

TRAGEDIJA

# Efekt “medijske zaraze” potiče masovna ubojstva u školama: Mi to ne vidimo, ali ubojice često najavljuju zločin

Ingrid Šestan Kučić

08. svibanj 2023 18:04



Reuters

Okolina ih opisuje kao usamljene i izolirane, neprilagođene, imaju mali broj prijatelja, većina ih je proživjela ili aktualno proživljava vršnjačko nasilje, kaže ravnateljica Dječjeg doma Tić Tamara Žakula.

Masovne pucnjave u školama, poput događaja koji se u srijedu dogodio u beogradskoj osnovnoj školi, kada je dječak ubio osmero djece i pripadnika osiguranja škole te ranio još šest učenika i nastavnicu, rijetki su događaji, ali mogu imati dubok utjecaj koji prožima svaki aspekt života djece, obitelji i zajednice – kaže psihologinja i ravnateljica Dječjeg doma Tić Tamara Žakula.

Dodajući da kriminolozi koji proučavaju masovne pucnjave u školama u SAD-u navode da ih je većinu izveo usamljeni napadač muškog spola, prosječne dobi od 18 godina. Za većinu počinitelja taj događaj je trebao biti završni čin koji su najčešće prethodno »najavili« putem

poruka, videozapisa ili objava na društvenim mrežama kojima su upozoravali na njihovu namjeru.

## Bijes i mržnja

– Većina počinitelja bila je motivirana općim bijesom, mržnjom prema sebi i očajem koji je okrenut prema svijetu, a istraživanja otkrivaju da svoju namjeru da naude često izražavaju unaprijed kao posljednji, očajnički vapaj za pomoć. Školske pucnjave obično uključuju mješavinu očaja, suicidalnih misli i pristup oružju.

Otkriveno je da je dvije trećine počinitelja imalo pristup vatrenom oružju u vlastitom domu ili domu rođaka te da posjedovanje oružja u kućanstvu značajno povećava rizik od ubojstva u kući i stope ubojstava općenito.

Počinitelji često pokazuju znakove uznemirenosti koji, ako se ignoriraju, mogu otvoriti put ekstremnom činu nasilja. Okolina ih opisuje kao usamljene i izolirane, neprilagođene, imaju mali broj prijatelja, većina ih je proživjela ili aktualno proživljava vršnjačko nasilje kao što su izrugivanje, ismijavanje, omalovažavanje, vršnjačke provokacije i ponižavanja, uživo i/ili putem interneta, seksualno zlostavljanje, obiteljsko nasilje ili drugu traumu.

Takva iskustva, ako nisu prepoznata i dijete nije dobilo potrebnu podršku, dovode do razočaranja i frustracije, nakupljanja ljutnje, bijesa, osjećaja bespomoćnosti, beznada, izolacije te potrebe za osvetom.

Budući da nemaju bliskih osoba s kojima mogu podijeliti svoje iskustvo, niti imaju vještine zdravog nošenja s frustracijom, sve to može dovesti do ekstremnog nasilja.

Ključ za zaustavljanje ovih tragedija je da društvo bude oprezno prema ovim znakovima upozorenja i da odmah reagira na njih, objašnjava psihologinja.



Tamara Žakula

Većina preživjelih pokazuje otpornost. Istraživanja pokazuju da 28 posto ljudi koji su svjedočili masovnoj pucnjava razvije posttraumatski stresni poremećaj (PTSP), a otprilike trećina razvije

akutni stresni poremećaj. Nadalje navode da memorijalni događaji najviše pomažu preživjelima u smislu oporavka nakon događaja masovnog nasilja.

## Dugotrajne posljedice

– U akutnoj fazi, odmah nakon događaja, koju često karakterizira poricanje, šok i nevjerica, stručnjaci za mentalno zdravlje mogu najbolje pomoći preživjelima pružajući im podršku i pomoć da normaliziraju neposredne osjećaje straha, tjeskobe i bespomoćnosti.

Druga faza, nekoliko dana do tjedana nakon događaja, često je karakterizirana prisustvom straha, ljutnje, tjeskobe, poteškoća s pažnjom, depresije i poremećaja sna.

Metaanaliza ispitivanja simptoma PTSP-a koju je provela Laura Wilson među više od osam tisuća sudionika otkrila je da su oni koji su bili najizraženije izloženi pucnjavi, odnosno koji su bili fizički ozlijeđeni, koji su vidjeli da je netko drugi upucan ili su izgubili prijatelja ili blisku osobu ili su smatrali da su im vlastiti životi u opasnosti, izloženi mnogo većem riziku od dugotrajnih simptoma PTSP-a i drugih posljedica mentalnog zdravlja, ističe Žakula Desnica.

Iako će relativno mali broj ljudi svjedočiti ili preživjeti masovne pucnjave, psihologinja upozorava da će ih mnogo više doživjeti putem novinskih izvješća i društvenih medija, a istraživanja pokazuju da se s tjeskobom ili drugim psihološkim poteškoćama mogu suočiti i osobe koje nisu svjedočile događajima masovnih pucnjava i žive u drugom mjestu ili zemlji, što je često u korelaciji s količinom medijske izloženosti.

– Danas znamo da medijska izvješća o samoubojstvima i ubojstvima naknadno povećavaju učestalost sličnih incidenata u društvu. O nasilnim događajima često vrlo detaljno izvještavaju novinske kuće i odmah se šire masovnim medijima i društvenim mrežama.

Stručnjaci vjeruju da ovakva medijska pokrivenost može potaknuti druge da kopiraju ove radnje ili počine slične zločine. Ovo se naziva efekt »medijske zaraze«, a događa se kod samoubojstava, terorističkih napada i masovnih pucnjava, kaže ravnateljica Doma Tić.

## Lažna slava

Upravo se to prošli tjedan i dogodilo, jer je dan nakon pucnjave u beogradskoj školi dvadesetjednogodišnjak iz Dubone na području Smedereva i Mladenovca ubio osam i ranio 12 ljudi, a škole u Srbiji prijavile su još drugih incidenata poput devetogodišnjaka kod kojeg su našli popis za ubijanje te bivše učenice gimnazije koja je nožem ranila profesoricu i učenika.

– Objašnjenje tog fenomena stručnjaci pronalaze u sklonosti ljudi da oponašaju ponašanja koja privlače puno pažnje. Počinitelji dobivaju ogromnu pažnju.

Njihova imena, fotografije, motivacije i priče često se dijele danima nakon događaja. Američka udruga psihologa ističe da je ta »slava« nešto što mnogi počinitelji žele te da može inspirirati imitaciju pucnjave, gdje potencijalni strijelac obično pokušava ubiti više ljudi od svog prethodnika.

I sve dok mediji nastavljaju fokusirati svoje vijesti na počinitelja, vjerojatnije je da će se ovi imitatori nastaviti. Dr. Adam Lankford sa Sveučilišta u Alabami proveo je nekoliko studija o medijskom izvještavanju o masovnim pucnjavama i motivacijama počinitelja.

Otkrio je da su između 2010. i 2017. neki masovni počinitelji dobili više medijske pozornosti u mjesecu nakon napada nego najpoznatije slavne osobe, poput glumaca i profesionalnih sportaša.

U tom smjeru Američka psihološka udruga preporučuje da masovni mediji uskrate počiniteljima »slavu« koju žele tako da ne dijele toliko detalja o njima i umjesto toga usmjere svoju pažnju na žrtve i njihove priče, kaže Žakula Desnica.



Sanja Katalinić

Psihijatrica dr. Sanja Katalinić dodaje pak da bi se moglo reći da nam je agresija urođena karakteristika, no to ne znači da je agresija naša svakodnevnica.

– Možemo reagirati agresivno u situacijama u kojima nam je neugodno ili se bojimo ili kada nas druga osoba isprovocira, ali u istim situacijama možemo reagirati posve pozitivno i smireno.

Agresija je pod kontrolom dijela mozga koji se zove amigdala. Amigdala je odgovorna za reguliranje naših percepcija na agresiju i strah, uočava i reagira na opasnost, što može rezultirati agresivnim odgovorom.

Amigdala je pod kontrolom dijela mozga koje se zove prefrontalna kora, smještena iza čela, koja pomaže u regulaciji negativnih emocija, pa i agresije.

Za razvoj agresije u tijelu važni su hormoni, s tim da je najbitniji testosteron čije se lučenje i koncentracija povezuje s porastom agresije i kod muškaraca i kod žena.

Testosteron direktno povećava stres i negativne emocije, primjerice vrijeđanje, a time i mogućnost razvoja agresije. Dokazano je da manjak serotonina, »hormona sreće«, povećava rizik od buduće agresije, objašnjava dr. Katalinić.

## Vanjski stimulansi

– Agresiju mogu potaknuti različiti stimulirajući impulsi, npr. vožnja biciklom, erotski filmovi, jaka buka i muzika. Također sve se više govori da su visoke temperature uzrok većoj razini agresije i nasilju, tako da postoje brojna istraživanja o proučavanju povezanosti vrućine i agresije kao posljedica globalnog zagrijavanja našeg planeta Zemlje.

Mogućnost gubitka kontrole nad agresijom puno je češća kada smo ljuti, loše raspoloženi, umorni, u bolovima, bolesni, frustrirani, ali i kod negativnih događaja i neugode koju nam mogu stvarati negativne misli.

Posebno bih naglasila prenesenu agresiju koja se javlja kada negativne emocije uzrokovane nekom određenom osobom potaknu agresiju prema nekoj drugoj osobi koja nema veze s izvorom frustracije.

Dokazano je da osobe koje su napadnute i ne mogu se boriti protiv napadača postanu jako agresivne prema drugim nevinim osobama, i to često prema osobama koje su sličnog izgleda ili karakteristika pravom izvoru provokacije.

Ponavljajuća provokacija drugih osoba može biti pokretač za agresiju ako je osoba izložena negativnoj emociji kakav je strah od smrti ili bolesti, tumači dr. Katalinić.

Uzroci agresije, kaže, vrlo su složeni i različiti, te kako se razvijamo kao civilizacija, tako se mijenjaju i oblici i pojavnost agresije i negativnih emocija u nama i iz naše okoline.

Život je danas daleko jednostavniji nego prije sto godina, više se bavimo umom nego tijelom, stoga je bilo za pretpostaviti da će agresije biti manje.

Međutim, kao da negativne emocije pobjeđuju nad pozitivnim emocijama, a s obzirom na to da je cijelo čovječanstvo umreženo, epidemiji agresije ne može nitko ostati do kraja imun, niti djeca, niti njihovi roditelji, obitelji, svi pojedini sustavi i države.

Na pitanje kako prepoznati potencijalnu agresivnost dr. Katalinić kaže da negativne emocije poput ljutnje, tjeskobe, nezadovoljstva, gađenja, straha, ljubomore, krivnje mogu voditi do agresije, naročito ako iste traju dugo, čak trajno, već od najranijeg djetinjstva.

## Pozitivne emocije

– Rađamo se s posebnim i genetski određenim sklonostima, iako se sposobnost upravljanja emocionalnim stanjima razvija kasnije i do tada dijete treba vanjskog regulatora svojih emocija, obično majku ili drugu osobu koja o njemu skrbi.

I tu sve počinje, plač zbog gladi, boli, usamljenosti ili mokre pelene. Hoćemo li naučiti izdržati frustraciju prvog plača? Nasmiješeno, toplo i veliko majčino lice i ogroman zagrljaj je rješenje. Kasnije, kako dijete odrasta, povećava se i broj i vrste frustracija.

Neadekvatno suočavanje i prihvaćanje istih kao samo još jedna lekcija u životnom nizu može rezultirati agresivnim ispadima prema drugima ili pak prema samome sebi.

Kako negativne emocije povećavaju agresiju, tako ju pozitivne smanjuju. Osjećaj zadovoljstva samim sobom ili drugima oko sebe ne mogu ići ruku pod ruku s ljutnjom, strahom ili agresijom.

Ako smo zadovoljni ili činimo drugima dobro, manja je vjerojatnost da ćemo povrijediti druge, ali i samoga sebe. Znači, kada smo dobro, osjećamo se sigurno i ne razmišljamo nasilno, odnosno naše amigdale miruju.

Kada naučimo osvješćivati negativne emocije, iste ne vode u agresiju, zapravo to su samo misli u našoj glavi. Dobro je pažnju s tih misli usmjeriti u nešto pozitivno.

Postoje mnoge tehnike opuštanja, smanjivanja uzbuđenja i aktivnosti amigdale te kognitivne metode kontrole emocija. Predlažem da iskoristimo ovaj planetarni neiscrpní izvor znanja, odnosno internet, na pozitivne načine i povežimo se na neagresivan način sa samim sobom i ljudima oko sebe.

Na taj način umanjujemo rizik od nasilnih djela koja su postala skoro pa pozitivna emocija, što definitivno nije put k ljubavi kao najpozitivnijim životnim nagonom, zaključuje dr. Katalinić.

## **Nasilne tendencije treba ozbiljno shvatiti**

– Treba ozbiljno shvatiti djecu koja pokazuju neadekvatne reakcije na nasilje na način da ga odobravaju, daju podršku počinitelju ili i sami iskazuju spremnost za nasilje.

U tim je situacijama potrebno reagirati i djeci osigurati odgovarajuću podršku kako bi razumjela posljedice ovog događaja i kako bi se eventualno sagledao uzrok takvog njihovog razmišljanja i ponašanja.

Također je dobro ograničiti izlaganje informacijama u medijima i društvenim mrežama, provjeriti izvore, način informiranja i vrijednosti koje se plasiraju.

Voditi računa o igricama i sadržajima koje djeca i mladi konzumiraju putem modernih tehnologija jer oni često eksplicitno, ali i putem subliminalnih poruka promoviraju i potiču na agresiju i nasilje.

Preporuka je da se u razgovoru s djecom fokus stavi na pozitivne akcije koje se poduzimaju kako bi se smanjio rizik od sličnih događaja u budućnosti, kao i na potrebu da svi shvate svoju odgovornost – roditelji, stručnjaci, nastavnici, mediji, zaključuje Tamara Žakula.

## **Razgovor s roditeljima djeci daje sigurnost**

Aktualni događaj u beogradskoj osnovnoj školi može biti povod roditelju za otvoreni razgovor koji će djetetu pomoći da razumije što se dogodilo, kao i prilika da svoje eventualne probleme podijeli s roditeljem, savjetuje Tamara Žakula.

– Ono što roditelji mogu je pružiti sigurnost i razgovarati s djecom i mladima. Pritom je važno da se suzdrže od prepričavanja i analiziranja neprovjerenih, zastrašujućih pojedinosti samog događaja, traženja krivca tragedije.

Naime, potreba da se traži i nađe krivac je prirodna potreba ljudi, jer kad ne znamo uzrok i krivca, javlja se osjećaj bespomoćnosti, a to pojačava doživljaj ugroženosti.

Međutim, takve tragedije vrlo su kompleksne i najčešće rezultat puno različitih faktora koje sve treba uzeti u obzir. Djeci se može u kratkim crtama objasniti što se dogodilo i dati im priliku da sami iznesu kako se osjećaju, postave pitanja ili kažu što misle o samom događaju, kao i o sadržajima koje su vidjeli u medijima i na društvenim mrežama.

U redu je ne znati sve odgovore, imati osjećaje vezano za situaciju te prihvatiti ako dijete možda ne želi o tome razgovarati. Roditelj uvijek može ostaviti prostora za razgovor kada dijete želi ili bude spremno.

Djeca se osjećaju sigurno kada znaju da mogu razgovarati s roditeljem i kad dobivaju suosjećanje i razumijevanje, ističe psihologinja.

Dodajući da je djecu potrebno slušati i čuti i dati im do znanja da su njihovi osjećaji važni i da je u redu da se osjećaju tako kako se osjećaju, Žakula Desnica objašnjava da je normalno da djeca nakon takvih događaja budu šokirana, uznemirena, potresena, uplašena ili ljuta, ali ako dijete pokazuje izraženije simptome, potrebno je potražiti stručnu pomoć.

Ono što roditelji mogu učiniti je i da od najranije djetetove dobi budu osjetljivi na potrebe djeteta, njeguju otvoren odnos i komunikaciju s djetetom, uvažavajući dijete kao osobu, sa svojim potrebama, željama, fantazijama, problemima.

U takvom odnosu dijete se osjeća sigurno izraziti sebe, a samim time i probleme s kojima se suočava, znajući da podrška roditelja neće izostati te da će, ako postoji potreba, roditelj zatražiti stručnu pomoć.

## **Alkohol i narkotici povećavaju agresiju**

Konzumacija alkohola i narkotika povećava razvoj agresije na više načina, i to remećenjem izvršnih radnji, odnosno kognitivnih sposobnosti koje nam pomažu da planiramo, organiziramo, razumijemo, postizemo ciljeve, kontroliramo emocije i inhibiramo nepoželjno ponašanje, ali i fokusiranjem na samoga sebe i umanjivanjem svijesti o socijalnim situacijama te smanjenjem pažnje, čime se smanjuje uvid u negativne ishode našeg ponašanja, kaže Sanja Katalinić.