

Warszawa, 22 października 2024 r.

Doświadczenie traumy i jego konsekwencje dla zdrowia psychicznego.



*„Ukrywanie się jest przyjemnością;
katastrofą będzie, jeśli nikt nas nie znajdzie”.*

D.W. Winnicott

Jednym z istotnych czynników nadwyrężających nasze zdrowie psychiczne jest doświadczenie traumy. W ciągu życia każdy z nas narażony jest na przeżycia traumatyczne i warto zastanowić się nad tym, jak sobie z nimi dobrze poradzić.

➤ Czym jest trauma i dlaczego nie zawsze wiąże się z negatywnym wpływem na nasze funkcjonowanie psychiczne i społeczne?

Słowo „trauma” pochodzi z języka greckiego i oznacza swoistą ranę, uszkodzenie powłoki cielesnej. Używane w medycynie odnosi się do uszkodzenia tkanek na skutek działania czynnika zewnętrznego. O naszej psychice możemy myśleć podobnie - że otacza ją swoista ochronna tarcza, która powstaje w toku rozwoju każdej jednostki. Ta tarcza może zostać uszkodzona przez bodźce - wydarzenia zbyt trudne dla jednostki do wytrzymania.

Trauma sprawia, że załamują się nasze sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją a umysł jest wystawiony na taki rodzaj i ilość bodźców, których nie sposób zrozumieć i obronić się przed nimi. Dochodzi do pewnego rodzaju załamania w funkcjonowaniu osoby, która tego doświadczyła. Aby poradzić sobie z takim załamaniem, potrzebujemy pomocy.

Doświadczenia traumatyczne przeżywane są w indywidualny sposób, więc odpowiedź na traumę jest różna u różnych osób. Ta odpowiedź zależy od:

- nasilenia, czasu trwania i czasu zajścia wydarzenia traumatycznego;
- genetycznego wyposażenia jednostki;
- dotychczasowych przeżyć traumatycznych i ich skutków;
- środowiska rodzinnego i społecznego;
- zasobów jednostki.

Im bardziej powyższe czynniki są wspierające naszą psychikę, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że negatywne konsekwencje traumy utrwala się w postaci zaburzeń naszego myślenia i funkcjonowania. Warto uwzględnić również rodzaj doświadczeń traumatycznych w myśleniu o naszych reakcjach na traumę.

Istnieją trzy rodzaje doświadczeń traumatycznych:

Trauma typu „T” – negatywne wydarzenia jednorazowe, wyraźnie określone w czasie, związane z bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i/lub życia;

Trauma typu „t” – negatywne doświadczenia, najczęściej z dzieciństwa, mające charakter powtarzający się np. przemoc, zaniedbanie, dysfunkcyjne środowisko rodzinne;

Trauma typu „ttt” – negatywne doświadczenia kumulują się, część z nich ustępuje a część trwa nadal, wpływając na radzenie sobie z kolejnymi wyzwaniami życiowymi.

Łatwiej jest uporać się z jednorazowymi, choć niejednokrotnie bardzo trudnymi sytuacjami urazowymi. Natomiast traumy skumulowane, trwające przez dłuższy czas w życiu osoby, wymagają dłuższego czasu docierania do złożonych mechanizmów traumy i jej skutków.

➤ **Po czym można poznać negatywne skutki traumy w naszym życiu i kiedy mogą się one pojawić?**

Trzeba pamiętać, że traumatyczne przeżycia załamują nasze systemy ochronne. Istnieją dwie fazy przeżywania traumy:

I faza: trwa kilka godzin lub kilka dni; osoba po traumie jest wytrącona z równowagi, nie rozumie co się stało. Myślenie lub zachowania tej osoby są niespójne.

II faza: osoba wraca do normalnego funkcjonowania, ale pozornie, ponieważ te procesy, które zaburzały funkcjonowanie osoby, zostają przeniesione do wewnętrznego świata osoby a na zewnątrz wydaje się, że osoba sobie poradziła. Bardzo istotna jest pomoc, skupiająca się na analizowaniu wewnętrznych mechanizmów radzenia sobie z emocjami (lęk, wstyd, agresja), potrzebami i wymaganiami otoczenia.



Najczęstszym negatywnym skutkiem traumy jest PTSD – Zespół Stresu Pourazowego, którego głównymi objawami są: nadmierne i ciągłe pobudzenie AUN (autonomicznego układu nerwowego), czyli reakcje związane z zagrożeniem (np. przyspieszone bicie serca, nadwrażliwość na pewne bodźce, podwyższona czujność); nagłe wspomnienia przeżytej traumy (flashbacki); nadmierne reakcje lękowe połączone ze zniekształceniami w myśleniu

(np. „każde wyjście z domu jest niebezpieczne”). Objawy PTSD istotnie zakłócają zwyczajne funkcjonowanie osoby w środowisku społecznym.

Inne negatywne skutki traumy to:

- przeciążenie, panika i wyczerpanie jako stany przedłużające się;
- reakcje psychosomatyczne;
- zaburzenia zachowania (unikanie) i myślenia o świecie, o ludziach (zazwyczaj nacechowane lękiem przed wrogością; również poczucie „bycia odcięty od uczuć”);
- zniekształcenia osobowości/charakteru, związane ze skrajnymi reakcjami na traumę: unikanie i przywiązanie do traumy;
- zaburzenia psychiczne (udział dysocjacji, zaburzeń pamięci, itp.).

➤ **Na czym polega psychoterapia traumy i jaki jest jej cel?**

Psychoterapia traumy nastawiona jest na pomoc w uporaniu się z negatywnymi skutkami doświadczeń traumatycznych.



Cele w terapii traumy:

1. bezpośrednie następstwa traumy, czyli zajęcie się nadmiernym pobudzeniem AUN;
2. rozwijanie i odkrywanie zasobów;
3. przepracowanie traumatycznych wspomnień;
4. integracja osobowości (obejmująca spójną historię osoby uwzględniającą urazowe doświadczenie jako jedno z wielu życiowych doświadczeń).

Terapia dotycząca traumatycznych doświadczeń ma prowadzić do odesłania traumy do właściwego miejsca w życiu pacjenta, czyli do przeszłości. To pozwala na oddzielenie przeszłości od teraźniejszości. Dzięki temu możliwy jest dalszy rozwój osoby poprzez uznanie, że trauma się skończyła.

➤ **Dlaczego uważność na reakcje własnego ciała jest ważna w pozytywnym uporaniu się ze skutkami traumy?**

Ciało ma swoją pamięć różnych naszych doświadczeń. Nazywamy to pamięcią somatyczną, która jest wynikiem współpracy mózgu i ciała. To układ nerwowy umożliwia przekazywanie informacji między mózgiem a wszystkimi miejscami w ciele.

Doznania fizyczne pojawiające się po przebytych urazach psychicznych najczęściej są niezrozumiałe dla osoby. Traumatyczne doświadczenia mogą prowadzić do nadmiernego pobudzenia AUN poprzez uporczywe doznania cielesne np.: szybszy oddech, szybszą pracę

serca, wzrost ciśnienia krwi, pocenie się, zimna skóra – którymi należy się zająć. W tym celu potrzebne jest nauczenie się technik relaksacyjnych prowadzących do wyciszenia tej nadreaktywności. Prowadzi to do odczucia wyraźnej ulgi i spokoju. Jeśli potrafimy w sytuacjach stresowych uświadomić sobie odczuwane doznania cielesne, możemy wpływać na te reakcje za pomocą relaksacji, uspokojenia na poziomie ciała i umysłu. Kiedy opanujemy nadmierne reakcje cielesne, nasze ciało nie będzie już naszym wrogiem, tylko przyjacielem w dbaniu o nasz psychosomatyczny dobrostan.

➤ Jak można samodzielnie dbać o swoje zdrowie psychiczne po traumie?

Przewyciężenie negatywnych skutków urazu psychicznego wiąże się z dużym wysiłkiem ze strony osoby strauumatyzowanej. Warto wiedzieć, jak można wspierać własny powrót do równowagi po traumie. Styl życia uwzględniający poniższe elementy znacząco wpływa na poprawę stanu psychofizycznego. Należy zadbać o:

- czas na refleksję (uwaga na własne myśli i doznania sprzyja rozumieniu tego, co się z nami dzieje);
- zdrową dietę (to, co jemy, wpływa na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne);
- właściwe ćwiczenia ruchowe (uwzględniając własne preferencje, ale nie komplikując - zwykły spacer sprzyja przetwarzaniu naszych doświadczeń);
- budowanie i rozwijanie relacji dających wsparcie.



„Powrót do zdrowia wymaga spojrzenia na swą przeszłość w sposób, który pozwoli nam się pozbyć brzemienia traumy. Dzięki temu w mniejszym stopniu będziemy określani swą przeszłością i zdobędziemy więcej możliwości kształtowania przyszłości”.

Ariele Schwartz

Przewyciężenie negatywnych skutków traumy nie jest łatwe i jednorazowe. Często wiąże się z determinacją i potrzebą wsparcia tych wysiłków przez życzliwe osoby przez dłuższy czas. Ważne jest, aby pamiętać, że warto!!

(-) Anna Firkowska

Anna Firkowska – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Członkini Sekcji Naukowej Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od kilkunastu lat prowadzi indywidualną psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa