednik - 098 97 96 990



KLUB UHBL PTSP DUGO SELO

S.Radića 92, 10370 Brckovljani
Željko Tašler, predsjednik - 098 94 66 762



KLUB UHBL PTSP SV. NEDJELJA,

Rimski trg 1, Kerestinec
ZLATKO ŠIMEC, predsjednik - 098 33 79 76



UHBL-PTSP-a Varaždinske županije

Harambašićeva 34
42 000 Varaždin
tel./fax. 042 23 18 88
Željko Trtinjak, predsjednik - 099 80 99 872
Pintarić Ivica, tajnik - 098 19 58 866
E-mail: uhbl.ptsp.vz@gmail.com



UHBL-PTSP-a Koprivničko-križevačke županije "Sv. Marko Križevčanin", Križevci

Trg Sv. Florjana 25; (pp.92)
48 260 Križevci
Miljenko Car, predsjednik - 098 97 09 079
Dražen Kranjec, tajnik - 095 86 70 925.
E-mail: uhblptsp.smk@net.hr



UHBL PTSP Dubrovačko-neretvanske županije i grada Dubrovnika

Don Frane Bulića 6/1,
20 000 Dubrovnik
Lovro Butigan, predsjednik - 099 25 48 573
Tel/fax. 020 33 17 68
www.uhbo-ptsp.hr
E-mail: uhboptsp.dubrovnik@gmail.com
(Gornji prijevori 15, 20236 Mokošica – Dubrovnik)



UHBL PTSP Dubrovačko –neretvanske županije Opuzen

Stanka Parmaća 6, Opuzen
Ante Batinović, predsjednik - 092 23 92 777
tel./fax. 020 685 261
Tvrtko Dodik, tajnik - 098 67 62 45
E-mail: ante.batinovic@gmail.com



KLUB UHBL PTSP DOLINE NERETVE

Kralja Zvonimira 20, 20350 Metković
Stipan Kuran, predsjednik - 091 55 10 993



UHBL PTSP Krapinsko-Zagorske Županija

Ulica Milana Prpića 93
49 243 Oroslavje
Darko Mirt, predsjednik - 095 90 81 633
telefon 049 640 132
fax. 049 640 919
Zvonimir Vrban, tajnik



UHBL-PTSP-a Vukovarsko-Srijemska županija

Trg hrvatskih branitelja 1,
32 000 Vukovar
Predrag Tomas, predsjednik - 099 21 43 514
(Unska 16, 32010 Vukovar)
E-mail: p.tomas1@vu.t-com.hr



UHBL PTSP Klub Županja

Bana Jelačića 4,
32 270 Županja
P.P. 63.
Baotić Vlado, predsjednik - 098 75 94 04
E-mail: roda@net.hr



UHBL PTSP Virovitičko-podravske županije

Trg Sv. Josipa 4
Slatina,
Vlado Milak, predsjednik - 098 92 06 000.
E-mail: vlado.milak@vt.t-com.hr



KLUB UHBLPTSP ČAČINCI

Ul. Domovinske zahvalnosti 12, Čačinci
Vlado Milak, predsjednik - 098 92 06 000



KLUB UHBL PTSP BUKOVICA,

Vukovarska 37, Nova Bukovica.
Darko Meter, predsjednik - 098 91 78 532



UHBL PTSP Istarske županije

Porečka 7
52 210 Rovinj
Ivan Tolić, predsjednik - 091 78 15 671
tel./fax. 052 815 816
E-mail: ivan1tolic@net.hr



UHBL PTSP Splitsko-Dalmatinske županija,

Dušan Roguljić, predsjednik - 099 67 05 219.
E-mail: dusan.roguljic@st.t-com.hr
Mario Vujević – Vegi, tajnik - 098 92 08 319
E-mail: mariovujevic@gmail.com



KLUB UHBLPTSP IMOTSKI

Put Gaja b.b.
21 260 Imotski,
E-mail: uhblptsp_im@net.hr
Tel./fax. 021 84 32 45.
Željko Tomas, predsjednik - 099 79 66 211;
Anđelko Bago, tajnik - 098 91 67 311;



UHBL PTSP Bjelovarsko-bilogorske županije

fax. 043 24 54 57
Stankić Ivan, predsjednik - 091 11 51 992
Pave Ljubičić, tajnik - 091 57 18 817,
E-mail: stankici@hotmail.com

ZAKONI I PRAVILNICI ZA OSTVARIVANJE PRAVA HRVATSKIH BRANITELJA LIJEČENIH OD PTSP-a

Zakoni

- Zakon o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji NN 174/04, NN 92/05, NN 1/07, NN 107/07, NN 65/09, NN 137/09, NN 146/10, NN 55/11 i NN 140/12
- Zakon o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata NN 33/92, NN 77/92, NN 27/93, NN 58/93, NN 2/94, NN 2/94, NN 76/94, NN 108/95, NN 108/96, NN 82/01, NN 103/03

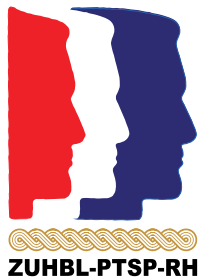
Pravilnici

- Pravilnik o iznosu troškova pogreba iz članka 104. Zakona o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji NN 43/05, NN 41/09
- Pravilnik o dodjeli stambenog kredita članovima obitelji smrtno stradalog zatočenoga ili nestalog hrvatskog branitelja iz Domovinskog rata i HRVI iz Domovinskog rata NN 43/05
- Pravilnik o utvrđivanju zdravstvenih ustanova za vještačenje NN 45/05, NN 21/06, NN 131/06
- Pravilnika o utvrđivanju postotka oštećenja organizma HRVI iz Domovinskog rata NN 45/05, NN 146/09
- Pravilnik o korištenju prava na medicinsku odnosno fizikalnu rehabilitaciju hrvatskih ratnih vojnih invalida iz Domovinskog rata NN 45/05
- Pravilnik o medicinskim indikacijama za razvrstavanje HRVI iz Domovinskog rata od I. do IV. skupine prema stupnju potrebe za njegom i pomoći druge osobe NN 45/05
- Pravilnik o medicinskim indikacijama za razvrstavanje vojnih i civilnih invalida od I. do IV. skupine prema stupnju potrebe za njegom i pomoći druge osobe NN 29/02
- Pravilnik o oštećenju organizma po osnovi kojih HRVI iz Domovinskog rata ima pravo na ortopedski doplati i razvrstavanju tih oštećenja u stupnjeve NN 45/05
- Pravilnik o oštećenju organizma po osnovi kojih vojni i civilni invalidi rata imaju pravo na ortopedski doplati i razvrstavanju tih oštećenja u stupnjeve NN 29/02
- Pravilnik o radu liječničkih povjerenstava u postupku za ostvarivanje prava po Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata NN 29/02

BILJEŠKE

Sadržaj:

1. Što je to PTSP	4
2. Popis centara za psihosocijalnu pomoć stradalnicima iz Domovinskog rata	20
3. Regionalni centri z apsihotraumu i centri za krizna stanja	25
4. Adrese udruuga i klubova branitelja liječenih od PTSP	26
5. Zakoni i pravilnici za ostvarivanje prava hrvatskih branitelja liječenih od PTSP-a	30



**ZAJEDNICA UDRUGA HRVATSKIH BRANITELJA LIJEČENIH OD PTSP-a
REPUBLIKE HRVATSKE**

Zajednica udruga hrvatskih branitelja liječenih od PTSP-a RH osnovana je 2003. godine, sa svrhom spajanja i razvijanja suradnje među udrugama koje okupljaju hrvatske branitelje koji su tijekom sudjelovanja u Domovinskom ratu i nakon njega oboljeli od PTSP-a ili neke druge psihičke bolesti. Zajednica djeluje na području čitave RH i danas u svom sastavu ima 10 županijskih i gradskih udruga te veći broj klubova hrvatskih branitelja liječenih od PTSP –a sa članstvom koje broji preko 5000 članova.

Zajednica se bavi zaštitom statusa i promicanja interesa i ciljeva članova udruga te svih sudionika i stradalnika Domovinskog rata kroz suradnju s odgovarajućim državnim tijelima i drugim državnim ustanovama radi zadovoljavanja potreba, interesa i zaštite statusa liječenih branitelja te suradnja i povezivanje s međunarodnim organizacijama veterana i ustanova drugih država i ustanova. U svom radu Zajednica djeluje na iznošenju istine o Domovinskom ratu u zemlji i inozemstvu te zaštiti časti i dostojanstva poginulih u Domovinskom ratu kao i čuvanje uspomene na Domovinski rat i herojska djela njegovih sudionika.

Središnjica Zajednice udruga hrvatskih branitelja liječenih od PTSP-a RH nalazi se u Zagrebu.