

Trauma i jej następstwa

Co to jest trauma?

Traumę może wywołać każde bolesne bądź niepokojące wydarzenie. Typowe traumy dotyczą wypadków, kataklizmów lub umyślnego zranienia przez inne osoby. Mogłeś doświadczyć traumy osobiście bądź byłeś jej świadkiem albo słyszałeś o niej. Trauma przytrafia się i dorosłym i dzieciom, może też być jednorazowa albo nawracająca.



Jak powinienem się czuć?

Traumy spowodowane są szokującymi wydarzeniami i to normalne jeśli czujesz się przygnieciony. Ale nie każdy reaguje w ten sam sposób i nie ma jednego właściwego sposobu reagowania na traumę. Wszyscy posiadamy umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach i wiele osób zaczyna czuć się lepiej wraz z upływem czasu. Niektórzy powracają do zdrowia w wolniejszym tempie i mogą potrzebować pomocy, żeby przetrwać to, co się stało.

Wpływ traumy na ludzi

Niektóre z najbardziej powszechnych reakcji na traumę są wymienione poniżej. Te reakcje są często ze sobą połączone – jedna może prowadzić do drugiej. To nie Twoja wina jeśli doświadczasz (bądź nie doświadczasz) jakiegokolwiek z nich.

Odtwarzanie

Wiele ludzi odtwarza to, co się wydarzyło. Możesz zauważyć, że po Twojej głowie chodzi owe wydarzenie lub niespodziewanie doświadczyć nawracających wspomnień z tego wydarzenia.

- „Flashbacki” – niechciane wspomnienia, podczas których ma się wrażenie, że traumatyczne przeżycia dzieją się znowu
- Koszmary senne – nocne nieprzyjemne sny lub niechciane wspomnienia
- Reakcje fizyczne – w naszych ciałach możemy odczuwać to, co odczuwaliśmy podczas owego wydarzenia

Traumatyczne wspomnienia są często bardzo intensywne i mogą być doświadczane ponownie każdym z naszych zmysłów (wzrok, słuch, zapach, smak, dotyk)

Stan nadmiernego pobudzenia

Strach i lęk są naturalnymi (i pomocnymi) reakcjami na niebezpieczne sytuacje. Te uczucia często utrzymują się jeszcze długo po doświadczeniu traumy. Możesz zauważyć, że rzeczy przypominające Ci o wydarzeniu uruchamiają uczucia lęku albo czuć, że lęk pojawia się znikąd. Możesz czuć się nerwowo, roztrzęsiony i mieć trudności z koncentracją. Trauma może mieć wpływ na sen, pozostawiając Cię wyczerpanym i pobudzonym. Fizycznie, możesz odczuwać mdłości, zmęczenie, mieć bóle głowy lub problemy z apetytem.

Unikanie

Unikanie jest normalnym ludzkim sposobem radzenia sobie z bólem i niepokojem. Wiele osób zauważa, że unika ludzi, miejsc i sytuacji, które przypominają im o tym, co się wydarzyło. Możesz odkryć, że próbujesz unikać posiadania pewnych myśli i odczuć. Niektóre osoby zauważają, że wyłączają się w pewnych momentach, co może być sposobem umysłu na uniknięcie silnych uczuć.

Zmiany w przekonaniach

Traumatyczne wydarzenia mogą prowadzić do wielkich zmian w tym jak widzimy świat bądź siebie. To zdanie jest szczególnie prawdziwe jeśli miałeś złe doświadczenia w jeszcze innym czasie. Kilka typowymi zmianami w naszym myśleniu mogą być:

- Uważanie świata za bardziej niebezpieczne miejsce
- Obwinianie siebie samych za to, co się wydarzyło
- Trudności w ufaniu innym ludziom – to jest szczególnie typowe jeśli ludzie zranili nas i może to mieć wpływ na nasze relacje
- Niewidzenie sensu życia lub trudności w znalezieniu rzeczy, które mają sens
- Obawa, że tracimy kontrolę lub że oszaleliśmy

Silne uczucia i emocje

Tak samo jak lęk, trauma może narażać nas na wiele silnych emocji. Wszystkie następujące są typowe dla traumy:

- **Złość i rozdrażnienie** – szczególnie jeśli jesteś zestresowany i nie wysypiasz się
- **Poczucie winy i wstydu** – ludzie często obwiniają siebie samych za rzeczy, które zrobili bądź nie zrobili lub czują się oceniani przez innych
- **Smutek i depresja** – możesz mieć żal z powodu tego, co straciłeś lub odczuwać smutek, że Twój świat tak się zmienił

Co mogę zrobić, żeby pomóc komuś, kto doświadczył traumy?

Oprócz lęku, trauma może narażać nas na wiele innych silnych emocji. Wszystkie następujące są typowe dla traumy:

- Daj jej do zrozumienia, że Cię obchodzi i że jesteś jeśli potrzebuje pomocy
- Daj jej do zrozumienia, że jesteś chętny jej wysłuchać jeśli chce porozmawiać o tym jak się czuje lub czego doświadczyła
- Nie oceniaj jej reakcji lub tego co zrobiła
- Nie zmuszaj jej do mówienia jeśli tego nie chce
- Pomóż jej z podstawowymi potrzebami jeśli potrzebuje wsparcia (np. z jedzeniem, warunkami mieszkaniowymi, pieniędzmi)

