

# Trauma i jej konsekwencje

Psycholog – Konsultant dowódcy

ds. profilaktyki psychologicznej

Magdalena Michalak - Mierczak

# Co to jest trauma

W literaturze wymienia się dwa typy traumy:

- Typ I – prosty i jednorazowy (dotyczy wpływu katastrofy naturalnych i spowodowanych nieintencjonalnym działaniem człowieka oraz wojen i terroru na funkcjonowanie poszkodowanej osoby).
- Typ II – chroniczny i złożony (odnosi się do konsekwencji, jakie pozostają w osobie w wyniku intencjonalnego i świadomego krzywdzenia jej przez drugiego człowieka).

# Definicja Traumy

Trauma to doświadczenie przygniatające swoim ciężarem niemal każdego człowieka. Związane jest ono z poważnym zagrożeniem życia lub fizycznej integralności, własnej względnie innej, zwłaszcza bliskiej osoby. Traumą rodzą sytuacje ekstremalne, wydarzenia krótko- bądź długotrwałe o charakterze wyjątkowo przerażającym, ze znamionami katastrofy, jak kataklizm naturalny lub spowodowany przez człowieka, wypadek drogowy, bycie świadkiem lub ofiarą okrucieństwa (napad, tortury, gwałt), udział w działaniach wojennych. Traumą, czyli urazem psychicznym, skutkują wydarzenia powodujące niezwykle gwałtowną zmianę dotychczasowej sytuacji społecznej, np. śmierć jedyne go żywiciela rodziny, bankructwo, całkowita utrata mienia.

# Czy wszystko co nazywamy traumą jest nią naprawdę?

- Słowo trauma jest ostatnio wyraźnie nadużywane. Stało się chyba nawet modne. Brzmi ładnie i jest określeniem po prostu wygodnym. Psychologia co pewien czas dostarcza terminów, które zdobywają popularność, wchodzą do potocznego języka, trochę na zasadzie słów-kluczy czy językowych wytrychów.

# Dalczego?

Ponieważ trauma chociaż ma prostą definicję – uraz psychiczny – mieści w sobie zdarzenia i przeżycia najróżniejszego kalibru, o różnym ciężarze gatunkowym. Traumę trudno zobiektywizować, nie ma tu żadnej normy ani parametrów. Jest tylko subiektywne odczucie. Odwołując się do tego terminu, nigdy nie jesteśmy w pełni precyzyjni. Coś, co dla jednej osoby było doświadczeniem traumatycznym, dla innej nie musiało nim być.

# Czy doznanie traumy przez osobę może być obojętne dla niej samej?

- Trauma nigdy nie jest obojętne, zawsze wychodzimy z niej jakoś odmienieni. Skutki urazów psychicznych, zarówno tych doznanych w dzieciństwie, jak i w dorosłym już życiu, to osobne i również bardzo obszerne zagadnienie, a zarazem szerokie pole do działania dla terapeutów.
- Zwłaszcza dla psychotraumatologów, bo głównie oni się tym zajmują. Ich najważniejsze zadanie to przeciwdziałanie wystąpieniu zespołu stresu pourazowego (PTSD), niedopuszczenie do tego, aby się w całości rozwinął, bo pewne jego elementy zawsze się pojawią. Ale psycholog powinien zrobić wszystko, by zmniejszyć ich skalę. Musi być blisko, słuchać, pozwolić na mówienie o tym, co się stało. Ktoś po świeżo doznany urazie, w szoku, ma często potrzebę mówienia. To jest dobry objaw, nazywamy go „wietrzeniem emocjonalnym”. W pierwszym okresie rola psychologa polega na tym, aby być obok i się nie narzucać. Późniejsze działania terapeutyczne toczą się natomiast według różnych scenariuszy. To prawda, że uraz psychiczny potrafi bardzo nas zmienić. Nikt po rzeczywistej traumie nie będzie taki, jak dawniej. Trauma najczęściej przynosi skutki negatywne, ale czasem doznany wstrząs prowadzi do zmian pozytywnych, trochę w myśl powiedzenia, że jeśli coś nas nie zabije, to nas wzmocni.

# Czy coś dobrego może wyniknąć z traumatycznego przeżycia?

Doznany wstrząs psychiczny może zapoczątkować różne pozytywne zmiany. Jest na przykład w stanie wzmocnić poczucie własnej wartości, przyspieszyć emocjonalną dojrzałość. Człowiek myśli: skoro poradziłem sobie w skrajnie trudnej sytuacji, to mam w sobie siłę, stać mnie na wiele. Trauma może zacieśnić i pogłębić relacje z bliskimi i otoczeniem, chociaż najczęściej, niestety, je burzy. Nierzadko daje impuls do zmiany filozofii życia, dokonania zasadniczych przewartościowań. Przykład: utraciwszy majątek, zmieniamy stosunek do dóbr materialnych, rozwijamy intelekt i duchowość. Ekstremalne przeżycia często otwierają ludzi na problemy innych, skłaniają do podejmowania społecznie cennych inicjatyw i przedsięwzięć, wyzwalają społecznikowską aktywność. Psychologia kliniczna zna też pozytywny wpływ traumy w przypadku głębokich zaburzeń osobowości, opornych na działania terapeutyczne. Uraz psychiczny dla ludzi z takimi zaburzeniami oznacza niekiedy zmianę w sensie pozytywnym. Są inni, pozytywnie odmienieni, mimo wciąż nieprawidłowej osobowości.

# Czy trauma może wpływać na nas negatywnie?

- Uraz psychiczny doznany w związku ze zdarzeniem burzącym nasze dotychczasowe życie odciska się mocno na psychice i to raczej złym piętnem.
- Najpierw mamy do czynienia z ostrą reakcją, z szokiem. Przybiera on rozmaite postaci. Skrajnymi są: stupor, czyli paraliż ruchowy, lub jego przeciwieństwo – totalne ruchowe pobudzenie. Później dochodzi do różnych zaburzeń psychicznych, które mogą prowadzić do zespołu stresu pourazowego. Objawów jest tutaj mnóstwo – od myśli intruzywnych, nachalnie powracających i przywołujących obraz tragicznego zdarzenia, poprzez nocne senne koszmary prowadzące do bezsenności, po unikanie tematu przeżytej tragedii, blokadę psychiczną i udawanie, że nic się nie stało. Wzmógłony niepokój, nadmierna czujność, drażliwość, kłopoty z koncentracją i pamięcią, wyolbrzymione reakcje emocjonalne nieadekwatne do sytuacji, stany lękowe i depresyjne, zaburzenia jedzenia (anoreksja i bulimia), a także uzależnienie od alkoholu czy narkotyków – to również „odpryski” przebytej traumy. W klasyfikacji zaburzeń z nią związanych istnieje też pojęcie złożonego zespołu PTSD, przypisywanego najczęściej traumie dziecięcej. Charakteryzuje ją chroniczne poczucie winy i wstydu, problemy w relacjach z innymi ludźmi, niezdolność do zaufania, zaburzenia autopercepcji.



## Czy rzeczywiście pomoc psychologa może ocalić przed krańcowymi objawami PTSD, powstrzymać rozwój tego zespołu?

Udało się to nam w dużym stopniu przed laty, po pożarze w Hali Stoczni Gdańskiej. Przez kilka miesięcy zajmowaliśmy się kilkudziesięcioma młodymi ludźmi, którzy przeżyli tę tragedię. Pomagaliśmy im wracać do normalności, co nie było łatwe. Ich nauczyciele, z którymi także się spotykaliśmy, mówili o kłopotach w szkole. Twierdzili, że nie poznawali swoich uczniów, bo nawet ci najlepsi, choć obecni na lekcjach, myślami byli gdzie indziej. To było półrocze stracone dla nauki. To, wokół czego błądziły ich myśli, doskonale oddają obrazy, jakie w ramach terapii malowali na zajęciach. Te rysunki – to projekcja lęku, chaosu, dramatu uwięzienia, niemożności ucieczki. Kłopoty mieli też rodzice, bo te dzieci zamykały się w czterech ścianach, nie chciały wychodzić. Pożar odebrał im poczucie bezpieczeństwa. W kilku przypadkach rodzice musieli w mieszkaniach zainstalować gaśnice, aby ich dziecko odzyskało spokój. Później, kiedy dzieci odzyskiwały już równowagę, kiedy wracały do dawnych przyzwyczajeń, to w rodzicach odzywał się strach i teraz oni reagowali nazbyt emocjonalnie.

# Czy są ludzie, którzy radzą sobie z traumą sami i nie odczuwają negatywnych następstw?

Bywa, że ktoś po dramatycznych zdarzeniach funkcjonuje dobrze, unika okazji do wspomnień, oddala się od innych uczestników tragedii. Żyje tak, jakby nic się nie stało. Zazwyczaj do czasu, do momentu, gdy zasklepiony dramat ujawni się pod wpływem jakiegoś dodatkowego bodźca, wyzwalaając „uśpione” przeżycie. Jest to tzw. odroczone zespół stresu pourazowego. Do dwóch osób ocalonych z pożaru hali stoczni, które, jak się wydawało, dobrze poradziły sobie z urazem, ten koszmar powrócił. Stało się to dopiero kilka lat później pod wpływem zupełnie innych zdarzeń – rozpadu rodziny czy śmierci bliskiej osoby.

# Czy osobowość ma znaczenie przy przeżywaniu traumy?

- O tym, jak przeżywamy traumę i jak sobie z nią radzimy, decyduje też nasza osobowość. Jakie cechy pozwalają łatwiej ją znosić
- Na pewno ekstrawersja, nastawienie ku ludziom, dobre relacje rodzinno-przyjacielskie, poczucie koherencji dające przekonanie o przewidywalności otoczenia, wiarę we własne możliwości i sens radzenia sobie, a także twardość, odporność na wszelkie niespodziewane i niepożądane sytuacje. Natomiast chwiejność emocjonalna, neurotyzm, introwersja, czyli zamykanie się w sobie oraz społeczne fobie, potęgujące agresję wobec wrogiego świata, nie pomagają wychodzić z traumy, lecz ją utrwalają.

# Zaburzenia po traumie

Zaburzenia regulacji strachu i lęku

# Pojęcie lęku, strachu, obawy

- Lękiem określamy poczucie zagrożenia, trwożliwego oczekiwania, występujące w sytuacji kiedy jego źródło jest nieznanne, nieświadomione lub nie stanowi realnego zagrożenia. Lęk może być fizjologiczny i pełnić funkcję adaptacyjną
- Strach występuje wobec bezpośredniego zagrożenia
- Obawa – zagrożenie jest przewidywane
- Przeżywaniu lęku, strachu, obawy towarzyszą objawy pobudzenia układu wegetatywnego

# Objawy lęku

- **Objawy psychiczne**
  - **Poznawcze** - treść przeżyć lękowych (myśli o niebezpieczeństwie, zagrożeniu zdrowia, życia, możliwości utraty kontroli), zaburzenia uwagi i pamięci
  - **Emocjonalne** - zagrożenie, obawy, napięcie, panika, niemożność odprężenia
- **Objawy behawioralne:**
  - **proste** (niepokój lokomocyjny i manipulacyjny)
  - **złożone** (walka, ucieczka, osłupienie)
- **Objawy somatyczne:**
  - **pobudzenie układu wegetatywnego** (np. drżenia tachykardia, częstomocz, nadmierna potliwość, biegunka, dysfunkcje seksualne),
  - **zaburzenia snu**

# Rodzaje lęku

- **lęk napadowy** - krótkotrwały, nawracający o znacznym nasileniu z intensywnymi objawami wegetatywnymi oraz z poczuciem poważnego zagrożenia zdrowia lub życia często z obawą utraty kontroli nad swoim zachowaniem (obawą przed "zwariowaniem")
- **fobiczny** - lęk, wobec zwierząt, przedmiotów lub w specyficznych sytuacjach, nie stanowiących realnego zagrożenia z towarzyszącym silnym pragnieniem unikania ich
- **lęk uogólniony** - ciągły, wolno płynący z objawami wegetatywnymi, z nadmiernym poczuciem zagrożenia, zamartwiania się, obawami w codziennych sytuacjach życiowych

# Lęk jako cecha obejmuje

- stałe wszechogarniające uczucie napięcia i zagrożenia
- częste przeżywanie uczucia zakłopotania, niższości
- dominującą potrzebę bycia lubianym i akceptowanym
- nadwrażliwość na krytykę i odrzucenie
- unikanie wchodzenia w bliższe związki z innymi
- tendencje do przesady w ocenianiu potencjalnych zagrożeń