

TRAUMA WOJENNA i nie tylko...



**SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O TYM,
ŻE POTRZEBUJESZ POMOCY!**



1. CO TO JEST TRAUMA?

Trauma – jest to trwały i silny uraz psychiczny wywołany gwałtownym i przykrym przeżyciem, zagrażającym zdrowiu i/lub życiu danej osoby.

Trauma jest stanem utraty kontroli nad własnym życiem na skutek traumatycznego wydarzenia, uniemożliwiający normalne, efektywne funkcjonowanie, czyli właściwe budowanie relacji interpersonalnych oraz odczuwanie satysfakcji z życia.

Traumatyczne wydarzenie – jest to ekspozycja na drastycznie intensywny stresor, zagrażający pośrednio lub bezpośrednio zdrowiu i/lub życiu jednostki, bądź osób w jej otoczeniu.

Wydarzenia traumatyczne to istotne emocjonalnie wydarzenia, które łatwo wyodrębnić spośród wszystkich innych trudnych czy stresujących zdarzeń ze względu nie tylko na nasilenie towarzyszących im emocji, ale też znaczenie nadawane im przez człowieka. Należą do nich stresory podważające podstawowe przekonania danej osoby na temat siebie i świata, w radykalny sposób zakłócające funkcjonowanie w otoczeniu oraz wymagające psychicznego przystosowania się.



Stresor traumatyzujący może być *krótkotrwały* (np. wypadek samochodowy, śmierć bliskiej osoby) lub *długotrwały* (np. wojna, przemoc domowa), *związany z działalnością człowieka* (np. rozwód) lub *z czynnikiem niezależnym* (np. powódź). Jest to sytuacja, w której dzieje się coś krytycznego, kryzysowego, powodującego chwilową utratę poczucia bezpieczeństwa i sprawczości. To zdarzenie jest nieprzewidywalne, działające bardzo intensywnie, inwazyjnie i nagle.

Podobnie jak uraz fizyczny, który pozostawia na ciele ślad w postaci siniaka lub rany, trauma zostawia ślad w naszej psychice.

Jednym z najsilniejszych doświadczeń, jakie może spotkać człowieka jest wojna. Widok przemocy, śmierci, krwi są zdarzeniami, z którymi trudno sobie poradzić. **Bezsilność i strach, utrata sprawczości i kontroli nad swoim życiem, nieustanny lęk o życie swoje i najbliższych wywołuje traumę** nawet u osób zawodowo związanych z wojskiem i często uczestniczących w działaniach wojennych.

W ostatnim czasie wiele osób doświadczyło negatywnych przeżyć związanych z wojną w Ukrainie. Dziejące się tam dramatyczne wydarzenia odciskają ogromne piętno na psychice



żołnierzy, cywilów, ale także osób zaangażowanych w pomoc poszkodowanym.

WAŻNE!!!

Jeśli doświadczyłeś wojny, odczuwasz strach, smutek i inne negatywne emocje, to warto już teraz skorzystać z pomocy specjalistów !!!

Inne przykłady wydarzeń traumatycznych:

- terroryzm
- napaść
- gwałt
- przemoc domowa, rówieśnicza
- wypadek
- śmierć bliskiej osoby
- rozwód
- dorastanie w niestabilnym domu
- katastrofy naturalne
- pobyt w więzieniu
- groźba użycia broni, strzelanina, napad z użyciem noża
- rozpoznanie u dziecka ciężkiej, nieuleczalnej choroby
- nagła zmiana statusu społecznego
- i wiele innych...



2. MÓZG W TRAUMIE

Wytworzenie reakcji pourazowej zależy od fizjologii przetwarzania i przechowywania informacji przez mózg. **Jego głównym celem jest zagwarantowanie człowiekowi przetrwania.**

Trauma **prowadzi do kompletnej reorganizacji systemu przetwarzania bodźców przez mózg.** W sytuacjach krytycznych mózg uruchamia szereg mechanizmów, aby aktywować szybką reakcję, wprawia w ruch serię reakcji behawioralnych i hormonalnych **w celu stłumienia zagrożenia.** Traumatyczne wydarzenia w bardzo konkretny sposób "przestrają" układ nerwowy, co znacząco wpływa na funkcjonowanie zarówno psychiki, jak i ciała.

Jednym z bardzo istotnych zadań mózgu jest przekształcanie doświadczeń życiowych we wspomnienia i zazwyczaj bez problemu sobie z tym radzi. Czasami jednak zdarza się tak, że jesteśmy uczestnikami wydarzenia zbyt silnego i trudnego do przepracowania przez nasz mózg. Trauma sprawia, że przeżyte wydarzenie nie jest w pełni zintegrowane i dostępne, często nie sposób jest je dokładnie odtworzyć i szczegółowo o nim opowiedzieć.



3. RODZAJE REAKCJI NA WYDARZENIE TRAUMATYCZNE

Nagła utrata kontroli, towarzysząca traumatycznemu zdarzeniu powoduje reakcję pourazową. To jak zakwalifikujemy dany uraz psychiczny jest zależne od czasu, jaki upłynął od momentu doświadczeniu traumy.

OSTRA REAKCJA STRESOWA (ASR) – trwa od godziny do 2 - 3 dni, objawy w pierwszych chwilach po urazie mogą być różne, najczęściej występują:

- oszołomienie,
- zawężenie pola świadomości i uwagi,
- wyraźna dezorientacja,
- aktywność niedostosowana do sytuacji lub bezcelowa,
- niemożliwość zdystansowania się do przeżytej sytuacji,
- silne emocje: gniew, rozpacz, lęk, nadmierny smutek,
- nadmierne pobudzenie lub odrętwienie,
- unikanie innych, izolacja,
- poczucie nierealności,
- poczucie braku kontaktu z własnym ciałem,
- poczucie bezradności,
- problemy z funkcjonowaniem poznawczym: zaburzenia koncentracji uwagi, procesów



- myślowych, pamięci, trudności
w podejmowaniu decyzji,
- dziwne zachowania,
 - zachowania ryzykowne i impulsywne,
 - poczucie braku kontroli nad sobą i własnym zachowaniem,
 - niepamięć całości lub fragmentów wydarzenia,
 - somatyczne reakcje: kołatania serca, tachykardię (częstoskurcz serca), nadmierną potliwość, przyspieszenie oddechu, zaczerwienienie skóry, duszności, nudności, wymioty, drżenie kończyn, utrata przytomności.

Objawy ostrej reakcji na stres zazwyczaj ustępują samoistnie po ustaniu działania stresora. Najczęściej nie wymaga leczenia. Bardzo ważne jest jednak, aby zapewnić danej osobie spokój, możliwie jak najbardziej komfortowe warunki i zapewnić emocjonalne wsparcie.

- **ZESPÓŁ STRESU OSTREGO (ASD)** – w/w objawy utrzymują się od 2 dni do 4 tygodni. **Ostra reakcja na stres i zespół stresu ostrego jest uważana za normalną, adaptacyjną odpowiedź organizmu na traumatyczne wydarzenie.** Z reguły – jeżeli ostra reakcja na stres przekształca się w zespół stresu pourazowego – objawy somatyczne ustępują lub słabną w pierwszej kolejności,



natomiast utrzymujące się symptomy natury psychicznej najczęściej ulegają przeobrażeniu np. dezorientacja, poczucie rozpacz i bezsilności ustępują miejsca takim objawom, jak koszmarne sny, ciągłe wracanie myślami do traumatycznego wydarzenia, trwałe obniżenie nastroju czy drażliwość i wybuchy złości.

Ostra reakcja na stres może, ale nie musi przekształcić się w zespół stresu pourazowego.

- ZABURZENIE STRESOWE POURAZOWE (PTSD) – w/w objawy utrzymują się ponad 1 miesiąc. To zaburzenie wymaga już specjalistycznego leczenia!

- PTSD Z ODROZCZONĄ REAKCJĄ - zaburzenie rozwija się dopiero po pół roku od zdarzenia.

WAŻNE!!!

Objawy traumy są normalną reakcją na nienormalną sytuację!

Jeśli jednak utrzymują się ponad miesiąc poszukaj pomocy specjalisty lub poproś kogoś z bliskich, by pomógł ci taką pomoc uzyskać!!



4. SYMPTOMY PTSD

Zespół stresu pourazowego (PTSD), jest zaburzeniem psychicznym zaliczanym do grupy zaburzeń lękowych, powstającym w wyniku czynników stresogennych.

I. Ekspozycja na doświadczenie zagrożenia życia i intensywny subiektywny dystres podczas tej ekspozycji

II. Objawy zwiększonego pobudzenia:

- trudności z zasypianiem lub/i snem,
- nadmierna czujność,
- problemy z koncentracją uwagi,
- drażliwość, wybuchy gniewu,
- wyolbrzymione reakcje lękowe.

III. Reakcje odrętwienia i pustki emocjonalnej:

- uczucie obojętności, zmniejszenie zainteresowania ważnymi, codziennymi sprawami,
- emocjonalna obojętność,
- depresyjny nastrój,
- poczucie braku perspektywy na przyszłość,
- unikanie aktywności,
- unikanie uczuć lub/i myśli związanych z traumą,
- psychogenna amnezja.



IV. Reakcje ponownego, intensywnego doświadczania wydarzenia traumatycznego:

- powracające, intruzywne wspomnienia („flashbacki”),
- powracające przykre sny,
- dystres podczas kontaktu ze zdarzeniami przypominającymi traumę,
- nagłe uczucie lub działanie, jak gdyby traumatyczne wydarzenie nastąpiło ponownie,
- reakcje fizjologiczne podczas ekspozycji na bodźce symbolizujące lub przypominające jakiś aspekt traumatycznego zdarzenia.

Osoba cierpiąca na PTSD ma poczucie wyobcowania, traci zainteresowanie codziennymi czynnościami, spada jej aktywność życiowa. Może doświadczać poczucia wewnętrznej pustki, wypalenia, odczuwać niezdolność do przeżywania przyjemnych emocji, takich jak: radość, szczęście, miłość. Towarzyszy temu pesymistyczna wizja przyszłości i przekonanie, że nic dobrego jej już nie spotka. Wspomnienie traumy i objawy przeżywanego silnego stresu wyraźnie zaburzają jej normalne życie, funkcjonowanie w aspekcie społecznym lub/i zawodowym. Co więcej, **długo trwające objawy mogą prowadzić nawet do myśli samobójczych. W związku z tym konieczne jest udanie się do specjalisty!!!**



5. DLACZEGO U NIEKTÓRYCH OSÓB ROZWIJA SIĘ PTSD A U INNYCH NIE?

Stan dystresu jest normalną i adaptacyjną reakcją na horror, bezradność i strach, które są krytycznymi elementami traumatycznego doświadczenia. Rozwój chronicznego PTSD jest wynikiem braku możliwości poradzenia sobie z bezpośrednią reakcją na traumę, jest konsekwencją niewystarczających mechanizmów adaptacyjnych.

Do czynników wpływających na to, że ludzie różnie reagują traumę należą:

- siła stresora,
- dostęp do wsparcia emocjonalnego,
- reakcja środowiska,
- osobowość,
- temperament,
- odporność psychiczna,
- styl radzenia sobie,
- zdolność do tolerowania cierpienia,
- przekonania dotyczące świata i własnej osoby,
- obciążenia zaburzeniami psychicznymi,
- historia rodzinna,
- dotychczasowe zdarzenia życiowe, przeszłe doświadczenie.



WAŻNE!!!

Okres pierwszych sześciu miesięcy po traumie, a szczególnie pierwsze godziny i dni, jest bardzo istotny pod kątem adaptacji do życia po zdarzeniu traumatycznym. Dostępność i jakość wsparcia lub jego brak, podejmowane w tym czasie działania terapeutyczne oraz właściwa postawa szerszego otoczenia ma decydujące znaczenie z punktu widzenia powrotu do zdrowia lub utrzymywania się objawów pourazowych (np. PTSD).

Czynnikami ryzyka wystąpienia PTSD mogą być:

- brak wsparcia społecznego, emocjonalnego,
- wyczerpanie fizyczne,
- podeszły wiek,
- wysoka wrażliwość,
- niska samoocena,
- narażenie na stres w codziennym życiu,
- negatywna postawa otoczenia,
- indywidualne umiejętności radzenia sobie z niecodzienną, wstrząsającą sytuacją,
- pora dnia (gdy jesteśmy zmęczeni, nasze zasoby maleją drastycznie).

Reakcje na stresory są zależne od poziomu odporności psychicznej danej osoby, więc



postrzeganie konkretnej sytuacji jako zagrażającej jest różna u poszczególnych ludzi. Jedna osoba może postrzegać dane zdarzenie jako traumatyczne czyli przekraczające jego możliwości podczas gdy druga jest w stanie przy odpowiednim wsparciu poradzić w danej sytuacji.

Ryzyko wystąpienia PTSD u danej osoby zmniejsza się jeśli korzysta ona z zasobów zewnętrznych, angażuje się tematycznie, koncentruje na działaniach samopomocowych, korzysta z grup wsparcia, forów internetowych dla osób o podobnych doświadczeniach, włącza się w pomoc sobie i innym podobnie poszkodowanym.

6. JAK POMÓC OSOBIE, KTÓRA DOŚWIADCZYŁA TRAUMY?

Czasem może się wydawać, że mówienie o traumie dodatkowo naraża i tak już ciężko zranionego człowieka na niepotrzebne urazy i cierpienie, przez co ludzie z jego otoczenia wolą omijać trudne tematy. **Warto jednak pamiętać, że rozmawianie o traumatycznych przeżyciach nie jest tym samym co trauma.** Najgorsze zwykle już się wydarzyło, a rozmowa pomaga w odreagowaniu obciążających emocji i przynieść ulgę. Dobrze



poprowadzona rozmowa nie rani, a pomaga uzyskać dystans do tego co najbardziej bolesne, a to daje ulgę!

Mówienie o tym co się zdarzyło pozwala na coraz precyzyjniejsze rozpoznawanie i nazywanie własnych uczuć oraz ponowne ich doświadczanie w bezpiecznym środowisku (w gronie rodziny, przyjaciół lub w gabinecie terapeuty). Jeśli osoby borykające się z objawami reakcji stresowej otrzymają od otoczenia zrozumienie, nieoceniającą obecność i akceptację wówczas ryzyko wystąpienia objawów posttraumatycznych znacząco się zmniejsza. **Wsparcie takie jest szczególnie ważne bezpośrednio po traumatycznym wydarzeniu.**

Dobra prowadzona rozmowa to taka, w której:

- koncentrujemy się na rozmówcy, dajemy mu nasz czas, uwagę i przestrzeń na wyrażenie wszystkiego, co ma do powiedzenia,
- przede wszystkim **SŁUCHAMY, SŁUCHAMY, SŁUCHAMY!!!**
- dbamy o kontakt z mówiącym i sygnalizowanie, że cały czas się za nim podąża (postawą, mimiką, skinieniem głowy, przytaknięciem, parafrazą),
- wykazujemy zrozumienie i empatie,
- jesteśmy otwarci i szczerzy,



- nie ma oceniania, krytyki, przypinania etykiet,
- nie wypyujemy, pozwalamy, by rozmowa sama płynęła, a rozmówca czuł, że może nam powiedzieć o wszystkim co dla niego jest ważne,
- akceptujemy emocje, uczucie oraz związane z nimi reakcje np. płacz,
- nie szukamy odpowiedzi, rad, nie próbujemy na siłę pocieszać, zamiast tego okazujemy zrozumienie i akceptację.

WAŻNE!!!

JEŚLI DOŚWIADCZYŁEŚ/AŚ TRAUMY:

- **Dziel się z innymi swoimi trudnymi doświadczeniami, słuchaj jak inni poradzić sobie w podobnej sytuacji** (pomoże Ci to pozbyć się poczucia winy, krzywdy i poczucia bycia ofiarą oraz pozwala zrozumieć, że **nie jesteś sam ze swoimi problemami!**)
- **Zadbaj o to, by być między ludźmi**, poczucia bycia częścią większej akceptującej społeczności ułatwi Ci wyjście z przeżywania traumy oraz zmniejszy podatność na nieprzyjemne emocje i negatywne myślenie.
- **Staraj się koncentrować na zadaniach i szukaniu rozwiązań.**



- **Rób rzeczy, które czujesz, że są dla Ciebie dobre, pomagają, przynoszą ulgę.**
- **Uczestnicz w przyjemnych i rekreacyjnych aktywnościach, staraj się żyć tu i teraz, działać zadaniowo, a z problemami radź sobie metodą „małych kroków”.**
- **W miarę możliwości unikaj teraz wielkich zmian w życiu, utrzymuj swoją rutynową aktywność.**
- **Zadbaj o higienę psychiczną:** zadbaj o sen i wypoczynek, regularność i jakość posiłków, wróć do hobby, unikaj używek, stresorów.
- **Uporanie się z traumą wymaga czasu, pozwól sobie pokonanie tej drogi we własnym tempie, nawracające sny, myśli, „flashbaki”, pojawianie się emocje, zaburzenia funkcji poznawczych to normalne reakcje na nienormalną sytuację!!!**

Traumatycznych wspomnień nie można zupełnie usunąć, ale można spowodować, że staną się dla nas mniej obciążające!



7. KIEDY UDAĆ SIĘ PO PORADĘ DO SPECJALISTY?

W sytuacji, gdy człowiek jest uczestnikiem traumatycznego wydarzenia jego dostęp do zasobów wewnętrznych (własnej wiedzy, wrodzone predyspozycje, umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach itp.) i/lub do zasobów zewnętrznych (wsparcie społecznego, możliwości sięgnięcia po pomoc itp.) jest bardzo ograniczony co uniemożliwia poradzenie sobie z taką sytuacją. Dlatego też takie przeżycia często prowadzą do dezintegracji życia, zmiany osobowości, a nawet może skutkować zaburzeniami psychicznymi.

Wyjście z traumy wymaga odzyskania poczucia bezpieczeństwa, poczucia kontroli i wpływu na sprawy życiowe, poczucia sprawczości, poczucia równowagi w poszczególnych obszarach życia oraz umiejętności podejmowania elastycznych działań.

WARTO ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC DO:

- **psychotraumatologa** - specjalista w zakresie profesjonalnej pracy z osobami doświadczonymi traumatycznymi,
- **psychoterapeuty,**
- **psychologa,**
- **psychiatry.**



WAŻNE!!!

KONIECZNIE SKORZYSTAJ ZE WSPARCIA PROFESJONALISTY, jeśli:

- nie masz nikogo z kim mógłbyś porozmawiać ,
- odczuwasz silne napięcie, które nie zmniejsza się wraz z upływem czasu,
- wydaje ci się, że tracisz poczucie rzeczywistości,
- przytłaczają Cię przykre wspomnienia,
- masz poczucie, że ponownie przeżywasz to zdarzenie i czujesz, że to Cię „przerasta”,
- odczuwasz bardzo silne napady lęku (hiperwentylację, napady paniki),
- odczuwasz silne doznania fizyczne (drżenie, uczucia zimna, gorąca, nieregularne bicie serca),
- czujesz niepohamowany gniew lub/i masz ochotę skrzywdzić kogoś lub siebie,
- objawy utrzymują się ponad miesiąc,
- **MASZ MYŚLI SAMOBÓJCZE.**



Proces zdrowienia jest czasem burzliwym, pełnym niepokoju. Jego długość i intensywność zależy od konkretnego człowieka. **Przepracowanie traumatycznego wydarzenia umożliwia jego zrozumienie i ponownie przystosowanie się do życia.** Dopóki nie zrozumiesz swojej traumy czyli nie znajdziesz sposobu na zintegrowanie tego wydarzenia ze swoim życiem oraz dopóki nie odzyskasz nad życiem kontroli, dopóty powrót do zdrowia nie będzie możliwy. **Konieczne jest zbudowanie nowego modelu życia, w który będzie się zawierało wydarzenie traumatyczne, ale na tyle zintegrowane, że pozwoli danej osobie na satysfakcjonujące funkcjonowanie w poczuciu kontroli.**

Wydarzenie traumatyczne zawsze wiąże się z bólem i cierpieniem, ale może również prowadzić do pozytywnych zmian w osobowości i podejściu do życia, co nazywane jest **wzrostem posttraumatycznym**. Wzrost potraumatyczny jest długotrwałym procesem. Może trwać kilka tygodni, miesięcy albo nawet lat i wymaga "przepracowania" traumy. Osoby, które poradziły sobie z traumą często przyznają, że teraz potrafią bardziej doceniać życie, większą wagę przywiązują do drobnych codziennych przyjemności, a sprawy, które wcześniej wydawały im się najważniejsze schodzą na drugi plan. Co więcej, osoby te są



zdolne do budowania bliższych i głębszych relacji z otoczeniem, stają się bardziej wrażliwi i otwarci na innych. Często zdobywają większe zaufanie do siebie i swoich możliwości, a także czują się też silniejsi psychicznie. Zmianie często też ulegają przekonania egzystencjalne lub religijne, zaczynają żyć bardziej świadomie i sensownie, zmienia się ich sposób widzenia siebie i świata.

Poradnik został stworzony jako zachęta do podjęcia działań zmierzających do poradzenia sobie z przeżyciami związanymi z wojną, rozłąką czy też utratą, znalezienia w sobie zasobów, które będą podłożem odbudowy własnego życia. Nie zastąpi ona profesjonalnej pomocy ale może być sygnałem alarmującym, że dzieje się coś z czym sam sobie nie poradzisz i pierwszym krokiem do poszukiwania tej pomocy!

**PORADNIK ZOSTAŁ OPRACOWANY W RAMACH PROJEKTU:
„WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE ORAZ PSYCHOEDUKACYJNE
DLA OBYWATELI Z UKRAINY, KTÓRZY ZNALEŻLI
SCHRONIENIE NA TERENIE MIASTA MIŃSK MAZOWIECKI”.**