

# Následky prožitých traumát u dětí a dospělých

*PhDr. Jana Zapletalová*

Konference Skip ČR  
28.4.2022

**„Úkol spočívající v popisu nejniternějších prožitků se podobá spuštění se na dno hluboké studny, abychom sebrali křehké figurky z křišťálu v hrubých kožených palčácích.“**



# Vznik traumatu a práce s ním

- Válku nebo týrání...nelze „vyléčit“. To, co můžeme udělat je práce s otisky traumatu v našem těle, v mysli, v duši. Trauma způsobí, že **nemáte pocit**, že Váš život je ve vašich rukou.
- Často se snažíme vytěsnit negativní zážitky spojené se smrtí (násilím) a navíc ne vždy dokážeme svoje pocity dobře pojmenovat
- 20-25% může trpět posttraumatickou stresovou poruchou (6 a více měsíců poté, s návraty v čase)
- Traumatický stres vyžaduje obnovení rovnováhy mezi racionálním a emočním mozkiem, abychom měli kontrolu nad svými reakcemi a životem

# Trauma jako otisk zkušenosti v naší mysli, mozku a těle

- Ztráta schopnosti vykonávat běžné činnosti
- Pohybujeme se v úrovni chronického podráždění nebo naopak útlumu
- Pocity zvýšené ostražitosti spojené se smyslovým vnímáním a opětovným reprodukováním zážitků, poruchy spánku-noční můry, flashbacky
- Vzpomínky na trauma jsou spojovány s vjemy-zvuku, chutě, pachu, vůně, pohybu
- Poruchy pozornosti, ztráta chuti k jídlu, poruchy spánku
- Ztráta schopnosti radovat se, prožívat blízkost druhého člověka



# Zpracování traumatu

- 1. nalézt způsob zklidnění a soustředění se
- 2. naučit se zachovat klid v reakci na obrazy, myšlenky, zvuky nebo tělesné počitky, které nám připomínají minulost
- 3. nalézt způsob jak žít plně v přítomnosti a vycházet s lidmi kolem sebe
- 4. netajit nic před sebou samým, včetně toho, co vám umožnilo přežít
- Naučit se klidně dýchat a zůstat ve stavu relativního fyzického uvolnění, i když se vynoří bolestné a děsivé vzpomínky.

# Nevyslovitelná pravda

- Traumatické zážitky nejprve nedokážeme převádět do řeči, častěji si vybavujeme obrazy spojené s řadou pocitů
- Máme vnitřní obavy z nepříjemných vzpomínek a pocitů, uzavíráme mysl, sebe i smyslový svět
- Vyhýbáme se blízkému okolí, volíme útěk do alkoholu, jídla, drog, sexu, násilí
- Přesto je cesta „ven“ dlážděná slovy, když dokážeme mluvit, začíná naše uzdravování spojené s ochotou druhého naslouchat
- Co se děje uvnitř nás?



# Co nelze sdělit druhým, nelze sdělit ani sobě

- Snaha o interorecepci – "**Dopis sobě**" jako cesta ke sdělení druhým a ke zpracování traumatu
- Trauma vznikne pokud jsme tváří v tvář hrůznému a silnému zážitku a současně jsme bezmocní. Traumatizuje nemožnost uniknout a nepochopitelnost celé situace. Traumatická zkušenost se špatně asimiluje, protože nezapadá do představy světa jako bezpečného místa.
- Důsledkem je ztráta důvěry v sebe (okolí) a pocit viny za vlastní přežití (u válečných konfliktů)

# Jsme všichni stejně zranitelní?

- Citlivost vůči traumatické zkušenosti je různá, závislá na:
- stupni kognitivního rozvoje,
- schopnosti odolávat zátěži,
- kvalitě mezilidských vztahů a síti sociální podpory,
- případné předchozí traumatizující zkušenosti (mateřská deprivace, opakované separace a raná traumata),
- schopnosti zvládat stresové a krizové situace,
- osobnostních a sociálních faktorech (kultura)



# Co trauma mění

- Trauma mění vývoj mozku, ovlivňuje seberegulaci, schopnost být s ostatními
- Pokud prožijeme těžké trauma může dojít i následkům, které bychom traumatu nepřipisovali-např. změny hlasu, výrazu obličeje, identity, změny v koordinaci pohybů jako důsledky úsilí o přežití
- Mění naše vztahy
- Mění naši schopnost začlenit se do běžného života i schopnost pracovat

# Zdroje traumatu

- Chudoba
- Nezaměstnanost
- Izolace
- Špatná škola nebo zaměstnání
- Špatné podmínky pro bydlení
- Existenční nejistota
- Trauma následně dokáže plodit další trauma



# Jak s traumatem pracovat

- Naučit se rozumět svým vnitřním pocitům a jejich proměnlivosti
- Nestydět se vyhledat odbornou pomoc
- Vytvořit si bezpečné prostředí s pocitem fyzického i emočního bezpečí
- Vědomí, že to, co děláte má smysl
- Naučit se hledat drobné životní radosti
- Posilovat vztahy a sounáležitost s druhými lidmi
- Naučit se pojmenovávat vlastní pocity a orientovat se v nich
- Trauma nás neustále konfrontuje s vlastní křehkostí ale také s mimořádnou odolností

# Speciální přístupy

- **Psychoterapie**
- **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů.
- „Držte obraz ve své mysli a pouze sledujte mé prsty, jak se pohybují sem a tam.....“ fáze REM spánku (snění)
- Jóga a tanec
- Divadlo
- Farmakoterapie



# Pomoc a podpora

- Pobyť v bezpečném a přátelském prostředí
- Komunikace, prostor pro sdílení zkušenosti
- Každodenní aktivity, pohyb, lidská blízkost (pozor na doteky)
- Blízkost blízkého člověka
- Děti zvládají traumatické situace lépe, zvláště pokud je doprovází blízká osoba
- Přesto i u nich se mohou objevovat afektivní stavy, poruchy spánku, disociativní chování a větší problémy s popsáním pocitů, sebepoškozování, bezmoc, ....
- Pro všechny je vhodné vytváření bezpečných vazeb, respektovat pravidlo vnímat a být vnímán

# Trauma u dětí

- Neschopnost regulovat strach, vztek (záchvaty)
- Poruchy spánku, příjmu potravy, netečnost (zvuky, doteky)
- snížené sebevědomí a schopnost popsat svoje pocity
- Nadměrná ostražitost, vyhledávání extrémních situací
- Neschopnost dokončovat činnosti
- Sebepoškozování
- Obavy o bezpečí blízkých osob, pocit bezcennosti
- Nedůvěra, vzdor, narušení schopnosti empatie



# Diana Foshaová

- „Základem odolnosti...je pocit, že někdo milující, chápavý a vyrovnaný mi rozumí a že je tu pro mne.“
- **Děkuji za pozornost**