



Warszawa, 18 maja 2022r.

STRES PSYCHOLOGICZNY I TRAUMA

Stres w naszym życiu jest prawie stały – tylko jego poziom może być większy lub mniejszy. Na przykład czujemy się zestresowani po przebudzeniu, jeśli mało spaliśmy; odczuwamy również stres, gdy kłócimy się z przyjaciółmi i współpracownikami. Szkoła i praca też są stresujące. Wszystko to są codzienne stresujące sytuacje. Jednak ten stres jest nam potrzebny do życia, poruszania się i przetrwania; w normalnych warunkach mobilizuje do zrobienia czegoś.

Ale czasami zdarzają się sytuacje, które przekraczają natężenie codziennego stresu. Tak bardzo stresujące warunki (zdarzenia traumatyczne) mogą powodować uraz psychiczny. Przypadki mogące powodować uraz psychiczny, to zdarzenia, które dana osoba postrzega jako zagrożenie dla swojego życia, życia bliskich lub osób biorących w nim udział. Należą do nich zdarzenia o charakterze wojskowym, różne czyny przestępcze (gwałt, tortury, rozboje), klęski żywiołowe (w tym choroby, nagła utrata bliskich) oraz wypadki drogowe.

Definicja traumy psychicznej, zgodnie z międzynarodową klasyfikacją, to doświadczenie śmierci lub zagrożenia życia, poważnej krzywdy lub przemocy seksualnej na jeden lub więcej z następujących sposobów:

- bezpośrednie doświadczenie traumatycznego wydarzenia;
- obserwacja wydarzeń, które przydarzyły się innym (osoby, na których oczach to się dzieje, lub specjaliści przybywający na miejsce zbrodni);
- świadomość, że traumatyczne wydarzenie dotknęło członka rodziny lub bliskiego przyjaciela w postaci śmierci lub zagrożenia życia (w sposób nagły).



Ze względu na tę definicję czasami wystarczy zobaczyć lub usłyszeć coś, co może nas bardzo przestraszyć (na przykład wiadomości w Internecie lub na portalach społecznościowych). Kiedy słuchamy i czytamy, również wchodzimy w rolę świadków i możemy doznać urazu.



TYPOWE FAZY KRYZYSU TRAUMATYCZNEGO – KIEDY CZŁOWIEK PRZEŻYWA ZDARZENIA TRAUMATYCZNE

1. Szok. Faza ostra trwa od kilku godzin do kilku dni. Charakteryzuje się utraconym poczuciem rzeczywistości; osoba traci kontakt, może przejawiać dziwne zachowania lub mieć dziwne osądy. Często później człowiek nie pamięta tej fazy i funkcjonuje tzw. „gadzi mózgiem”, czasem przejawia zwierzęce zachowania, doświadcza dysocjacji okołourazowej.

2. Faza reaktywna. Powoli powraca świadomość tego, co się wydarzyło, ale w sposób niekompletny. Reakcje emocjonalne mogą stopniowo wzrastać, w związku z czym ludzie często powstrzymują swoje emocje, co jest bardzo szkodliwe. W końcu nieodreagowane emocje i tak znajdą ujście - na przykład w postaci choroby.

Występuje również częściowe postrzeganie rzeczywistości, uczucie depresji, uporczywe pragnienie bycia zależnym od kogoś, a czasem skłonność do autodestrukcji – używanie alkoholu i narkotyków.

3. Faza świadomości. Przywracane jest poczucie rzeczywistości, uruchamiane jest myślenie poznawcze. Zachodzi proces rozumienia przyczyn i wyjaśniania tego, co się wydarzyło oraz próba odnalezienia w tym sensu. Ważne jest uporządkowanie świata i zrozumienie języka, przepracowanie winy oraz stopniowe odchodzenie od przeszłości i wydarzenia.

4. Reorientacja i adaptacja. Akceptacja straty (utruty w najszerszym znaczeniu – np. utraty bezpieczeństwa, majątku, statusu, złudzeń, planów), przywrócenie poczucia własnej wartości i pewności siebie. Nowe relacje stają się możliwe i istotne.

Nawet jeśli większość z nas reaguje w ten sposób w sytuacjach stresowych, nie możemy zapominać, że wszyscy jesteśmy jedyni w swoim rodzaju. W związku z tym nasza reakcja może różnić się od reakcji innych.



OBSERWUJMY ODCZUCIA Z CIAŁA: CO SIĘ DZIEJE Z NASZYM CIAŁEM?

Zwykle w sytuacjach stresowych w naszym ciele zachodzą różne reakcje. Dlatego obserwując, co dzieje się z naszym ciałem, możemy lepiej zrozumieć nasze emocje i reakcje na stresujące wydarzenie.

Niektóre reakcje organizmu to:

- nieprzyjemne uczucie w brzuchu
- napięcie mięśni; niemożność zrelaksowania się i poczucia się bezpiecznie
- szybkie bicie serca
- trudności z oddychaniem; oddech staje się krótki, płytki i szybki
- drżenie ciała, drżenie nóg, rąk, szczęki
- uczucie zmęczenia i osłabienia w całym ciele

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że są to normalne/naturalne ludzkie reakcje na nagły wypadek lub zagrożenie.

OBSERWUJMY NASZĄ PSYCHIKĘ: CO SIĘ DZIEJE Z NASZYM EMOCJAMI?

Stres i traumatyczne wydarzenia mogą wywołać niespokojne, nieprzyjemne wspomnienia i sny o tym, co się wydarzyło. Możemy stać się nerwowi, drażliwi, ciągle przestraszeni i niespokojni. Wiele osób zaczyna się zachowywać ostrożnie, stale czujnie w oczekiwaniu na coś

złego. Niektórzy zaczynają źle spać, nie mogą się skoncentrować, mają problemy z pamięcią, nie mają ochoty robić nawet tego, co zwykle robiły z przyjemnością.

Często odmawiamy poruszania tego tematu lub nawet nie chcemy myśleć o tym, co się stało. Jednak wspomnienia uparcie tkwią w naszych głowach. Obsesyjne, pesymistyczne myśli zwiększają niepokój, poczucie winy i bezradności.



CO MOŻE POMÓC WALCE Z KONSEKWENCJAMI ZDARZEŃ TRAUMATYCZNYCH?

Pomimo tego, że istnieją różne układy nerwowe – jedne stabilne, inne – bardziej wrażliwe, w stanie ciągłego stresu potrzebujemy częściej niż w życiu codziennym korzystać z tego, co nam pomaga.

Po pierwsze, bądź tolerancyjny wobec swojego cierpienia. Nie obwiniaj się za drażliwość lub lęk przed problemami ze snem. Nie martw się stresem oraz niedogodnościami i nie miej do siebie o to pretensji.

Po drugie, bardzo ważne jest kontrolowanie tego, co możesz kontrolować, więc staraj się zachować przynajmniej część swojej rutyny; wszystko, na co można wpłynąć: umyj głowę, idź pod prysznic, pij dużo wody, staraj się jeść, nawet jeśli nie masz na to ochoty, zrób niewielką rzecz ze zwykłego życia.

Po trzecie, trzymaj się swoich ról: rodzica, syna/córki, żony/męża, pracownika, obywatela i tak dalej.

Po czwarte, gdy stres osiada w ciele, możesz sobie z nim poradzić biorąc gorący prysznic, a jeszcze lepiej – głośno śpiewając lub rozmawiając. Nie powstrzymuj emocji, wyrzuć z siebie to, co masz w środku.

Aby proces zdrowienia i adaptacji przebiegał jak najlepiej, psychologowie zalecają:

- znalezienie stabilnej emocjonalnie osoby, która potrafi słuchać;
- kontakty z krewnymi, znajomymi, przyjaciółmi;
- zadbanie o wsparcie szczególnego rodzaju: modlitwy, rytuały;
- korzystanie z wszelkiej dostępnej pomocy: psychologicznej, medycznej, grupy wsparcia.

Ponadto powinno się ograniczyć śledzenie wiadomości, filtrować oglądane treści i robić to, co pomaga się ustabilizować.

W stanie ciągłego stresu musimy korzystać z tego, co nam pomaga, częściej niż w zwykłym życiu. Zadaniem każdego jest bycie odpowiedzialnym za swój stan psychiczny.

(-) *Olena Kopchyk*

Olena Kopchyk – psycholog, konsultant psychodynamiczny; w Poradni prowadzi konsultacje i psychoterapię indywidualną dla uchodźców z Ukrainy.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer