

Okrevanje po travmatskem dogodku

Dogodki, kot so fizični napadi, grožnje, ropi, spolno nasilje, tudi hude prometne in druge nesreče, dogodki, ko je ogrožena naša varnost, so za nas hudi stresni (travmatski) dogodki, ki porušijo naš občutek varnosti, osebnostno ravnovesje, zaupanje vase in v druge ljudi.

Po travmatskih dogodkih se ljudje pogosto soočamo z različnimi psihičnimi, telesnimi in socialnimi posledicami. Posledica bolečega doživetja so običajno močna čustva: strah, jeza, žalost, nemoč, občutki krivde ... Lahko se spremeni tudi dojemanje samega sebe, drugih in okolja, v katerem smo se do tedaj počutili varno. S takšnimi občutki se lahko soočajo tudi naši bližnji. Posledice lahko tudi dolgoročno vplivajo na naše življenje, tako zasebno kot poslovno. Pri nekaterih ljudeh lahko včasih nastopijo dolgotrajnejše telesne in duševne motnje.

V nadaljevanju vam predstavljamo informacije, ki so vam lahko v pomoč pri okrevanju po travmatskem dogodku. Namenjene so tudi tistim, ki vam lahko v zasebnem življenju ali v poklicnem okolju nudijo oporo v procesu okrevanja.

Najpogostejša vprašanja, težave, stiske

»Ne razumem, kaj se dogaja z menoj.«
Zelo pomembno je, da razumete, da se vaše telo in psiha odzivata na soočenje z grožnjo, ki jo je za vas predstavljal travmatski dogodek. Soočate se s posledicami travmatskega dogodka.

TO, KAR DOŽIVLJATE, SO NORMALNE REAKCIJE NA NEOBIČAJNO (travmatsko) SITUACIJO.

V nadaljevanju so predstavljene možne posledice hujših stresnih dogodkov. Pojavljajo se v različnih kombinacijah, različno intenzivno. Odvisne so od narave in trajanja travmatskega dogodka, od posameznika ter drugih okoliščin.

- V prvih trenutkih, dneh po dogodku je značilen šok.
- Močno je čustvo strahu.

- Telo je, zaradi odziva na nevarnost in z njim povezanim s trahom, močno napeto.
- Zelo pogoste so težave s spanjem, večinoma kot nespečnost, spremljajoče nočne more.
- Poleg težav s spanjem so pogoste tudi motnje prehranjevanja (pomanjkanje apetita, želja po specifični hrani ali povečan apetit). Predvsem v prvih dneh po dogodku ljudje najpogosteje nimajo potrebe po hrani.
- Možne so različne telesne posledice: povečan srčni utrip, povišan krvni tlak, težave z dihanjem, bolečine v prsih, napetost in bolečine v mišicah, močna utrujenost, vrtoglavica, omedlevanje, nemir, mrzlica, močno potenje, žeja, glavoboli, težave z govorom, ...
- Stopnjujejo se lahko nekatera kronična stanja, obolenja.
- Predvsem v prvih tednih se zelo pogosto vsiljujejo misli na travmatski dogodek. Zaradi njih se lahko počutite kot takrat, ko ste bili v nevarnosti, ko se vam je zgodil travmatski dogodek.
- Včasih se lahko pojavi tudi občutek, kot »da bi bili v megli«, kot da »se vam meša«, kot da je to, kar se vam dogaja, neresnično, da sploh ne more biti res ...

- Pogosto je izogibanje krajem, mislim, osebam, dejavnostim, ki vas spominjajo na dogodek.
- Poleg strahu so pogosti močno čustvo jeze, tudi žalost, sram.
- Lahko ste bolj nepotrpežljivi, razdražljivi, imate izbruhe jeze.
- Skoraj brez izjeme se pojavljajo občutki krivde, ko se sprašujete, kaj bi morali storiti drugače, da se to ne bi zgodilo.
- Zelo pogosto tudi vedno znova premišlujete o dogodku in o možnih negativnih scenarijih (da bi vas lahko storilec nasilnega dogodka hudo poškodoval, poškodoval vaše bližnje ...).
- Lahko se začnete zapirati vase, imate občutek, da vas nihče ne razume, se počutite sami.
- Soočate se lahko z občutki nemoči, brezupa, negotovosti, groze ...
- V določenem obdobju okrevanja ste lahko čustveno otopeli.
- Običajne so tudi težave z zbranostjo, zožen obseg pozornosti, težave s spominom, zmedenost, težave z orientacijo.
- V eni od faz procesa okrevanja pogosto sledi izguba interesov.

- Pogoste so tudi težave pri odločanju.
- Spremljajoči sta manjša delovna storilnost in učinkovitost.
- Posledici dogodka sta lahko negativna samopodoba, negativna slika sveta.
- Posledično se lahko pojavijo težave v odnosih z ljudmi, težave v partnerskem odnosu.
- Možna je izguba želje po spolnosti, težave v spolnosti.

Kot posledica travmatskega dogodka lahko nastopi **POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA**. O potrvamatski stresni motnji govorimo, ko človek, po mesecu ali več mesecih oziroma lahko tudi več let po travmatskem dogodku, še vedno doživlja kombinacijo navedenih posledic. Potrvamatska stresna motnja lahko močno vpliva na vaše celotno življenje, zato je zelo priporočljivo, da poiščete pomoč strokovnjaka.

»Koliko časa bom imel/a težave? Bom še kdaj tak/a kot prej?«
Na različne travmatske dogodke se običajno odzovemo preko nekaj faz. Trajanje posameznih faz je odvisno od posameznika, okoliščin dogodka, pomoči in podpore, ki smo je deležni po dogodku.

Med travmatskim dogodkom večina ljudi ostane zbrana, se odzove tako, da se zaščiti pred nevarnostjo. V nadaljevanju sledi faza šoka, ko se začnemo zavedati, kaj bi se nam lahko zgodilo. Za to fazo pogosto pravimo, da »je prišlo za mano«. Značilni sta močna čustvena reakcija in z njo povezan odziv telesa. Intenzivno je čustvo strahu, telo pa je povečano budno, aktivirano, ker je pripravljeno, da se bo odzvalo na nevarnost. Zelo močne so vsiljujoče se misli na dogodek. Faza šoka lahko traja nekaj minut, ur, dni. Običajno traja teden do deset dni po dogodku.

Sledi obdobje, ko se izmenjujejo obdobja zanikanja dogodka in podoživljanja dogodka. V nekem trenutku uspete odriniti misli na travmatski dogodek in se lahko zdi, kot da ste »že dobro«, v drugem trenutku pa zopet podoživite dogodek, se lahko zopet počutite »na tleh«. Za to obdobje so značilni močna utrujenost, bolečine v mišicah, sklepih, brezvoljnost, pomanjkanje interesov.

Postopoma se vrača občutek varnosti, telo se umirja, zopet imate več energije, interesov, želja. Ponovno se vračate k svojemu običajnemu življenjskemu ritmu. Travmatska izkušnja ne barva in ne usmerja več vašega življenja. Spomin na dogodek ostane, ni pa več boleč, vas ne vznemirja tako kot v prvih dneh in tednih po dogodku.

“Sedaj tema ni bila več globoka jama, iz katere nisem mogla splezati. Bila je noč, za katero bo prišel dan.”

Jacueline Spring

Čas okrevanja je različen. Večina ljudi po enkratnem travmatskem dogodku potrebuje okvirno vsaj mesec, mesec in pol, da v sebi počasi ponovno vzpostavi občutek varnosti, se umiri.

»Zakaj sem tako utrujen/a, kljub temu, da fizično nič ne delam?«
Utrujenost je razumljiva posledica travmatske izkušnje. V prvih dneh po dogodku je telo povečano budno, zelo aktivno, saj je ves čas v pripravljenosti, da se boste morali odzvati na

»nevarnost«. Temu sledi utrujenost, pogoste so tudi bolečine v mišicah, sklepih. Utrujenost je posledica psihičnega stresa.

»Kdaj me bodo nehale »preganjati« misli na dogodek?«
Neprijetne, vsiljujoče misli na dogodek, nočne more, prebliski dogodka so običajne posledice travmatskega dogodka. Sprejmite jih kot del okrevanja. Sčasoma bodo zbledele in minile. Ne trudite se jih znikati. Govorite o njih, če vam je to v pomoč.

»Zakaj sem postal/a tako previden/a, bolj oprezen/a? Zakaj se izogibam različnim situacijam?«
Strah se pogosto posploši na različne situacije (strah pred temo, vožnjo z avtomobilom; strah nas je hoditi po ulici, na samem, iti v trgovino, na kraje, kjer je veliko ljudi ...). Običajni sta večja previdnost in opreznost v različnih situacijah. Ko se boste postopoma umirili, ponovno v sebi vzpostavili občutek varnosti, se bosta previdnost in opreznost zmanjšali.

Pri obvladovanju strahu in z njim povezanega telesnega odziva je pomembno, da razumete, kaj je v določeni situaciji sprožilo telesni odziv (pospešeno bitje srca, hitrejšo dihanje, močnejše potenje, tresenje, vrtoglavico, slabost, pritisk, bolečine v prsnem košu ...). Po travmatskem dogodku se namreč človek odzove na različne direktne ali indirektna znake, ki jih poveže s travmatskim dogodkom in jih kot take prepozna kot ogrožajoče. Lahko rečemo, da se sproži v našem telesu »lažni alarm«. Na ta način boste lažje razumeli, kaj se dogaja z vami, in bo stiska lahko nekoliko manjša. Zapomnite si tudi, da telesni odziv ni nevaren, je običajna reakcija po travmatski izkušnji.

V pomoč so vam lahko tudi različni načini za umiritev telesnega odziva, kot so počasno in enakomerno dihanje, štetje do deset, samosugestija, da ste varni, da ni razloga za »alarm«, vizualizacija, da ste nekje, kjer se počutite varno, mirno, prijetno ...

»Pozabljam stvari, ne morem se zbrati, pogosto se zalotim, da nisem pri stvari.«
Po travmatski izkušnji imajo skoraj vsi ljudje težave z zbranostjo, pozornostjo, pozabljajo stvari, so zmedeni, odsotni z mislimi. Stanje je začasno in se postopoma spremeni, ko se počasi umirjate, vas ni več tako strah kot v prvem obdobju po travmatskem dogodku.

»Ne želim jemati zdravil, ki mi jih je predpisal zdravnik, ker nočem postati odvisen/a od njih.«
Če vam je zdravnik predpisal zdravila, jih jemljite redno in v predpisanih količinah. Če boste sledili navodilom zdravnika in predpisanim navodilom pri posameznih zdravilih, ne boste postali odvisni. Zdravila vam v procesu okrevanja lahko pomagajo umiriti se, lajšati bolečine in stiske, ki jih imate zaradi travmatske izkušnje.

Kaj lahko storite sami

MISLI

- Spomnite se stvari, ki so vam v preteklosti pomagale spoprijeti se s stresnimi dogodki (npr. ob smrti v družini, ločitvi ...).
- Spomnite se stvari, ki vas navdajajo z upanjem, ki ste se jih ali se jih še vedno veselite. Pomislite nanje, ko se ne počutite dobro.
- Ne krivite sami sebe za to, kar se vam je zgodilo.
- Negativne misli o travmatskem dogodku si lahko pomagате preusmeriti z vizualizacijo prijetnih dogodkov, prizorov, ob katerih se počutite varno, bolj mirno, sproščeno.

ČUSTVA

- Strah, jeza, žalost in podobna čustva so povsem običajna po travmatski izkušnji. Dovolite si jih čutiti, izraziti.
- Strah ni izraz šibkosti, pomanjkanja poguma. Nekaterih ljudi je sram sebi in drugim povedati, da jih je strah. Razbremenite se tega.
- Strah je vedno povezan s travmatsko izkušnjo, saj je povezan z zaznavo grožnje za našo varnost, varnost drugih ljudi. Sproži se kot del samozaščitnega odziva naše osebnosti.

TELO

- Poskrbite za dobro telesno počutje. Dovolj spite, počivajte in redno jejte.
- Jejte zdravo, uravnoteženo, raznovrstno hrano, saj vaše telo potrebuje različne snovi za zdravo funkcioniranje. Čez dan imejte več manjših obrokov in ne enega ali dveh obilnih.
- Zmanjšate količino kave in drugih snovi, ki stimulirajo odziv telesa.
- Rekreativajte se, vendar ne pretiravajte. Poslušajte svoje telo. Ko ste utrujeni, potrebujete počitek.
- Napetost lahko sprostite z različnimi sprostitevni tehnikami (mišična relaksacija, avtogeni trening, meditativne tehnike...), z masažo, s kopeljo, s sprehodom ...
- Ko se ob podoživljanju travmatskega dogodka vznemirite, si lahko pomagате umiriti se z mirnim in enakomernim dihanjem.

VEDENJE

- O travmatski izkušnji, o svojih težavah, o tem, kako se počutite, kaj doživljate, o čem premišlujete, se pogovarjajte z zaupnimi osebami. Pogovor o travmatski izkušnji vam lahko pomaga ustrezno predelati travmatske spomine, zmanjšati z njimi povezana močna čustva, razumeti vpliv travme na vaše razmišljanje o sebi, o življenju.
- Lahko pišete dnevnik.
- Ne zapirajte se vase in ne izključite svojih bližnjih iz svojega življenja.

Ne izogibajte se situacijam, ki jih povezujete s travmatskim dogodkom. Postopoma se soočajte z njimi. Izogibanje vas lahko sčasoma zelo omeji v vašem življenju.

- Postopoma vzpostavite svoj običajni dnevni ritem, vendar pa, če ste utrujeni in se ne počutite dobro, ne pretiravajte z

dnevnimi obveznostmi.

- Začnite sprejemati manjše, manj pomembne odločitve. To vam bo vrnilo občutek nadzora nad svojim življenjem.
- Počnite stvari, ob katerih se počutite dobro, se lahko vsaj nekoliko sprostite.
- Svojih obveznosti se lotevajte postopoma in previdno. Po hudem stresu je verjetnost, da se vam zgodi kakšna nesreča, večja.
- Izogibajte se uživanju alkohola in podobnih substanc za ublažitev čustvene stiske. Odvisnost od substanc ne bo prispevala k vašemu okrevanju. Postala bo samo še dodaten problem.
- Poiščite strokovno pomoč zdravnika, psihologa, psihoterapevta. Pri soočanju in predelavi posledic travmatskega dogodka ter pri ponovnem vzpostavljanju občutka ravnovesja in varnosti sta vam lahko v pomembno podporo svetovanje in psihoterapevtska pomoč.

Priporočila za pogovor z osebo v stiski

Človek po travmatski izkušnji potrebuje občutek varnosti, razumevanje, spoštovanje, občutek, da je nekomu mar zanj.

V DRUŽINI, MED PRIJATELJI

- Pozanimajte se o tem, kakšne so lahko posledice travmatskega dogodka. Tako boste lažje razumeli, kaj se dogaja s posameznikom. Ponudite pomoč, podporo, tudi če posameznik ni prosil zanjo. Spodbujajte ga, da govori o tem, kaj se mu je zgodilo in kako se počuti, kaj doživlja, o čem razmišlja. Vendar ne silite vanj, sledite njegovemu ritmu.
- Pozorno poslušajte.
- Povejte, da vam je žal, da se mu je to zgodilo, da razumete njegovo stisko in mu želite pomagati.
- Dopustite, da izrazi svoja čustva, in jih skušajte sprejeti.
- Njegovih čustev in vedenja ne jemljite osebno (npr. jeze, vzklipljivosti, žalosti ...).
- Povejte mu, da ni kriv, da ni odgovoren za to, kar se mu je zgodilo.
- Povejte in pokažite mu, da ni sam.
- Vzemite si čas in ga preživite skupaj z njim. Dopustite pa mu, da je tudi sam, ko to želi. Pomagajte mu pri vsakodnevnih opravilih.
- Ne govorite, da je lahko srečen, ker bi bilo lahko še huje; da ni tako hudo ...
- Bodite potrpežljivi in strpní.

V SLUŽBI

- Pozanimajte se o tem, kakšne so lahko posledice travmatskega dogodka. Tako boste lažje razumeli, kaj se dogaja z vašim sodelavcem. Vaš ustrezen odziv takoj oziroma kmalu po travmatskem dogodku je zelo pomemben. Posamezniku da zelo pomemben občutek razumevanja, spoštovanja, občutek, da je pomemben kot človek.
- Sodelavca povprašajte, kako se počuti. Izrazite zanimanje za njegovo stanje. Ponudite pomoč, podporo, tudi če ne prosi

zanjo. Povejte, da razumete njegovo stisko, da mu želite pomagati.

- Spoštujte sogovornikovo stisko, potrdite njegova čustva (da razumete, da ga je strah ...), dajte mu čas, da se zjoka, da izrazi jezo ... Ne jemljite njegovih reakcij osebno.
- Ne minimalizirajte sogovornikove stiske, problemov (v smislu »saj ni tako hudo ...«, »moraš pozabiti in iti naprej ...«).
- Ne kritizirajte, ne nalagajte mu občutka krivde in odgovornosti (da je ravnal narobe, nespametno, da je sam kriv ...).
- Ne izražajte šoka, razočaranja, nezaupanja, neodobravanja v zvezi s sogovornikovim pripovedovanjem.
- Ne vztrajajte oziroma ne silite sogovornika, da govori o travmatskem dogodku, spoštujte njegov ritem, njegovo počutje.
- Pomagajte mu z informacijami, ki jih potrebuje.
- Ne obljublajte stvari, ki niso v vaši moči.

Upoštevajte, da se ljudje različno odzivamo na travmatske dogodke. Ne presočajte teže posameznikove stiske glede na vaše lastne izkušnje, predstave o tem, kako bi se moral posameznik vesti, govoriti.

Osebnostna rast po travmatskem dogodku

Po travmatskem dogodku, ko smo soočeni z nevarnostjo oziroma grožnjo za svojo varnost ali varnost drugih ljudi, se lahko začnemo spraševati po tem, kaj je »zares pomembno v življenju«. Travmatski dogodek nas lahko »pripelje« do iskanja pozitivnih plati negativne izkušnje, iz katere »pridemo« osebnostno močnejši, z drugačnim pogledom nase, na druge, na življenje, z zavedanjem svojih moči in tudi šibkosti, z zavedanjem pomena odnosov z bližnjimi, z drugačnim zavedanjem pomena življenja. Spremenijo se lahko naš vrednostni sistem, naše prioritete v življenju.

Ljubljana, 2010
Avtorica: mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih.
ISA institut / www.isainstitut.si
Pripravo in tisk zgibanke je omogočilo sofinanciranje Ministrstva za notranje zadeve Republike Slovenije.

Oblikovanje: Mitja Bobnar
Tisk: Tiskarna Vek, Koper
Naklada: 10.000 komadov

Okrevanje po travmatskem dogodku