



R A S T

REGIONALNA ASOCIJACIJA
ZA STRES I TRAUMU

Trauma naša priča-NAŠ RAST

SVJETSKI DAN TRAUME

Svake godine, 17. oktobra, obilježavamo Svjetski dan traume s ciljem podizanja svijest o traumi, njenom utjecaju na pojedince i nužnost pružanja odgovarajuće podrške. Svjetski dan traume predstavlja priliku za promicanje sigurnosti, podizanje svijesti i pružanje podrške onima koji su pretrpjeli traumu, dok istovremeno odajemo priznanje naporima onih koji se posvećuju ublažavanju njezinih učinaka.

Trauma se događa kada osoba proživi uznemirujući događaj koji dovodi do osjećaja ugroženosti, tjeskobe ili straha. Ovaj traumatski događaj može uzrokovati fizičku, emocionalnu, duhovnu ili psihološku štetu. Važno je napomenuti da trauma ne poznaje granice s obazrom na dob, spol, socioekonomski status, rasu, etničku pripadnost ili seksualnu orijentaciju pojedinca.



**'LJUDI NE MOGU OSTAVITI
TRAUMATIČNE DOGAĐAJE IZA
SEBE DOK NE BUDU U MOGUĆNOSTI
PRIZNATI ŠTO SE DOGODILO I
POČETI PREPOZNAVATI
NEVIDLJIVE DEMONE S KOJIMA SE
BORE.'**

Bessel van der Kolk

Trauma je iskustvo koje može utjecati na odrasle i djecu i zato je izuzetno važno podići svijest i pružiti podršku onima koji su prošli kroz takve teške događaje. Podizanje svijesti o traumi i njenom tretmanu ključno je za stvaranje suočajnijeg i razumijevajućeg društva koje pruža podršku svim osobama koje su pretrpjele traumatske događaje.

Ljudi koji su doživjeli traumu su:

- 15** puta u većem riziku da umru od suicida
- 4** puta u većem riziku da postanu ovisnici o alkoholu
- 4** puta u većem riziku da se zaraze spolno prenosivim bolestima
- 4** puta u većem riziku od zloupotrebe droga
- 3** puta u većem riziku od upotrebe antidepresiva
- 3** puta u većem riziku da odsustvuju s posla
- 3** puta u većem riziku da imaju ozbiljne probleme na poslu
- 3** puta u većem riziku da dožive depresiju
- 2,5** puta u većem riziku da budu pušači

SIMPTOMI TRAUME

- Hiperpobuđenost
- Stezanje
- Disocijacija (uključujući poricanje)
- Osjećaj bespomoćnosti
- Hiperaktivnost
- Nametljive slike i flashbackovi
- Hiperbudnost (biti "na oprezu" u svakom trenutku)
- Ekstremna osjetljivost na svjetlost i zvuk
- Pretjerane emocionalne i ustrašene reakcije
- Noćne more i noćni strahovi
- Poteškoće sa spavanjem
- Nagle promjene raspoloženja (npr. reakcije bijesa ili nervoze, sram)
- Smanjuje sposobnost suočavanja sa stresom (lako i često pod stresom)
- Česti plač
- Napadi panike, anksioznost i fobije
- Mentalna "praznina" ili "lebdenje"
- Privlačenje opasnosti
- Izbjegavajuća ponašanja
- Amnezija i zaboravnost
- Pretjerana ili smanjena seksualna aktivnost
- Nesposobnost voljenja, njegovanja ili povezivanja s drugima
- Strah od smrti, gubitka razuma ili skraćenja života
- Nemogućnost preuzimanja obveza
- Konični umor ili vrlo niska fizička energija
- Imunološki sustav i endokrini problemi
- Psihosomatske bolesti (glavobolje, problemi s vratom i leđima, astma, probavni, spastični kolon, teški predmenstrualni sindromi)
- Depresija, osjećaj nadolazeće propasti
- Osjećaj odvojenosti, otuđenosti i izolacije
- Osjećaj i ponašanja bespomoćnosti
- Smanjen interes za život

GUBITAK

SIGURNOSTI: Svijet postaje mjesto gdje se može dogoditi bilo što

DISOCIJACIJA: Često, kako bi se nosilo s onim što se događa tijelu tijekom zlostavljanja, dijete će se disocijirati (isključiti svijest od onoga što se događa). Kasnije to postaje strategija suočavanja koja se koristi kad god se preživjela osoba osjeća preplavljen.

GUBITAK POVJERENJA:

Ovo je posebno istinito ako je zlostavljač član obitelji ili bliski prijatelj obitelji.

SRAM: Ogroman, preplavljujući, onesposobljujući sram. Još kao dijete, čak i pogrešan odgovor u školi može izazvati sram. Takvo dijete može odrasti u osobu koja ne može podnijeti biti u krivu jer je to snažan okidač.

PONOVNO ODIGRAVANJE: Ponovno stvaranje dinamike iz djetinjstva očekujući isti rezultat, ali nadajući se drugačijem, kao što je predviđanje, pa čak i provociranje "izdaje" vašeg partnera, ali jako želite da ovaj put bude drugačije, i tako razriješite svoju dilemu iz djetinjstva. Ova strategija je osuđena na neuspjeh jer je potreba u prošlosti i ne može se riješiti. Također, namještate drugoj osobi jer uvijek čekate da druga cipela padne i sve čete protumačiti kao potvrdu da ste još jednom izdani.

GUBITAK ZNAKOVA

OPASNOSTI: Kako znati što je opasno kada vas neko kome vjerujete povrijedi i to postane vaša 'normalnost'?

UTJECAJ TRAUME

GUBITAK INTIMNOSTI: Za preživjele seksualnog zlostavljanja, seksualni odnosi mogu postati nešto što treba izbjegavati ili se ulazi u njih jer vjeruje da jedino tako vrijedi.

GUBITAK OSJEĆAJA ZA SEBE: Jedna od uloga primarnog skrbnika je da nam pomogne otkriti svoj identitet odražavajući nam ko smo. Ako je zlostavljač bio roditelj ili skrbnik, tada taj osjećaj sebe nije dobro razvijen i može izazvati osjećaj lažnosti ili nepostojanosti.

GUBITAK SAMOPOŠTOVANJA: Osobe koje su preživjele traumu, posebno one koje su preživjele seksualno zlostavljanje, mogu varirati između osjećaja posebnosti, s grandioznim uvjerenjima o sebi i osjećaja prljavosti i 'lošeg'. Osobe koje su preživjele traumu su posebne – imaju doktorat iz područja preživljavanja – ali ovo ja-uveličavanje je razrađena obrana od nepodnošljivog osjećaja izopćenosti i da nisu dostojni ljubavi.

GUBITAK FIZIČKE POVEZANOSTI S TIJELOM: Preživjelima seksualnog i fizičkog zlostavljanja često je teško biti u svom tijelu. Kao što Bessel van der Kolk kaže u "Telo sve beleži", na nekoj razini smatraju da ih je tijelo iznevjerilo i stoga stišavaju zvuk na fizičkim senzacijama. Na primjer, preživjelima može proći dosta vremena prije nego što shvate da trebaju na toalet. Ovo odvajanje od tijela čini neke terapije za koje se zna da pomažu u oporavku od traume, poput joge, težim za preživjele. Trauma osviještena joga izbjegava neke od potencijalnih okidača i pomaže preživjelima da se vrati u kontakt sa svojim tijelima.

GUBITAK SMISLA ILI
BEZNADNOST

PREPLAVLJENOST

ZLOUPOTREBA
DROGA

NEDOSTATAK
KONCENTRACIJE

NOĆNE MORE

POREMEĆAJI
ISHRANE

NESANICA

PANIČNI NAPADI

SAMODESTRUKTIVNO
PONAŠANJA

TUPOST

HRONIČNA BOL

MANJAK
INTERESA

KRONIČNA BOL I
GLAVOBOLJE

RAZDRAŽLJIVOST

POSLJEDICE TRAUME

DEPERSONALIZACIJA
I DEREALIZACIJA

HIPERBUDNOST I
NEPOVJERENJE

MALO ILI NIMALO
SJEĆANJA

GENERALIZIRANA
ANKSIOZNOST

FLEŠBEKOVI

SUZBIJANJE SVAKODNEVNIH SIMPTOMA

DIŠITE DUBOKO I POLAKO – koristite bilo kada i bilo gdje; udahnite na četiri brojanja, zadržite na dva i izdahnite na šest do osam brojanja. To će aktivirati dio vašeg živčanog sustava koji pomaže vašem tijelu da se smiri, omogućujući vam da jasno razmišljate i vratite se u sadašnji trenutak.

VREDNUJTE SVOJE ISKUSTVO – Ono što ste doživjeli je stvarno i bolno. Važno je podsjetiti se na ovo dok prolazite kroz izazovne simptome jer je samovrednovanje važan dio iscjeljenja.

USREDOTOČITE SE NA SVOJA OSJETILA (5-4-3-2-1) – Počnite s pet različitih stvari koje vidite, čujete, osjećate svojom kožom, okusom i mirisom. Zatim primijetite četiri od svakog, zatim tri od svakog, i tako dalje. Budite što precizniji u vezi s ovim stavkama kako biste se stvarno usredotočili na vanjske faktore i izbacili iz glave sve drugo. Obratite pozornost na stvari poput oblika, mirisa, teksture i boje te se usredotočite na prisutnost u sadašnjosti.

KONTEJNIRANJE – Zamislite da ste na nekom drugom mjestu kao što je plaža. Sada zamislite da imate kutiju i u nju stavite sve svoje emocije, kao što su bol, ljutnja, stres, sram, negativnost, itd. Stavite i svu težinu koju te emocije nose u kutiju i zaključajte je. To će vam omogućiti da budete prisutni i osjećate se sigurno.

KORISTITE TEŠKE DEKE I POKRIVAČE – nesanica, noćne more, flešbekovi i velika tjeskoba uzrokuju poremećaje spavanja što vas dovodi do problema s koncentracijom i postajete razdražljivi. Teške deke simulira čvrste zagrljaje i može pomoći u smanjenju tjeskobe i nesanice tijekom spavanja.

SMIJTE SE – dokazano je da smijeh smanjuje stres otpuštanjem hormona koji jačaju vaš imunološki sustav i usmjeravaju vaš mozak pozitivnim mislima i osjećajima.

DUGOROČNO UPRAVLJANJE SIMPTOMIMA

- **Dajte si vremena**
- **Zatražite podršku od ljudi kojima je stalo do vas**
- **Zatražite stručnu pomoć**
- **Jedite dobro, uravnotežena prehrana, vježbanje, odmarajte se i izbjegavajte droge i alkohol kao i druga rizična ponašanja**
- **Bavite se hobijima ili drugim interesima**
- **Provodite vrijeme s drugima kako biste izbjegli povlačenje**



OTPORNOST

Široko definirana kao sposobnost oporavka od negativnih emocionalnih iskustava fleksibilnim prilagođavanjem stresnim okolnostima. Može se naučiti, poučiti i ojačati.

IZVORI OTPORNOSTI UNUTAR OSOBE

- inteligencija
- razvijene izvršne funkcije: vještine kontrole vlastitog ponašanja i emocija, praćenja unutarnjih stanja, planiranja i organizacije, započinjanja zadatka, radnog pamćenja i fleksibilnosti
- vještine rješavanja problema
- temperament
- optimizam
- smisao za humor
- samopouzdanje i samoučinkovitost
- unutarnji lokus kontrole

IZVORI OTPORNOSTI IZVAN OSOBE

- topli i podržavajući odnosi unutar obitelji, s vršnjacima, s nastavnicima, stručnim suradnicima
- osjećaj pripadnosti razredu i školi, radnom kolektivu
- otvorenost okoline za pružanje podrške i jasno iskомуunicirana poruka „ovdje sam za tebe“
- sigurno mjesto za život
- kohezija zajednice kojoj pripadamo
- dostupnost usluga sustava zdravstva i socijalne skrbi

POSTTRAUMATSKI RAST

osoba više cijeni vlastiti život i pravi promjene u prioritetima

osoba ima izraženiji osjećaj osobne snage i sagledava nove mogućnosti

osoba usmjerenija je na bliskije odnose s bližnjima

osoba uočava promjene u osobnom duhovnom razvoju

Posttraumatski rast ne označava kraj simptomima traume, nego interpretiranje traume u novom obliku koji poboljšava psihološko funkcioniranje pojedinca u specifičnim životnim domenama.

To je višedimenzionalni konstrukt koji uključuje specifične promjene u vjerovanjima i ciljevima, ponašanju i identitetu pojedinca nakon proživljene traume u životu.



PROMJENE U:

- percepciji sebe
- percepciji drugih i interpretaciji njihovih namjera
- percepciji svijeta i interpretaciji smisla