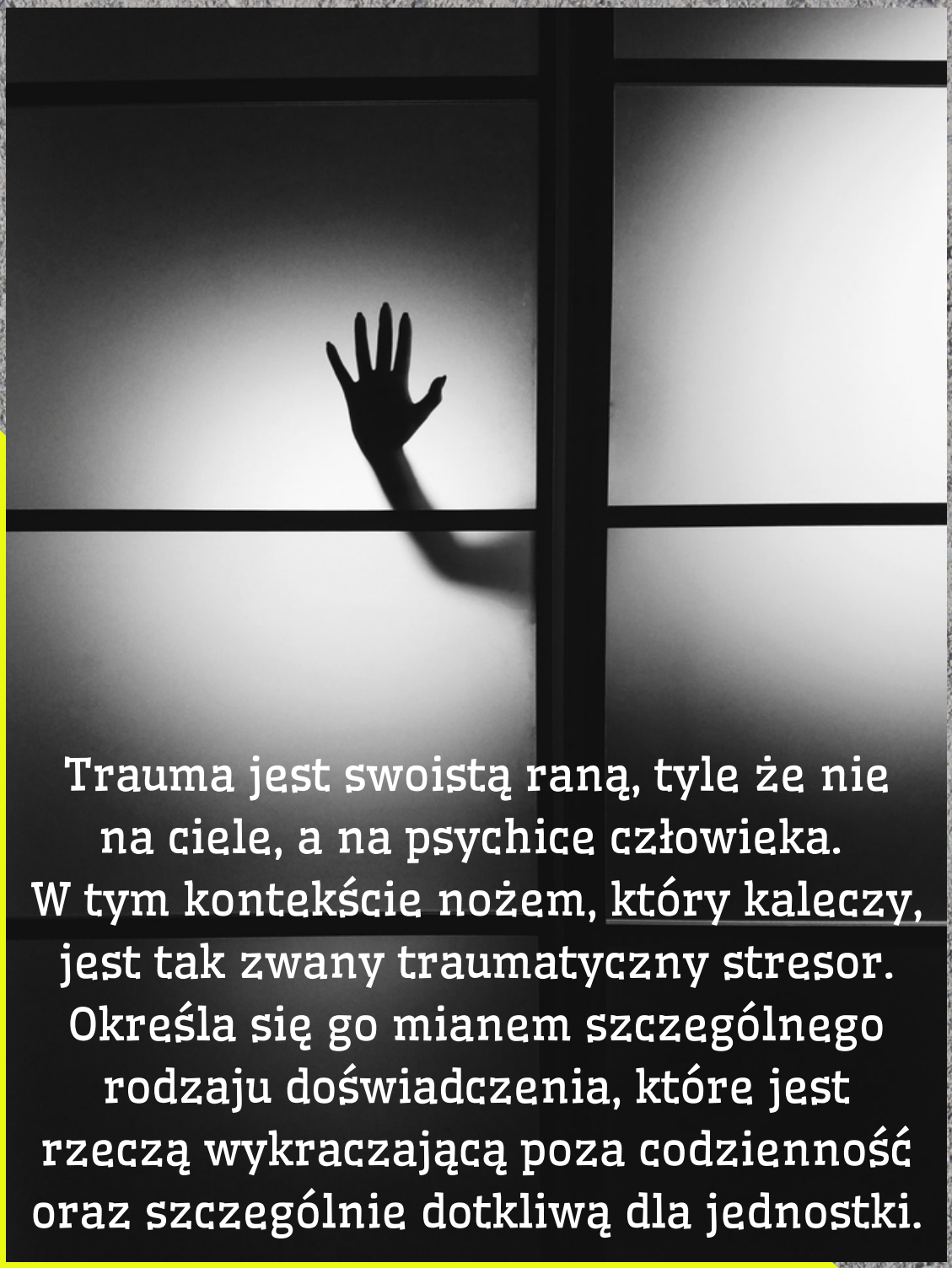
TRAUMA W ŻYCIU NASTOLATKA

Życiowe doświadczenia mają ogromne znaczenie – te dobre, złe i wszystko pomiędzy nimi. Dla nikogo nie jest zaskoczeniem, że trudne doświadczenia wpływają na nasze poczucie wartości, na sposób odbierania innych ludzi.

Czasami młodzi ludzie dorastają doświadczając wielu złych lub rzadko kiedy dobrych rzeczy. Kiedy te złe zdarzają się zbyt często, zaczynają wpływać na sposób postrzegania świata.

Wiele dzieci i młodzieży czuje, że nie ma w pobliżu nikogo, kto pomógłby im naprawić pewne sprawy, kto da im wsparcie.



Trauma jest swoistą raną, tyle że nie na ciele, a na psychice człowieka. W tym kontekście nożem, który kaleczy, jest tak zwany traumatyczny stresor. Określa się go mianem szczególnego rodzaju doświadczenia, które jest rzeczą wykraczającą poza codzienność oraz szczególnie dotkliwą dla jednostki.

Prawdopodobieństwo zetknięcia się w ciągu życia z wydarzeniem traumatycznym jest bardzo duże. Szacunki pokazują, że aż około 80% ludności jest narażone na stresor traumatyczny. Należy jednak pamiętać, że nie każde przeżyte wydarzenie powoduje traumę.

Dane doświadczenie jest traumatyczne, gdy wywołuje u osoby w nim uczestniczącej poczucie obezwładniającej bezradności, połączonej z przerażeniem.

Najczęściej wskazywanymi stresorami traumatycznymi są:

- bezpośrednie sytuacje z narażeniem życia, w których brała udział sama jednostka lub jej rodzina i bliscy (np.: wypadek samochodowy),
- śmierć lub choroba bliskiej osoby,
- wydarzenia polityczne, wojna,
- bycie naocznym świadkiem wypadku,
- doświadczanie przemocy psychicznej lub fizycznej,
- bycie świadkiem przemocy wobec innych osób,
- dorastanie w rodzinie, w której występuje problem alkoholowy.

Przechodząc przez traumatyczne wydarzenia, wielu młodych ludzi (i dorosłych) ma problemy z tym, aby zapomnieć o tym, co się wydarzyło. Trauma właśnie tym się objawia. Nie można przestać myśleć o tym, czego doświadczyli, pojawiają się koszmary.

Ilekroć mózg zidentyfikuje dany bodziec lub sytuację jako podobną do tej, kiedy wystąpiło pierwotne zdarzenie traumatyzujące, trauma jest na nowo odtwarzana i przeżywana.

Mózg, żeby poradzić sobie z cierpieniem, doprowadza do stanu pozornego oderwania od cierpienia, nie-czucia, stania jakby obok siebie.
Dlatego tak trudno osobom po traumie przypomnieć sobie, co tak naprawdę się wydarzyło.
Poza tym wiele traum pochodzi z okresu wczesnego dzieciństwa i trudne wspomnienia pozostają nieuświadomione, lecz aktywne – umysł reaguje bowiem na wszystko, co mu przypomina o traumatycznym przeżyciu.

Często ciężko jest uświadomić sobie istotę problemów, z którymi się borykamy. Podobnie jest w przypadku traumy. Jej objawy mogą nie wyróżniać się, przez co problem może nie dotrzeć do naszej świadomości.

Objawem traumy często jest bezsenność. Innym symptomem traumy, może być nadmierne pobudzenie spowodowane występowaniem koszmarów sennych, a także dolegliwości psychosomatyczne, czyli różnego rodzaju bóle mające podłoże w psychice.

Do najczęstszych objawów traumy zalicza się między innymi:

- drżenie kończyn,
- płacz,
- pobudzenie z objawami przyspieszonego oddechu i zwiększonego tętna,
- poczucie bycia oderwanym od rzeczywistości, zachowania obsesyjno-kompulsywne, takie jak powtarzanie określonych gestów, czynności czy wypowiedzi,
- długotrwale utrzymujący się obniżony nastrój,
- natrętne myśli,
- bardzo częste odtwarzanie w myślach traumatycznych wydarzeń.

Trauma powoduje, że organizm wchodzi w stan permanentnego czuwania i wyczulenia na zagrożenie. Jest to widoczne u nastolatków i dzieci reagujących nieadekwatnie na pozornie obojętny bodziec. Nagłe trzaśnięcie drzwiami, jakiś zapach lub kroki na schodach mogą doprowadzić do stanu paniki, a czyjeś nieprzychylne słowo lub spojrzenie może wywołać bardzo agresywną reakcję.

Straumatyzowana młodzież ma trudności z koncentracją uwagi i pamięcią. Dzieci mogą mieć kłopot z przypomnieniem sobie, w jaki sposób spędziły dzień lub o czym rozmawiały. Osoby z traumą odczuwają nieuzasadnione lęki o stan zdrowia oraz życia własnego, oraz swoich bliskich.

Cierpienie, które przeżywają dzieci po traumach, prowadzi do tego, że poszukując ulgi dużo łatwiej podejmują one różnego rodzaju zachowania ryzykowne, w tym picie alkoholu i używanie narkotyków.

Innym częstym objawem są samookaleczenia, które stają się jednym ze sposobów na odczucie ulgi lub na wywołanie jakichkolwiek uczuć i wyrwanie się ze stanu zamrożenia.

Trauma wiąże się też z popadaniem w depresję i występowaniem myśli samobójczych wśród dzieci i młodzieży.

Straumatyzowane dzieci cierpią z powodu doświadczeń z przeszłości. Aby uzyskać równowagę, potrzebują wsparcia dorosłych, a także w wielu przypadkach – psychoterapii.

Okoliczności chroniące przed wystąpieniem zaburzeń potraumatycznych

- dobre relacje z rodziną, znajomymi, nauczycielami, współpracownikami,
- atmosfera bliskości i wzajemnego wspierania się w rodzinie,
- wysoka inteligencja,
- charakter ekstrawertywny,
- sukcesy w szkole, w pracy, w zajęciach rekreacyjnych,
- duża kreatywność, chęć i satysfakcja z poznawania i korzystania z zasobów kultury,
- sprzyjające, wspomagające środowisko pozarodzinne, wysoki status materialny rodziny,
- w przypadku dzieci: kompetencja rodziców, nauczycieli i opiekunów w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych oraz bogaty repertuar metod radzenia sobie z problemami.

Podstawą w leczeniu traumy jest kontakt z psychologiem, nawet z psychiatrą, w celu przepracowania negatywnych myśli, uczuć oraz wyobrażeń dotyczących przeżytej emocjonalnej sytuacji. Leczenie traumy nie jest proste. Wymaga bowiem opowiadania o niej, przywoływania trudnych wydarzeń i wyobrażania sobie rzeczy nieprzyjemnych. U pacjentów takie zadania wywoływać mogą lęk i niechęć do kontynuowania leczenia.

Dlatego niezwykle istotna jest pomoc osób bliskich, ich wsparcie i trwanie przy chorej osobie, motywowanie jej do dalszej pracy. Jeśli osoba cierpiąca na traumę będzie się czuła bezpiecznie, opowiadanie o trudnych dla niej wydarzeniach stanie się o wiele łatwiejsze, dzięki czemu będzie mogła kontynuować terapię i mieć nadzieje na szybkie wyjście z problemów.

Źródła informacji:

https://psychoterapiacotam.pl/co-to-jest-trauma-objawy-i-leczenie-traumy

https://doradcawpomocyspolecznej.pl/artykul/zaburzenia-dysocjacyjne-po-traumie-diagnoza-studium-przypadku-techniki-i-narzedzia-do-pracy

https://wszystkojedno.org/2018/08/24/jak-trudne-doswiadczenia-odzwierciedlaja-sie-w-ciele

https://opsychologii.pl/dlaczego-mowienie-o-traumie-nie-zawsze-bywa-pomocne-a-czasami-jest-niemozliwe

https://centrum-poznawcze.pl/czym-jest-trauma-zlozona-dla-nastolatkow-i-mlodych-doroslych

https://madraochrona.pl/artykuly/trauma-w-okresie-dziecinstwa-i-jej-przejawy-u-nastolatkow

https://www.dzieckokrzywdzone.fdds.pl