



TRAUMA A JEJ DÔSLEDKY

Trauma je psychologická reakcia na traumatizujúcu udalosť. Mozog traumatizovaného človeka vyzerá inak ako mozog človeka, ktorý traumami neprechádzal. Za emócie v mozgu zodpovedá amygdala a za uvažovanie prefrontálny kortex. Keď sa udeje niečo, čo nám spôsobí trauma, prestávajú spolu komunikovať. Sieť medzi nimi akoby vyhoreli, prerušia sa. Vďaka terapii sa mení ich štruktúra aj hmotnosť, dokonca vznikajú nové neuronálne siete. Prefrontálny kortex aj amygdala získavajú na kvalite, zlepšujú sa aj prepajenia medzi nimi.

Trauma nie je udalosť. Trauma je skúsenosť a jej následok v nervovom systéme človeka. Najčastejšie ju spôsobujú vonkajšie faktory ako prírodné katastrofy, vojna, dopravná nehoda, invazívny chirurgický zákrok, ale aj zneužívanie alebo dlhodobé neuspokojovanie základných citových potrieb, najmä v detstve. Trauma teda môže byť jednorazová alebo dlhodobá, môže byť akútna alebo môže mať chronickú podobu vo forme posttraumatickej stresovej poruchy.

Podľa dát Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) približne 450 miliónov ľudí na celom svete trpí psychickými poruchami a poruchami správania. U jednej osoby zo štyroch sa počas života vyvinie jedna alebo viac z týchto porúch. Účinná prevencia môže toto riziko psychických porúch výrazne zredukovať.

Mnoho ľudí si myslí, že ich sa trauma netýka, pretože nezažili ťažkú autohaváriu, vojnu či sexuálne zneužívanie. Traumu však môžu spôsobiť aj na prvý pohľad menej závažné situácie. Môže sa jednať o bolestivý chirurgický zákrok, návštevu zubára či hádky alebo opustenie blízkeho človeka. Mnoho ľudí si taktiež neuvedomuje, že trauma, pokiaľ nie je uvoľnená, prežíva v našom tele a jej neblahé dôsledky poznáme vo forme chronických ochorení, úzkostí, depresí, pocitov prázdna, straty či odpojenia od seba (tzv. depersonalizácie a disociácie) a neschopnosti sa primerane zapojiť do spoločnosti a žiť naplno, pokojne, v spojení so sebou a druhými.

Niekoľko faktov o traume

Trauma nie je to, čo sa stalo (udalosť), ani to, čo človeku v detstve chýbalo. Trauma je následok týchto, často sa opakujúcich poškodzujúcich udalostí (či období) na tele a psychike človeka. Trauma vzniká, keď je niečoho príliš ťažkého príliš veľa a príliš skoro alebo niečoho potrebného príliš málo a absentuje to príliš dlho. Kým človek traumou neuvolní z tela, nesie ju vo svojom nervovom systéme, čo ovplyvňuje skoro všetko v jeho či jej živote. Vzťahy. Zdravie. Kvalitu života.

Trauma (a vrodené mechanizmy prežitia ako útok, útek, zamrznutie, podliezanie, podrobenie sa a pripútanie) nie je o voľbe. Ide o automatickú odpoveď tela na škodlivé životné okolnosti s cieľom chrániť a ušetriť zdroje a energiu. Zdolať alebo ustáť to zlé.

Trauma sa udeje, keď človek nemá na výber a musí si poradiť s nepriaznivými, neprímeranými, extrémnymi, nevhodnými, bolestivými

mi či zanedbávanými životnými okolnosťami a nie je tam nikto, kto by sa ho zastal, vypočul, pomohol spracovať to zlé, čo sa človeku stalo.

Medzi najväčšie traumatické udalosti patria:

1. Emocionálne zneužívanie (alebo psychologické zneužívanie):

Forma zneužívania, pri ktorej sa zneužívateľ snaží kontrolovať jedinca prostredníctvom citových manipulácií, zastrašovania, vyhrožok a trestov napríklad cez kritizovanie, zahanbovanie, obviňovanie, ironické poznámky, krik, ignorovanie a nezáujem o citové prežívanie obete. Zneužívateľ (rodič, opatrovník či iná blízka osoba) konštantne jedinca ponížuje a podkopáva jeho sebahodnotu a narušuje duševné zdravie. Cieľom emocionálneho zneužívania je obeť očierniť, spochybniť, izolovať a umlčať.

2. Fyzické zneužívanie: Akékoľvek zámerné či impulzívne správanie zneužívateľa (rodiča, opatrovníka či inej blízkej osoby), ktoré vedie ku zraneniu, telesnému poškodeniu či akémukoľvek fyzickému napadnutiu a utrpeniu (fackovanie, štipanie, škrtenie, kopanie, strkanie a pod.)

3. Zanedbávanie: Forma zneužívania, pri ktorej zneužívateľ neposkytuje potrebnú starostlivosť a opateru osobe, ktorá je v jeho zodpovednosti. To môže zahŕňať nielen zanedbávanie potrieb vyživovacích, materiálnych či zdravotnej starostlivosti, ale najmä nenapĺ-



ňanie emočných potrieb dieťaťa (napríklad nezáujem, ignorovanie, nereagovanie na volanie po pozornosti a pomoci, čo najmä u detí spúšťa strach, smútok, depresívne pocity, pocity samoty či dokonca pocit „mŕtveho v živom tele“, beznádej a bezmocnosť).

4. Opustenie a strata: Nezáujem, odchod alebo smrť rodiča, opatrovateľa či iného blízkeho človeka.

5. Hraničné a život ohrozujúce udalosti: Pády, nehody, napadnutie, dusenie sa, topenie sa, vojnové činy, prírodné katastrofy, invazívne lekárske zákroky.

6. Sexuálne zneužitie: Požadovanie a vnucovanie sexuálneho aktu jednou osobou druhej. Sexuálne zneužívanie zahŕňa všetky aktivity, pri ktorých je obeť (žena, muž, dievča, chlapec) zneužitá na sexuálnu stimuláciu či ukávanie zneužívateľa (môže to byť rodinný príslušník, sused, kamarát, súrodenec, učiteľ, tréner, duchovný, kolega, šéf alebo ďalší). Za sexuálne zneužitie sa tiež považuje sexuálne obťažovanie, nevhodné dotyky a narážky, poznámky, odhaľovanie intímnych častí tela a donucovanie k sexuálnej aktivite pod hrozbou straty zamestnania, opatery a iných výhod.

Možné príznaky traumy sú nasledujúce:

- chronický stres a vypätie
- poruchy spánku
- úzkosti, panické záchvaty
- výbuchy hnevu a agresie
- rýchla zmena nálad a emócií z jedného extrému do druhého
- depresie
- sexuálne poruchy
- chronické ochorenia a bolesti
- bolesti hlavy, chrbta, žalúdka
- stiahnuté, zovreté telo (v kĺži)
- znehybnenie, zamrznutie
- znecitlivenie
- zúžené vnímanie
- precitlivenosť na podnety, dotyk a hluk
- popieranie
- amnézia a zábudlivosť
- samovoľné pohyby, úľakový syndróm, prehnane reakcie
- ťažkosti s upokojením sa po zaplavení emóciami alebo stresom
- neschopnosť regulovať svoje myšlienky, nálady a kroky (nervová dysregulácia)
- telesná a duševná mobilizácia (potreba byť v strehu, v pozore) spojená s neschopnosťou vypnúť
- problémy s pozornosťou, koncentráciou a správaním sa (OCD, ADHD)
- vyčerpanie, vyhorenie, bežné veci sa stávajú namáhavými
- sebapoškodzovanie
- závislosti
- workoholizmus
- perfekcionizmus
- uzavretosť
- pocity prázdna, nudy
- myšlienky o samovražde, túžba neexistovať
- beznádej, bezmocnosť, slabosť, neschopnosť
- submisivita
- nadmerná plachosť a hanblivosť
- potreba kontroly a dominancie
- egocentrizmus a nedostatok empatie, nátlakovosť, manipulatívne správanie
- precitlivenosť a bezhraničná empatia, nasávanie nálad druhých do seba
- problémy vo vzťahu k iným ľuďom (strach z blízkosti, potreba dominancie či submisie)
- problémy vo vzťahu k sebe samému
- zmätok v duši, v živote, spochybňovanie (spochybňovanie sa)
- opakované vstupovanie do neúspešných, toxických a neuspokojivých vzťahov
- prehrávanie traumatických udalostí a vzťahov v hlave alebo ich opakovanie v živote v nových kontextoch
- izolácia, vyhýbanie sa vzťahom a záväzkom
- striedanie partnerov, závislosť na vzťahoch, neschopnosť byť sám/sama
- potreba sa štylizovať, naprávať či byť niekým iným, než naozaj som

- potreba tešiť, uspokojiť a uchlácholiť (ústupkami) druhých
- lipnutie na predstavách, veciach a ľuďoch, rigidita, nedostatok flexibility
- chýbajúca radosť, spontánnosť, humor
- zlý časový manažment
- znížená schopnosť plánovať a realizovať (realizovať sa)
- potreba si so všetkými problémami a ťažkosťami poradiť sám/sama
- poruchy osobnosti ako borderline (hraničná porucha osobnosti), narcizmus (nadmerný pocit vlastnej dôležitosti), sociopatia (ignorovanie pojmov dobré a zlé a tiež pocitov druhých), psychopatia (nedostatok empatie a emocionálnych reakcií).

Ako vzniká trauma

Trauma vzniká, keď je nervová sústava vystavená príliš intenzívnemu jednorazovému alebo opakujúcemu sa ohrozeniu. Alebo keď sa jej dlhodobo nedostáva dostatok niečoho, čo potrebuje. Vtedy sa racionálny („vyšší“) mozog vypína a velenie preberá evolučne starší („zvierací“) mozog, ktorý sa stará iba o to, aby človek prežil. Odpoveďou bude jedna z 5 obranných reakcií. To, ku ktorej reakcii dôjde, vyberie mozog automaticky v závislosti od danej situácie tak, aby sa šance na prežitie zvýšili na maximum:

1. **ÚTOK:** Ak je človek pripravený čeliť ohrozeniu a bojovať.
2. **ÚTEK:** Reakciou na ohrozenie človeka je okamžitý únik, útek zo situácie.
3. **ZAMRZNUTIE:** Ohrozenie je tak intenzívne a zaplavujúce, že celá nervová sústava „zamrzne“. Dochádza k odpojeniu od seba samého alebo niektorých častí seba. Odpojené časti človek necíti, nevníma. Môže dôjsť až ku úplnému kolapsu, zrúteniu sa či vyhoreniu.
4. **PODROBENIE SA:** Človek upadne do stavu podrobenia voči tomu, čo alebo kto ho ohrozuje. Služi mu, plní to, čo sa od neho vyžaduje. Vzdá sa seba, rezignuje a následne je apatický, pasívny a vyčerpaný.
5. **PRIPÚTANIE SA:** Človek sa zúfalo snaží k ohrozujúcej osobe pripútať, podlieza jej a prežíva hrôzu pri predstave, že ho opustí. V ohrozujúcej osobe hľadá záchrancu, vykupiteľa.

REAKCIE NA TRAUMATICKÚ UDALOSŤ

Traumatická udalosť je udalosť, ktorá spôsobuje fyzickú, emocionálnu aj duševnú (psychickú) ujmu; ak zažívate stresujúci zážitok, cítite sa fyzicky ohrození alebo extrémne vystrašení. Psychická trau-



ma je duševný úraz, ktorý má za následok funkčné poruchy, niekedy aj organické zmeny; jednorazová (smrť blízkej osoby, znásilnenie), drobnejšia, ale často sa opakujúca a vedúca k traumatizácii (rodinné hádky, arogantný šéf). V prípade traumatizujúceho vplyvu učiteľa ide o didaktogéniu alebo pedagogéniu.

Samotná udalosť nie je traumou, stáva sa ňou až jej dopad na človeka, ktorý si ňou prešiel.

Vzhľadom na to, že medzi ľuďmi sa subjektívne skúsenosti pomerne výrazne líšia, mnohí reagujú rôzne na podobné udalosti. Nie každý, kto prežije potencionálne traumatickú udalosť, bude napokon traumatizovaný. Na druhej strane sa u niektorých ľudí môže z podobnej situácie vyvinúť posttraumatická stresová porucha (PTSD). Táto nepravidelnosť môže byť spôsobená temperamentnými či environmentálnymi faktormi alebo aj tým, že niektorí jedinci majú lepšie podmienky sa s ťažkou udalosťou primerane vysporiadať.

Ľudia, ktorí si prejdú extrémne traumatickými udalosťami, mávajú pretrvávajúce symptómy a problémy aj neskôr. Vážnosť týchto symptómov závisí na osobe, konkrétnom traumatickom zážitku a emocionálnej podpore, ktorú dostávajú od ostatných. Traumatizovaná osoba môže zažiť jeden alebo aj viac symptómov.

Najčastejšie traumatické udalosti:

- fyzická bolesť alebo zranenie (napríklad ťažká dopravná nehoda)
- vážna choroba
- vojna
- prírodné katastrofy
- terorizmus
- byť svedkom umierania inej osoby
- znásilnenie
- domáce násilie
- väzba.

Často sa stretávame s komplikovaným smútkom v dôsledku úmrtia blízkej osoby alebo ťažkého rozvodu. Životné zmeny, ako sú prestávanie na nové miesto, opustenie rodičov alebo rodinné konflikty, môžu vyvolať poruchu prispôsobenia sa (adaptačná porucha) a spôsobiť stresujúco, traumatizujúco.

Tvárou v tvár týmto druhom udalostí môžu niektorí ľudia zažiť šok, ktorý je rovnocenný s traumatickými udalosťami, uvedenými vyššie. Každý reaguje na traumatické udalosti rôzne. Stáva sa, aj pomerne často, že okolie si na danej osobe nevšimne žiadne príznaky traumy, aj keď ona či on vo vlastnom vnútri bojuje s vážnymi emocionálnymi stavmi.

Šok a odmietanie skutočnosti sú krátko po udalosti normálnou reakciou. Používame ich nevedomky a ako silnú ochranu pred emocionálnym dopadom zážitku. Môžeme sa cítiť bezcitne až oddeľene – akoby sa nás celá situácia vôbec netýkala. Väčšina ľudí necíti plnú intenzitu udalosti hneď, tá príde až neskôr s postupným uvedomovaním si zážitku a zmien, ktoré kvôli nemu nastali.

Ako dlho trvá počiatočný šok

Prekonanie počiatočného šoku zvyčajne trvá štyri až šesť týždňov od udalosti. Tento čas je dôležitý aj pre diagnostiku možnej posttraumatickej reakcie. O akútnej stresovej reakcii hovoríme zhruba do mesiaca od udalosti, o posttraumatickej reakcii zvyčajne po štyroch až šiestich týždňoch od traumatizujúceho zážitku.

Po počiatočnom šoku sa často vyplavujú ďalšie reakcie na traumatickú udalosť.

Tieto môžu zahŕňať:

- opakované spomienky na udalosť (flashbacky)
- nočné mory
- silný strach, že sa traumatická udalosť bude opakovať, najmä

v období výročí od udalosti alebo pri návrate na miesto pôvodnej udalosti

- stiahnutie a izolácia od každodenných aktivít
- vyhýbanie sa spomienkam na udalosť
- zmeny nálady alebo zmeny v myšlienkových vzorcoch
- odmietavý postoj voči skutočnosti
- depresiu, ktorá sa bežne môže vyskytnúť spolu s traumatickým stresom
- ťažkosti so sústredením
- zmenený spánok alebo nespavosť
- fyzické príznaky stresu, ako sú bolesti hlavy a nevoľnosť
- zhoršenie existujúceho zdravotného stavu.

U niektorých osôb dochádza k dramatickým zmenám nálad, okolie ich správanie a reakcie nespoznáva, nechápe, čo sa stalo – sú podráždení, úzkostní, nervózni alebo aj hnevľiví.

Spolu s emocionálnou reakciou môže trauma spôsobiť aj fyzické symptómy, najčastejšie bolesti hlavy, tráviace problémy, únava, búšenie srdca, nadmerné potenie, pocit nervozity.

NESPRACOVANÁ PSYCHICKÁ TRAUMA

Ľudia si často neuvedomujú, ako veľmi môže nespracovaná trauma ovplyvniť kvalitu ich života. Pokusy „zamiesť problémy pod koberec“, ignorovať ich, snažiť sa žiť, akoby sa nič nestalo, však vedú k tomu, že strácame kontakt so svojimi pocitmi a emóciami. Práve trauma môže byť základom reakcií, ktoré poškodzujú náladu, vzťahy a život vo všeobecnosti.

Každá traumatická udalosť zanecháva na psychike jedinečnú stopu a ak tento bolestný zážitok nepochopíme a neporozumieme mu, bude naďalej negatívne ovplyvňovať všetky aspekty nášho života, naše správanie, sebaúctu a výber partnerov.

Štyri najčastejšie príznaky toho, že má človek nevyriešenú traumou:

1. **Ostáva fixovaný na tie isté negatívne spomienky:** Stále sa mentálne vracia k tým istým situáciám z minulosti, obsedantne si ich prehráva v hlave, donekonečna sa zaoberá sebaobviňovaním, nemôže sa týchto spomienok a myšlienok zbaviť, znova a znova „žuje“ tú istú bolestivú „žuvačku“.



2. **Človek sa príliš často ospravedľňuje:** Ak vyrastal v násilníckom prostredí, nevedomky sa naučil ospravedľňovať sa za veci, ktoré neboli jeho vinou – len aby sa zachoval pokoj a vyhol sa eskalácii konfliktu. Ako dieťa to potreboval robiť, aby prežil a ochránil sa. Tendencia ospravedľňovať sa za všetko ide často

ruka v ruke s nízkym sebedomím, vnútornou potrebou každému vyhovieť, neschopnosťou stanoviť hranice a povedať „Nie“.

3. **Človek je náchylný k prílišnej otvorenosti aj k ľuďom, ktorých dobre nepozná:** Človek sa môže nečakane podeliť o najintímnejšie detaily svojho osobného života s niekým, koho sotva pozná. Týka sa to najmä detailov súvisiacich so situáciami a udalosťami, ktoré boli pre neho zraňujúce. Podstatou takejto nadmernej úprimnosti môže byť neuspokojená potreba vyrozprávať sa z toho, čo sa snažil potlačiť, a tak uľaviť svojej duši. Žiaľ, najčastejšie je táto úľava len dočasná. Pre skutočnú pomoc potrebuje vyhľadať odbornú pomoc.
4. **Človek sa nevie vyrovnáť so svojimi emóciami:** Môže preto náhle vybuchnúť, kričať na druhú osobu alebo upadnúť do sklúčenosti a rozplakať sa z toho najnevinnejšieho dôvodu. Takýto rozrušený stav mu neumožňuje normálne žiť, primerane reagovať na udalosti každodenného života a tiež odčerpáva silu a energiu.

AKO ZISTÍM, ŽE MÁM V SEBE NESPRACOVANÚ TRAUMU

Boj s traumou zvädzajú tisíce ľudí, zažiť ju mohli dokonca aj v prenatálnom období, teda v bruchu svojej matky. Nespracované „rany na psychike“ môžeme prenášať aj na vlastných potomkov. O mnohých našich traumách pritom ani netušíme a vyplávajú na povrch až pri riešení symptómov: pri problémoch presadiť sa, nefunkčných vzťahoch či nekvalitnom spánku. Ako s nimi bojovať a kedy je potrebné vyhľadať odbornú pomoc vysvetľuje psychoterapeutka Alena HRČKOVÁ.



Ako často sa stáva, že s klientom narazíte na nespracovanú traumu?

Sú klienti, ktorí nás vyhľadajú preto, aby si spracovali konkrétnu udalosť. Ide o jednorazovú, takzvanú jednoduchú traumu. Nie, čo sa týka záťaže, ale je jasne pomenovaná, ohraničená – sú to rôzne životné okolnosti, ako napríklad úmrtia blízkych. Stáva sa však, že nás ľudia vyhľadajú preto, že majú somatické, teda telesné ťažkosti. Prešli si rôznymi vyšetreniami, výsledky majú negatívne. Nakoniec im lekár odporučí vyšetrenie u psychológa alebo psychiatra. Prípadne sú to ľudia, ktorí dlhodobo riešia problémy vo vzťahoch, rodičia, ktorí si nevedia rady s tínedžermi, čiže môže ísť o problémy učenia alebo poruchy správania. V terapii s odkrývaním rodinnej histórie objavujeme úplne nepoznanú traumu. Vypláva na povrch až na stretnutí. Tento scenár sa opakuje veľmi často. Samotná uda-

losť nie je traumou, tou sa stáva až jej dopad na naše zdravie. Jednu a tú istú situáciu môže jeden človek prežiť s traumou, ale druhý bez nej.

Ako je to možné, v čom je rozdiel?

S traumou ju môže prežiť, keď je situácia príliš bolestivá. Zostáva takpovediac zablokovaná, vytesnená, uložená ako uzol vnútornej bolesti. V ďalšej veľmi podobnej situácii sa nespracovaný balík prežívania znovu vyplaví a znovu bolí. Druhý človek môže rovnakú udalosť prirodzene zvládnuť. Je to vtedy, keď má na seba napojených ľudí – napríklad dieťa má rodičov alebo opatrojúce osoby zo širšej rodiny, ľudí zo školy či kamarátov. Vďaka nim dokáže prejsť traumatickou udalosťou bez toho, aby ho niekedy dobehla.

Spracovať bolestivú udalosť totiž znamená, že ňou prejdeme s odzítím všetkých emócií, ktoré sa k nej viažu. Prežívame strach, smútok i hnev, že nám niekto ublížil. Ak máme nablízku človeka, ktorý nám to pomôže spracovať, dokáže nás poľutovať, objasniť, vieme tým prejsť bez ujmy na zdraví. Vďaka zdieľaniu sa dokážeme vyliečiť.

Niektoré dáta hovoria, že traumy si takto dokážu spracovať až dve tretiny ľudí. Čo s tou zvyšnou tretinou?

Časť ľudí z tejto tretiny vyhľadá pomoc psychiatra, psychológa alebo psychoterapeuta. Ľudia, ktorí k nám prichádzajú, hľadajú pomoc v riešení vzťahových, výchovných, psychických i somatických problémov. Kľúčový vplyv na zdravý vývin má typ vzťahovej väzby, ktorú klient zažil ešte ako dieťa s rodičmi alebo opatrojúcimi osobami. Keď nebola bezpečná, ničivo pôsobí vo všetkých oblastiach jeho života. V terapii zažíva novú skúsenosť – skúsenosť bezpečného vzťahu medzi terapeutom a klientom. Je to základ, v ktorom sa dejú ďalšie ozdravujúce procesy.

Čo nám umožňuje bezpečná vzťahová väzba?

Ak máme s kým zdieľať každodenné radosti, úspechy, utrpenie či frustráciu, vytvárame pozitívne asociácie – môžeme si povedať, že sme to zvládli, že nám niekto rozumel, pomohol a nemuseli sme to ako deti niesť sami. Jednoducho, rodič sa o to postaral, dospelý bol pri nás. Bezpečná vzťahová väzba nám umožňuje prechádzať aj bolesťou a učiť sa z nej.

Vezmime si fiktívny príklad: človek mal počas detstva výborný vzťah s rodičmi. Začne pracovať vo veľkej firme a zo strany šéfa zažije šikanu. Takýto človek za seba viac bojuje. Má zdravé sebedomie, dostatočnú sebahodnotu a nemal by mať problém postaviť sa za seba pri prvom náznaku manipulácie. Nemá strach, že by z dôvodu sebaujadrenia stratil toho druhého, prípadne prácu. Naopak, má pocit vnútornej sily. Jeho hodnota nie je závislá od toho, ako ho hodnotí dané prostredie alebo aká je v ňom nálada. Neznamená to, že nie je citlivý, vnímavý alebo empatický, ale naopak, vie sa presadiť úplne prirodzene.

Môže dlhodobá šikana na pracovisku prerásť do traumy?

Ak človek pocíti takéto signály na pracovisku, mal by to riešiť – privolaním si niekoho na pomoc, spojením sa s kolegami. Už to, že človek vie pomenovať situáciu a chce ju riešiť, hovorí o jeho vnútornej sile. Keď to v sebe človek drží, bagatelizuje situáciu, môže to prerásť do telesných ťažkostí. Prejaviť sa to môže nechutenstvom či problémami so spánkom, nočnými morami, celkovým úzkostným fungovaním. Na ich liečbu odporúčame vyhľadať odbornú pomoc.

Čo je hlavným cieľom odbornej pomoci?

Vedíme človeka tomu, aby sa za seba postavil, nebál sa, dokázal napríklad slobodne navrhnúť riešenie situácie – môže ním byť prechod na inú zmenu alebo aj odchod z firmy. Nie je to vyhýbanie sa problému. Je to jeho pomenovanie. Keď to nefunguje, idem si pre seba vybrať niečo lepšie – prostredie, v ktorom sa môžem rozvíjať.

Sú však aj veci, ktoré si vôbec nemusíme pamätať a ovplyvňujú nás?

Áno, je dokázané, že trauma môže pochádzať ešte z vnútromaternicového obdobia či pôrodu, keď matka zažije stres či náročnú situáciu. Uloží sa nám to do neverbálnej pamäte, signály prichádzajú cez zrak, sluch, chuť či čuch alebo cez pocit na koži. Podľa toho, ktorý zmyslový orgán traumatickú udalosť zaznamenal, sa v prítomnom čase aj vyplavuje. Môže sa to zdať nezrozumiteľné, keď však „pátrame“ po zmysle reakcií tela, objavujeme vzácne súvislosti. Prichádza k veľkej úľave, oslobodeniu, klient sa zotavuje a vie slobodne fungovať.

Ako môžem traumy presunúť na ďalšie generácie?

Traumy rodičov, ktoré nie sú spracované, sú pre deti záťaž. Posúvajú sa v rodovej línii. Keď sú rodičia schopní hovoriť o ťažkej situácii, traumy neodovzdávajú – vtedy je traumatická udalosť liečená, dieťa o nej vie. Máme mylnú predstavu, že ak deťom o závažných veciach nepoviem, ušetríme ich. Je to však presne naopak. Pre dieťa je to zrada, lebo cíti napätie, ale nerozumie mu.

Rodičia by mali deťom citlivo vysvetliť aj úmrtie, aj to, že si sused zobral život, že sa niekto z blízkej rodiny rozvádza, že sa rozvádajú rodičia. Dieťa tak dostáva priestor na otázky, môžeme sa s ním porozprávať, odžije si to s blízkou osobou a nenesie si nespracovanú záťaž so sebou ďalej.

Môže človek prežiť plnohodnotný a kvalitný život bez toho, aby sa vysporiadal so svojimi traumami?

Aký je plnohodnotný a kvalitný život? Život je pestrý, nemôžeme ho neustále kontrolovať, riadiť, nemôžeme si diktovať, čo v živote chceme, čo nie. Máte pocit, že zmyslom života je nemať problémy? Prekonávaním prekážok však získavame nové zručnosti, pestujeme tvorivú časť myslenia, podporujeme svoju schopnosť adaptovať sa na život. Človek sa vďaka tomu vnútorne posúva, posilňuje sa, je spokojný sám so sebou. Vníma to aj jeho okolie, stáva sa inšpiráciou a má lepšie vzťahy.

Ak dokážeme žiť adekvátne, naplnený vzťah, sme v ňom slobodní a neobmedzujeme svojim žitím priestor toho druhého. Sme schopní byť na seba empaticky napojení a tiež byť sami sebou, nemusíme nič riešiť. Nemusíme sa analyzovať, nepotrebujeme pátrať.

Čo znamená spracovanie traumy?

Spracovať traumy znamená, že veľmi pomaly a bezpečne budeme odkrývať bolesť, ktorej nebolo dovolené vyjsť na povrch. Napríklad preto, že pri nás nebol nikto, kto by nás ňou sprevádzal. Počas celej terapie je na klienta napojený terapeut, s ktorým sa môže vyplavovať bolesť. V stretnutí sa abreaguje (uvoľnenie napätia – pozn.) prežívanie, s ktorým zranený nebol v kontakte. Vďaka terapeutovi dokáže prijať sám seba, nanovo si uvedomiť seba samého.

Súčasťou procesu sú nové a pozitívne asociačné siete – čo všetko zvládol, čo všetko mu pomohlo, posilňuje sa jeho vnútorný aparát, jeho zdroje. Stáva sa silnejším. V konečnom dôsledku prestane mať strach z vecí, ktorým sa predtým vyhýbal – napríklad neuteká pred konfliktami. Po úspešnej terapii dokáže klient pevnejšie čeliť rôznym výzvam.

Ďakujeme za rozhovor.

**Mgr. Alena Hřčková, andragogička a psychoterapeutka.
Intenzívne sa zaujíma o skúmanie psychiky človeka,
vplyvov na jej štruktúru a stabilitu.**

**Súkromnú poradenskú a terapeutickú prax vedie
od roku 2009 v Bratislave.**

TRAUMA Z OPUSTENIA

Trauma z opustenia je psychická trauma, ktorú človek dostane v hlbokom detstve, väčšinou pred šiestym rokom života, v dôsledku citového chladu a odstupu matky alebo otca. V psychológii sa takéto rodičia nazývajú „nepřítomní“.

V tomto prípade sa podľa vedeckých výskumov pri psychickej nepohode spôsobenej takouto emocionálnou izoláciou aktivujú tie isté oblasti v mozgu, ktoré sú zodpovedné za fyzickú bolesť, takže emocionálna bolesť z psychickej traumy je veľmi silná. A jej dôsledkom môže byť nízke sebavedomie, ťažkosti pri budovaní akýchkoľvek vzťahov, pocit hlbokoj osamelosti, nedôvera vo svet a neustále napätie vo vlastnom tele.

Dôsledkom traumy z opustenia v dospelom živote môže byť, že jeden má stále partnerov, ktorí ho po čase opustia, druhý žije s neverným partnerom, ktorého podvádzanie z nejakého dôvodu toleruje, a tretí nevie odstrihnúť všetky spojenia s bývalým partnerom.



Stáva sa to preto, lebo ten, kto opustil, dokončil plánovanú akciu, ale ten, kto bol opustený, nemá možnosť ovplyvniť situáciu, akoby žiadna príležitosť neexistovala. Z toho vyplýva túžba nejako ovplyvniť to, čo sa stalo, zmeniť alebo neschopnosť ukončiť situáciu.

Ako vzniká trauma z opustenia

Trauma z opustenia môže vzniknúť v dôsledku nasledujúcich faktorov:

- neustále sa opakujúce podobné scenáre v systéme predkov, ktoré prechádzajú z generácie na generáciu,
- podobné situácie v detstve – zrada alebo smrť niektorého významného dospelého silne traumatizovali pocity dieťaťa,
- ideálnosťou rodinného života navonok a únava a vynútená prítomnosť príbuzných dovnútra rodiny, čo dieťa čítalo a si zafixovalo až do dospelého života,
- nedostatočné uvedomenie a neschopnosť vyvodit' závery a urobiť správne rozhodnutia z už dostupných skúseností,
- vnútorná túžba po utrpení na základe traumy a potešenie z bolesti – sadomasochizmus v akcii.

Ak je prítomný jeden alebo viacero z týchto faktorov, psychika si nevedome vyberá vhodných partnerov na prežívanie zážitku opustenia. Zvyčajne ju chce premeniť na zdroj a dostať sa z tohto scenára, čo však môže byť bez odbornej pomoci ťažké.

Príkladom môže byť príbeh ženy, ktorá vedela o všetkých manželových neverách a tolerovala ich. Jediné, čo nedokázala zniesť, bola myšlienka, že by ju opustil a odišiel preč. Po čase si uvedomila, že už raz zažila rovnaký pocit, v detstve s otcom, ktorý ju ešte ako dieťa opustil a nijako sa nezúčastňoval na jej živote. Tejto pacientke po-

mohlo sedenie s psychologičkou, kde postupne pretransformovali všetky jej zážitky z minulosti do nového zdroja jej súčasného života. Až potom bola schopná podať žiadosť o rozvod a začať žiť vlastný život bez nánosov minulosti.

Dialóg s osobou, ktorá vás opustila (aktívne cvičenie pri traume z opustenia)

Predstavte si túto osobu a povedzte jej všetko, čokoľvek jej chcete povedať. Môžete jej napísať list a roztrhať ho, pretože papier a písmo je skvelý nástroj, ktorý pomáha vyventilovať tento stav: „Píšem ti toto všetko, lebo ti chcem povedať...“. Môžete viesť „aktívny dialóg“ – kričať, plakať, udierať do boxovacieho vreca s obrázkom osoby, ktorá vás opustila. Urobte všetko pre to, aby ste maximálne prežili a uvoľnili všetky pocity z tela. Najdôležitejšie je zbaviť postavu, ktorá vás opúšťa, moci nad vami, previesť ju do polohy obyčajného človeka bez vplyvu; potom sa vplyv tej druhej osoby výrazne oslabí. Najdôležitejšou svojpomocou v týchto situáciách je však nezabudnúť na seba, spomenúť si na svoje záujmy, zvýrazniť svoje hodnoty. Uvedomiť si a povedať si, že sa nikdy a za žiadnych okolností neopustíte a ani nezradíte.

TRAUMA Z ODMIETNUTIA

Človeka s dôsledkami traumy z odmietnutia prezradia nasledujúce príznaky:

- **Vyhýbanie sa** – v spoločnosti sa snaží mlčať a presne vie, ako na seba zbytočne neupozorňovať. V každej nejasnej situácii chce utiecť alebo úplne zmiznúť.
- **Sebapodceňovanie** – neustále porovnávanie sa s ostatnými, pocit bezvýznamnosti, pocit obrovskej priepasti medzi ním a ľuďmi okolo sú vernými spoločníkmi v jeho živote. Taký človek úprimne verí, že nie je hoden lásky a starostlivosti, neprijíma svoje telo a emócie.
- **Závislosť** – človek si vyvinul vlastné techniky vyhýbania sa realite. Napríklad závislosť od alkoholu, drog alebo hier. Často sa prenáša do svojho imaginárneho sveta, „visí v oblakoch“. A/alebo si buduje závislosť od mienky druhých. Hľadá uznanie v očiach druhých, vnucuje sa im, očakáva pochvalu, bojí sa, že sa stane nepohodlným partnerom alebo položí zbytočnú otázku.
- **Minulý život** – často sa vracia k okamihom svojho života, keď sa cítil opustený. Opustený svojimi blízkymi. Tieto spomienky vyvolávajú úzkosť a strach, že sa veci budú opakovať.

Je dôležité poznamenať, že tieto stavy môžu byť aj príznakmi psychotických alebo hraničných porúch osobnosti. Pre ich presnú diagnostiku treba navštíviť odborníka.

Ako prekonať traumu z odmietnutia

Najúčinnejším spôsobom, ako si človek môže pomôcť, je samozrejme navštíviť kvalifikovaného terapeuta. Ak však túto možnosť nemá, existujú kroky, ktoré môže podniknúť aj sám:

1. **Dajte si povolenie cítiť:** Najdostupnejšou a najjednoduchšou technikou je napísať si na papier všetko, čo cítite. Vráťte sa k bolestivým udalostiam z minulosti a cíťte sa ako dieťa, ale neospravedlňujte svojich rodičov: opíšte všetok odpor, hnev, vylejte na papier všetky zablokované emócie. Potom poznámky spálte. To vám prinesie úľavu.
2. **Prijmite svoje vnútorné dieťa:** Nájdite si pokojné miesto, zavrite oči a predstavte si seba ako päťročné dieťa. Predstavte si,

že sa s týmto ja rozprávate, vyjadrujete mu svoju bezhraničnú lásku a hovoríte mu, že je tou najdôležitejšou osobou vo vašom živote. Premýšľajte o tom, čo by ste mu chceli povedať, čo potrebuje. Mentálne mu dajte to, čo mu chýba. Objímte sa a sľúďte si, že už nikdy nedovoliťe, aby vás niekto zradil.

3. **Sebareflexia:** Pozrite sa nezaújato na svoj život a zistíte, aké ponaučenie si môžete vziať zo svojich minulých skúseností. Na čo vám boli daní vaši rodičia? Čím ste sa vďaka nim stali? Sebareflexia vám pomôže zlepšiť si sebaúctu, stanoviť si nové ciele a uvedomiť si, že vaši rodičia už nemajú moc nad vašim životom. Ste dospelý človek, ktorý je zodpovedný za svoje rozhodnutia, myšlienky a činy.

4. **Pozrite sa na situáciu z druhej strany:** Postavte dve stoličky oproti sebe na tiché a pokojné miesto, kde vás nebude nikto rušiť. Určite, koho alebo čo bude predstavovať prázdna stolička. Môže to byť osoba, ktorá vás odmietla, časť vášho ja, s ktorou ste v konflikte, alebo vnútorný hlas, ktorý vo vás vyvoláva pocit odmietnutia. Sadnite si na jednu zo stoličiek a začnite rozhovor s „osobou“ na druhej stoličke. Vyjadrite svoje pocity, myšlienky a otázky, akoby tam skutočne niekto sedel. Vo svojich výpovediach buďte úprimní a čestní.

Po vyjadrení svojich myšlienok si sadnite na prázdnu stoličku a predstavte si, že ste osoba alebo jej časť, s ktorou vediete dialóg. Reagujte na to, čo bolo povedané z ich pohľadu. Pokračujte v dialógu a podľa potreby si niekoľkokrát vymeňte miesto, aby ste problém preskúmali z rôznych uhlov pohľadu. Keď máte pocit, že dialóg je vyčerpaný, ukončite sedenie.

Zamyslite sa nad tým, čo ste sa počas tohto procesu naučili. Môže vám to poskytnúť nový pohľad na vašu situáciu a pocity.



5. **Oslobodte sa od pocitu viny:** Je dôležité uvedomiť si, že to, čo sa stalo, nebola vaša vina. Bolo to zlyhanie vašich rodičov, ich nezrelosť. Nedokázali vám poskytnúť lásku a podporu, ktorú ste potrebovali. Teraz, ako dospelý a zrelý človek, máte právo prevziať kontrolu nad svojim vlastným životom.

PSYCHOTRAUMATOLÓGIA

Psychotraumatológia je odvetvie psychológie, ktoré sa zameriava na traumatické udalosti v živote človeka. Udalosti, ktoré sú pre psychiku veľmi stresujúce, môžu spôsobiť dlhodobé následky, ktoré sťažujú alebo dokonca znemožnia každodenné fungovanie. Poruchy vyplývajúce z traumy neprechádzajú samy. Spôsoby liečenia traumy sú rôzne formy psychotraumatologickej terapie.

Psychológia analyzuje rôzne aspekty ľudskej psychiky, mechanizmy vyrovnávania sa s rôznymi situáciami, ako aj spôsoby reakcie



a nachádzania sa v rôznych sociálnych situáciách. Jednotlivé oblasti života vyžadujú individuálnu analýzu v psychologickom kontexte a venovanie pozornosti ich vzájomným závislostiam. Jednou z užších oblastí psychológie je psychotraumatológia, teda psychológia traumy.

Traumatická situácia, t. j. situácia súvisiaca s ohrozením života v dôsledku úrazu, nemusí byť zdrojom dlhodobej úzkosti alebo silných úzkostných symptómov. Na druhej strane môže byť trauma spojená s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD). Ľudia, ktorí zažili traumy, často potrebujú odbornú pomoc. Môže ho poskytnúť psychoterapeut, najmä ak má primerané znalosti v oblasti psychotraumatológie.

Psychotraumatologická konzultácia

Psychotraumatológ je zvyčajne osoba s príslušným psychologickým alebo lekárskeým vzdelaním. Konzultácia je vhodná pre osoby, ktoré utrpeli vážne traumatické udalosti napr. účasť na nehode, boli obeťou prírodnej katastrofy, útoku, znásilnenia, fyzického, psychického alebo sexuálneho násillia v detstve, alebo aj v neskoršom veku. Úrazová môže byť aj smrť milovanej osoby, informácia o vážnej chorobe alebo byť svedkom tragickej udalosti.

Rozhovor s psychotraumatológom uľahčí identifikáciu zdroja symptómov, a to najmä s prihliadnutím na skutočnosť, že každý prežíva traumy iným spôsobom a niektoré symptómy nemusia byť veľmi špecifické.

Prečo traumy nemožno ignorovať

Trauma a symptómy súvisiace s traumou nezmiznú samy od seba a môžu sa dokonca ešte zhoršiť. Osobitné riziká sú spojené s neurózami, depresiou, sebapoškodzovaním a pokusmi o samovraždu. Aj keď sa závažné posttraumatické príznaky nevyvinú, kvalita života traumatizovaného človeka výrazne klesá.

Aké metódy využíva psychotraumatológia

Na základe psychologickej konzultácie pre osobu trpiacu traumou je možné zvoliť vhodný typ terapie na základe psychotraumatologických znalostí. Veľa závisí od typu poruchy. Niektoré formy posttraumatickej stresovej poruchy sú liečené ako súčasť krátkodobej psychoterapie:

- **expozičná terapia** – je založená na konfrontácii pacienta s traumatickými udalosťami z minulosti s cieľom postupne znižovať negatívne reakcie a symptómy,
- **terapia EMDR** – prístup, v ktorom sa zameriavame nielen na rozprávanie o traume, ale aj na stimuláciu mozgu, zvyčajne pohybom očí, zvukovými impulzmi alebo klepaním,

➤ kognitívna behaviorálna terapia (KBT).

V prípade disociatívnych porúch je potrebná dlhodobá liečba na základe počiatočného zmiernenia symptómov a potom postupnej implementácie následných fáz liečby a spracovania traumy. V prípade potreby psychotraumatológ spolupracuje s psychiatrom, vďaka čomu je proces terapeutickú liečby podporovaný farmakoterapiou.

TRAUMA AKO MOŽNÁ PRÍČINA ATENTÁTU V HANDLOVEJ

Milý sused a dôchodca sa z ničoho nič premenil na atentátnika. O presných motívoch, ktoré dohnali 71-ročného obyvateľa Levíc k rozhodnutiu zaútočiť na predsedu vlády, máme stále málo informácií. Jeho medializované výroky naznačujú, že nebol spokojný s vývojom politickej situácie. Počet incidentov, v ktorých útočia jednotlivci, v posledných rokoch pravidelne stúpa. Dá sa vopred odhaliť, či sú vaši blízki na ceste k nebezpečnému zlyhaniu? Psychiater Miroslav ČERNÁN vysvetľuje možné spúšťače.



Môžu správy a verejné výroky politikov naozaj premeniť človeka na útočníka?

Politické a mediálne dianie sleduje väčšina obyvateľov Slovenska a mnohí z nich sa zároveň aspoň raz zúčastnili na nejakej protestnej akcii. Neznamená to však, že takmer každý Slovák či Slovenka je potenciálny útočník. Avšak politická atmosféra v spoločnosti ovplyvňuje ľudí a v niektorých prípadoch ten vplyv môže mať aj negatívne dosahy. Obzvlášť to platí u ľudí vyššej vekovej kategórie,

kde sú takéto negatívne dosahy na ich psychické zdravie najzreteľnejšie pre nízku mieru emočnej zdatnosti starších ľudí a oslabenie schopnosti zvládať frustráciu.

Takto citliví ľudia vnímajú viac a hlbšie vonkajšie signály, a to aj z politickej scény. Takéto signály si hlboko zvnútorňujú, cez emócie ukladajú do svojho denného života, do každodenného prežívania, so zároveň zníženou emočnou odolnosťou proti týmto ohrozujúcim podnetom. Postupne môžu cítiť z realizovania týchto signálov „bytostné“ sebahrozenie a následnú frustráciu. Pocit ohrozenia môžu nadobudnúť napríklad z toho, že nedokážu situáciu zmeniť alebo ovplyvniť vlastným konaním.

Mohol mať strelec traumu?

V prípade, že strelec z Levíc mal podobné pocity z politiky alebo zo sledovania novín, prehľbiť ich mohli aj jeho ďalšie životné okolnosti, neskôr medializované udalosti. Napríklad opakovane sa spomínalo, že pred ôsmimi rokmi Juraja C. napadol a zbil mladý muž. Z fyzických zranení sa zotavoval niekoľko týždňov. Psychologická trauma z tohto útoku však mohla zostať v atentátnikovi aj po rokoch. Ak bol napadnutý v minulosti, nedá sa vylúčiť, že sa u neho mohla vyvinúť posttraumatická stresová porucha, ak po napadnutí nastali okolnosti, za ktorých mohol prežívať silný, život ohrozujúci stres. Dôsledky tejto poruchy sa v priebehu dlhšieho času môžu prejaviť v tom, že osobnosť postihnutého sa závažne zmení po prežití extrémnej psychickej záťaže.

Takáto zmena osobnosti je významná a je spojená s iným správaním, akým sa postihnutý nikdy vo svojom živote v minulosti neprejavil. Z nikdy neprezentovaného agresívneho správania sa môže stať opak a takáto zmena osobnosti môže vo svojich prejavoch obsahovať agresiu. Pritom navonok sa nič nemuselo zmeniť, mohlo ísť o osobne, rodinne a pracovne usporiadaného a citlivého človeka.

U niektorých osôb po traumatickej udalosti dochádza k dramatickým zmenám nálad, okolie ich správanie a reakcie nespoznáva, nechápe, čo sa stalo – sú podráždení, úzkostní, nervózni alebo aj hnevľiví.

S odchodom do dôchodku zmenil útočník svoje správanie, vzdal sa svojich predchádzajúcich umeleckých aktivít. Býva takáto zmena bežná?

Do roku 2019 bol aktívnym členom literárneho klubu, pravidelne publikoval vlastné básne či vydával knihy. Podľa svedectiev ľudí, ktorí sa s ním osobne poznali, sa v posledných rokoch muž primárne venoval domácim záležitostiam. Po odchode do penzie sa vzdal všetkých svojich umeleckých aktivít. Pred piatimi rokmi celkom prerušil kontakt s klubom a rozlúčil sa s poéziou. Takáto výrazná zmena nie je bežná, nebýva vyvolaná len odchodom do dôchodku. Opísané detaily skôr svedčia o tom, že zmena správania útočníka mohla súvisieť so staršou psychologickou traumou. Takáto zmena osobnosti sa prejavuje v sociálnom izolovaní, obmedzení predtým udržiavaných kontaktov so širšou rodinou, kamarátmi a širším sociálnym prostredím, v neposlednom rade nezaujmom o svoje koníčky.

Paradoxné je, že útočník bol sám proti násiliu, napriek tomu bol držiteľom strelnej zbrane. Jeho životná história dostupnými zdrojmi je vykresľovaná ako pokojná, koncepčná, pro-rodinná. Nie je jasný dôvod, prečo mal zbrojný preukaz a prečo vlastnil zbraň. Komplex týchto faktorov naznačuje, že spúšťačom v prípade atentátu mohol byť prehľbujúci sa občiansky nesúhlas. Bol posilňovaný frustráciou dlhodobo prežívanou precitlivenou osobnosťou umelca v relatívne vyššom veku, zasiahnutou a zmenenou psychotraumou, následne týmto podmienená strata racionálneho kontextu v „rozhodnutí sa“ takto dramaticky dať najavo svoj protest.

Dá sa odhaliť problémové správanie u svojich blízkych skôr, než dôjde k nejakým podobným tragickým udalostiam?

Treba sa pokúsiť nájsť východisko pri zmene v prejavoch správania sa blízkeho, vyhľadať pomoc a aj pri neúspechu to nevzdávať. Neuspokojí sa len s tým, že je to zmena spôsobená vekom či zmenou situácie. Pritom náznaky zmeneného správania sa prejavujú postupne. Práve v zmene realizovania pôvodných zvyklostí, nápadné zmeny v komunikovaní verbálnom, ale aj neverbálnom. Odporúčam sa riadiť základným pravidlom „dôležitý je každý detail“. Treba častejšie prejavovať všímavosť, záujem o iného, rozprávať sa s blízkymi nielen o vlastných problémoch, ale aj otvoriť možnosť pochopiť toho druhého.

Ďakujeme za rozhovor.

MUDr. Miroslav ČERŇAN pracuje v psychiatrickej ambulancii Nemocnice s poliklinikou Sv. Lukáša v Galante.

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Posttraumatická stresová porucha (PTSD) je deštruktívna porucha, ktorá negatívne ovplyvňuje ľudskú myseľ, medziludské vzťahy, môže viesť k rozvoju ďalších fóbii a iných úzkostných porúch a môže byť aj faktorom, ktorý v niektorých situáciách vedie k vytvoreniu závislostí. Je to oneskorená reakcia na traumatickú udalosť, ktorú sa nepodarilo spracovať a ktorá sa človeku vracia v pôvodnej surovej podobe (tzv. flashbacky). Sú to vkrádajúce sa myšlienky a spomienky na traumu. Zároveň má človek tendenciu vyhýbať sa všetkému, čo nejakým spôsobom súvisí s traumatickou udalosťou.



Niektoré z prejavov, ktoré sa môžu vyskytnúť, zahŕňajú zhoršenú koncentráciu a schopnosť myslenia v dôsledku zvýšeného nábudeania organizmu.

Touto poruchou môžu trpieť ľudia akéhokoľvek veku, národnosti, náboženstva, etnického pôvodu alebo kultúrneho prostredia. Štatisticky je PTSD častejšia u žien – u nich je dvakrát vyššia pravdepodobnosť vzniku tejto poruchy ako u mužov. Môže sa vyskytovať u obetí traumatických zážitkov, svedkov katastrof alebo prírodných katastrof, účastníkov dopravných nehôd, vojakov, ktorí sa zúčastnili bojových misií, obetí zločinov, prepadnutia či dlhodobého zneužívania, po úmrtí milovanej osoby, ťažkom a traumatickom pôrode – všetci títo ľudia môžu mať jedno spoločné. Neschopnosť zotaviť sa dlhodobo z traumatickej udalosti.

Potreba nepretržitej terapie

PTSD je typ úzkostnej poruchy, ktorá ovplyvňuje stresové hormóny a mení reakciu tela na stres. Ľudia s touto poruchou potrebujú silnú sociálnu podporu a nepretržitú terapiu. Napríklad mnoho vojnových veteránov zažíva PTSD, pričom ale trauma žien pri pôrode sa paradoxne častokrát vyrovná traume vojakov na bojisku. Teda v prípadoch, ak je zážitok z pôrodu negatívny.

Pri posttraumatickej stresovej poruche nastáva intenzívna fyzická a emocionálna reakcia v súvislosti s myšlienkami alebo spomienkami na udalosť. Môže trvať mesiace, ale aj roky po samotnom traumatickom zážitku.

Doposiaľ nie je známe, prečo niektorí ľudia zažívajú PTSD po traumatickej udalosti, zatiaľ čo iní nie. Isté však je, že pri rozvoji PTSD zohráva úlohu viacero faktorov, vrátane predchádzajúcej traumatickej udalosti a ďalších fyzických, genetických, psychologických a sociálnych faktorov. Znakmi rizika vzniku posttraumatickej stresovej poruchy sú vysoká miera vyhýbania sa bežným životným aktivitám, pokračujúce sebaobviňovanie alebo ostych za osobnú rolu v danej udalosti.

Príznaky PTSD

Ako sa prejavuje posttraumatická stresová porucha? Príznaky sa môžu meniť s vekom – dospelí a deti prežívajú traumatické udalosti rôzne a inak na ne aj reagujú.

Príznaky u dospelých, ktoré naznačujú PTSD, zahŕňajú:

- ✓ nočné mory súvisiace s traumatickou udalosťou
- ✓ neustále spomínanie na traumatickú udalosť – nemožnosť sa zbaviť myšlienok, ktoré spôsobujú veľké utrpenie
- ✓ pocit emócií, ako keby sa traumatická udalosť opakovala
- ✓ výbuchy hnevu
- ✓ prílišnú ostražitosť
- ✓ problémy so spánkom
- ✓ pocit, že sa nič dobré v budúcnosti nestane
- ✓ problémy s koncentráciou.

Príznaky u detí, ktoré sa môže vyskytnúť a naznačovať aj PTSD, zahŕňajú:

- nočné mory
- nespavosť a problémy so spánkom
- agresivitu
- podráždenosť
- strach z odlúčenia od rodiča
- zobrazovanie traumy v kresbách alebo všetkých druhoch príbehov
- vznik nových fóbii – strach z tmy, príšery.

Bez ohľadu na vek má posttraumatická stresová porucha veľmi negatívny vplyv na život človeka a celé jeho okolie, preto je potrebné podniknúť všetky potrebné kroky na jej riešenie.

Testy PTSP

Testy na posttraumatickú stresovú poruchu sú v rôznych variantoch dostupné aj online. Výsledky sú však vždy iba orientačné. Spoľahlivé vyšetrenie poskytne psychiater a klinický psychológ, ktorý často vyhlási alebo potvrdí prítomnosť iných možných duševných ochorení.

Liečba PTSP

Liečba je nevyhnutná na zlepšenie kvality života človeka a vysporiadanie sa s traumou.

PTSD človek nedostane zo dňa na deň, stále sa z nej však môže zotaviť a znova získať pocit, že na neho v živote čaká ešte veľa dobrých vecí. Najprv je potrebné sa o PTSD dozvedieť čo najviac – pacient tak získa vedomosti, lepšie spozná svojho nepriateľa a lepšie pochopí mechanizmy, ktoré riadia túto poruchu a prečo sa potom

správa určitým spôsobom. Pomôcť môžu pohybové aktivity a trávenie času v prírode – bicyklovanie, rybolov, kanoistika, prechádzky v lese či parku, tanec, beh, plávanie. Každý si určite nájde niečo vhodné pre seba.



Liečivé je obklopiť sa blízkymi ľuďmi, ktorým človek dôveruje a na ktorých mu záleží. Treba sa však vyhnúť všetkým druhom stimulantov, ktoré môžu tento stav a jeho problém ešte viac zhoršiť. Posttraumatická stresová porucha je veľmi vážny problém, s ktorým bojuje veľa ľudí. Ideálne riešenie je preto vyhľadať a pridať sa ku skupine, ktorá zápasí s rovnakým problémom. Práve týchto ľudí spája skupinová psychoterapia. Je to skupina ľudí, ktorí presne rozumejú tomu, s čím človek zápasí. Môže mu byť veľkou oporou a motiváciou, aby sa s problémom vysporiadal. Tiež stojí za to naučiť sa rôzne druhy relaxačných techník, aby sa človek zdravým a vhodným spôsobom uvoľnil od stresu a vnútorného napätia. V tejto úlohe môže pomôcť aj individuálna psychoterapia, ktorá umožní pochopiť, čo sa s človekom presne deje. Týmto spôsobom sa môže vysporiadať s emóciami a problémami, ktoré ho paralyzujú.

Niekedy stačí rozhovor s terapeutom či iným kvalifikovaným odborníkom. Niekedy je naopak nutné vyhľadať psychologickú konzultáciu a iné riešenia. Vďaka pokroku v neurovede dnes vieme o traume o niečo viac, najmä môžeme mapovať zmeny na úrovni centrálného nervového systému. Tieto poznatky sa využívajú napríklad pri metóde EMDR (spracovanie očných pohybov a desenzibilizácia). Základom modernej pomoci od kvalifikovaných odborníkov je potom podpora schopnosti človeka liečiť sa sám. Vzniká na pozadí dôverného vzťahu medzi klientom a odborníkom. Iba v takomto bezpečnom priestore sa môže trauma postupne spracovávať.

PTSD A VOJNA NA UKRAJINE

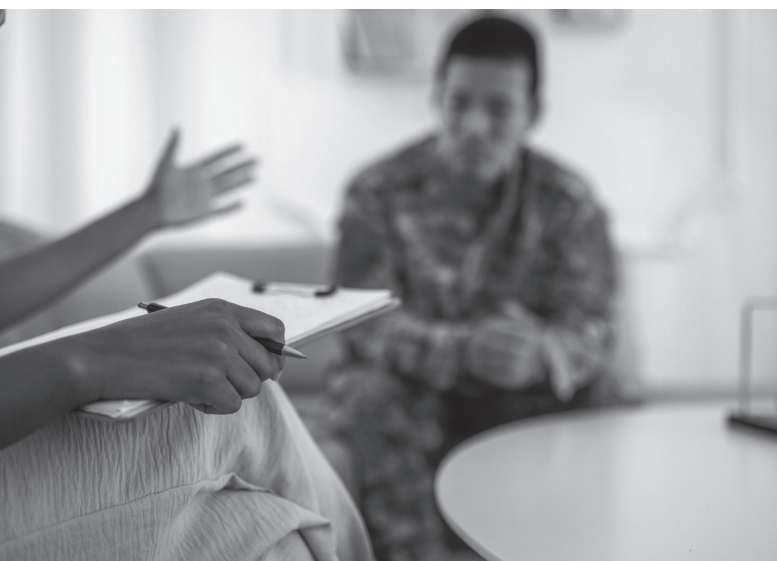
Vojna okrem tragických úmrtí, rozvrátenej infraštruktúry, hospodárstva a zdevastovaného životného prostredia zanecháva hlboký odtlačok na psychike všetkých, ktorí sa dobrovoľne alebo nedobrovoľne stali jej súčasťou. Duševný stav spoločnosti sa prejavuje vo všetkých aspektoch fungovania štátu, od ekonomickej výkonnosti až po vnútornú stabilitu. Napriek tomu zostáva téma mentálneho zdravia ľudí dotknutých vojnou marginalizovanou.

Ruskí psychológovia predpokladajú, že najmenej 100-tisíc veteránov, ktorí sa vrátia domov z Ukrajiny, bude potrebovať psycholo-

gickú pomoc. Psychiatrickým oddelením pritom v celej federácii disponuje len jedna vojenská nemocnica pre veteránov.

Napriek bohatým skúsenostiam Ruska s vojnovými konfliktmi sa situácia za desaťročia výraznejšie nezlepšila. Pojmy „afganský syndróm“ či „čečenský syndróm“ zachytávajú situáciu tisícok sovietskych a ruských vojakov, ktorí sa po návrate z vojny nedokázali začleniť do spoločnosti. Trpeli úzkosťami, depresiou, ale aj nespavosťou a nevysvetliteľnými fyzickými problémami. Niektorí hovorili o halucináciách, ďalší prestali komunikovať. Do Ruska sa vrátila stratená generácia mužov s „bojovou únavou“, známou ako posttraumatická stresová porucha (PTSD).

Psychické problémy spojené so skúsenosťou s vojnou ale nepostihujú len vojakov. Ruská agresia na Ukrajine zasiahla nielen státisíce vojakov na oboch stranách, ale predovšetkým milióny ukrajinských civilistov, ktorí sa stali svedkami či terčom násillia alebo museli opustiť svoje domovy. Ukrajinci sa tak budú musieť vysporiadať nielen s dlhodobou poddimenzovanosťou služieb psychologickej pomoci, ale aj s vojnou zdevastovaným zdravotníctvom.



PTSD je v oblasti mentálneho zdravia najčastejšou poruchou spôsobenou vojnovým konfliktom. Objaviť sa môže bezprostredne po konkrétnej traumatickej udalosti, ale aj niekoľko mesiacov po nej. Typickým symptómom je výskyt tzv. flashbackov (opätovné prežívanie udalosti v živých spomienkach či snoch), ku ktorým sa pridávajú pocity viny či hanby, úzkosti, depresia a v niektorých prípadoch aj výpadky pamäte, poruchy príjmu potravy alebo výkyvy nálad, ktoré môžu prerásť až do agresívnych prejavov.

Ľudia trpiaci posttraumatickou stresovou poruchou sa však často siahnu do seba a odmietajú o traume diskutovať. Tieto symptómy majú dopad na každodenný život obetí PTSD v rodine či v práci. U niektorých môžu byť príznaky doživotné. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) prerastie trauma spôsobená ozbrojeným konfliktom do vážnej psychickej poruchy až u 10 % ľudí. Zasiahnúť môže každého, kto prišiel do akéhokolvek kontaktu s vojnou.

Symptómy PTSD sa u rôznych skupín prejavujú odlišne

Ženy sú častejšou obeťou PTSD, u mužov však hrozí v súvislosti s touto poruchou vyššie riziko vzniku závislostí. Dôvodom môže byť, že muži sú kvôli kultúrnym normám, ktoré spájajú maskulinitu s menšou emotívnosťou, viac náchylní potláčať svoje emócie. Prostredníctvom návykových látok sa tak snažia prehlušiť traumatické spomienky alebo sa brániť prejavom posttraumatickej stresovej poruchy, akými sú problémy so spánkom, pocity bezmocnosti, od cudzenosti, previnenia či úzkosti.

Užívanie návykových látok však v konečnom dôsledku predlžuje

trvanie poruchy. V prieskume o stave vojnových veteránov v Spojených štátoch amerických bola závislosť na drogách alebo alkohole zaznamenaná u viac ako 20 % veteránov s PTSD. Závislosti tiež výrazne zhoršujú dopad na každodenný život pacientov – spájajú sa s vyšším rizikom nezamestnanosti, bezdomovectva či rozpadu rodín v dôsledku zvýšenej nervozity a agresivity.

Ženy sú zasa sexuálne zraniteľnejšie – sexuálne násillie páchané najmä na civilnom obyvateľstve a taktiež na vojnových zajatkyniach predstavuje veľmi častý prípad traumatickej udalosti, ktorá výskyt tejto poruchy podmieni. V prípade matiek sa psychické utrpenie prenáša na ich deti, ktoré predstavujú najzraniteľnejšiu skupinu.

Deti spracovávajú traumy s výraznými ťažkosťami. Pre ich duševný vývoj je rozhodujúce stabilné a bezpečné prostredie, keďže mechanizmy vnútorného spracúvania emočne vypätých situácií si budujú len postupne. Psychické problémy sa pritom môžu preklopiť aj do fyzických. Vedci, ktorí skúmali vývoj detí v Nigérii a Thajsku počas ozbrojených konfliktov, dokázali, že vystavenosť konfliktu spôsobila ich oneskorený či spomalený rast. Deti sú totiž podľa psychológov silno viazané na rituály a pravidelnosť, preto veľmi citlivo vnímajú separáciu od rodičov či stratu domova.

Zhoršenie stavu aj u ľudí, ktorým sa podarilo ujsť

Psychológovia upozorňujú, že poskytovanie psychologickej pomoci je kľúčové aj u ľudí, ktorí sú už mimo ohrozenia života. Vysoká miera úzkosti a depresie je totiž podľa štatistík merateľná aj päť rokov po presídlení alebo emigrácii. V prípade detí majú dokonca na stav posttraumatickej stresovej poruchy väčší vplyv tzv. posttraumatické premenné (sociálna izolácia, strata komunity, nefunkčná rodina) než udalosti, ktoré traumou vyvolali (smrť blízkej osoby, bombardovanie). U detí, ktoré opustili svoj domov, sú výsledky meraní výskytu PTSD alarmujúce – pohybujú sa v rozmedzí od 50 do 90 %. Traumu u detí často vyvoláva aj samotný proces presídlenia, ktorý môže zahŕňať vyčerpávajúcu alebo nebezpečnú cestu, či dlhší pobyt v provizórnom tábore.

Návrat domov nie je vykúpením

Opätovné stretnutie rodín môže skôr ako „nový dobrý začiatok“ podmieniť zakorenenie posttraumatického bludného kruhu. Kultový americký film *Forrest Gump* (1994) cielene poukázal na túto smutnú realitu, ktorej vojaci po návrate domov čelia.

Vojaci, ktorí si z frontov prinášajú traumy vo forme psychických či fyzických zranení, sa nevedia zaradiť späť do spoločnosti, bojujú s finančnými problémami alebo sa nevedia dostať k veteránskym benefítom, ktoré im boli sľúbené. Po návrate domov sa blízki a rodina stávajú objektmi, na ktorých si môžu vybiť nahromadenú frustráciu. PTSD sa vo všeobecnosti spája s rizikom nárastu kriminality. U veteránov s touto diagnózou sa pravdepodobnosť zapojenia do kriminálnej činnosti zvyšuje štatisticky až o vyše 60 %.

Najsilnejšie prejavy traumy sa podľa prieskumov amerických psychológov prejavujú u vojakov, ktorí zavraždili, boli svedkami vraždenia civilistov alebo sami boli vážne zranení. Riziko samovraždy má podľa prieskumov zostávať vysoké aj viac ako desať rokov po návrate z bojiska. Samovraždy sa pritom týkajú najmä vojakov s nižšou hodnotnosťou.

Podľa amerických prieskumov je riziko samovraždy u vojnových veteránov 1,5-krát vyššie ako u vojakov, ktorí sa nezúčastnili bojov. V prípade žien vojačiek je toto riziko až 2,5-násobne vyššie. V USA predstavujú samovraždy veteránov až štvrtinu všetkých samovražď v krajine.

Téma mentálneho zdravia zostáva tabuizovaná

Aj v 21. storočí, a to najmä v silne maskulínnom armádnom prostredí, je mentálne zdravie stále považované za slabosť. Počty „zranených na duši“ sa strácajú popri štatistikách padlých, zranených



alebo nezvestných. Nedávne prieskumy v súvislosti s prebiehajúcou vojnou na Ukrajine pritom naznačujú, že psychické problémy súvisiace s vojnou nepostihujú len ľudí, ktorí s ňou boli v priamom kontakte. Trápiť môžu aj množstvo ľudí ďaleko za hranicami konfliktu, ktorí sa obávajú o budúcnosť svojich regiónov, o rozpad svojich snov a ilúzií.

PO VOJNE MÁ 50 AŽ 90 PERCENT ĽUDÍ TRAUMU



Poznámka: Pre načítanie rozhovoru s Jozefom Haštom použite QR code skener vo vašom mobilnom zariadení.



„U časti ľudí dôjde k poruche, ktorá má zvyčajne charakter posttraumatickej stresovej poruchy, ale môžu to byť aj depresie či úzkosti. Keď sa jedná o takéto vojnové situácie, tak odhad je, že 50 až 90 % má symptómy posttraumatickej stresovej poruchy.

U mnohých to odznie spontánne po niekoľkých týždňoch. Väčšia časť to postupne spracuje. Ale u časti ľudí stav pretrváva a ak pretrváva tri mesiace a viac, tak je už dosť veľké riziko, že to bude dlhodobé. Dlhodobé znamená viac ako šesť rokov, desaťročia.

(...)

Dlhodobý stres je prídavný stresor, ktorý sťažuje spracovanie traumy. Aj samotný stres z úteku je náročný. Môže spustiť rôzne psy-

chické poruchy. Neistota práce, živobytia, bývania, to všetko môže byť faktor.

(...)

Ako sused alebo priateľ stačí byť láskavý a prajný. To je veľká pomoc pre človeka, aj bez terapie. Z výskumov sa ukazuje, že sociálne okolie je rozhodujúci faktor pre to, či sa niekto zotaví z traumy alebo to prejde do dlhotrvajúceho problému. To je veľmi dôležité,“ objasňuje v rozhovore Jozef Hašto.

Prof. MUDr. Jozef HAŠTO, PhD. je psychiater a psychoterapeut, prednosta Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Trenčíne.

BUĎTE SAMI SEBE TERAPEUTOM

Poskytneme vám zopár jednoduchých krokov, ktoré môžu pomôcť zorientovať sa sami v sebe:

- Všímajte si, čo vás táhá vyháňať sa bežným veciam vo vašom živote.
- Snažte sa zostať zapojení do rutinných aktivít, ako sú práca a spoločenský život.
- Neizolujte sa.
- Trávte čas s ostatnými, aby ste sa vyhli stiahnutiu do seba, aj keď sa na to necítite.
- Snažte sa svoju myseľ zamestnať záujmami.
- Rozprávajte o svojich pocitoch, myšlienkach a stavoch s rodinou alebo blízkymi priateľmi.
- Vyhľadajte kontakty na linky dôvery, krízové linky pomoci alebo online psychologické poradenstvo.
- Doprajte si čas a uvedomte si, že nemôžete všetko ovládať.
- Požiadajte o podporu u ľudí, ktorým na vás záleží.
- Nájdite podpornú skupinu vedenú výškoleným odborníkom.
- Snažte sa jesť vyváženú stravu, cvičiť alebo iným spôsobom sa hýbať, dostatočne odpočívať a vyhýbať sa alkoholu a drogám.
- Ak hľadáte rovnováhu v alkohole, situáciu vážne zhoršujete. Skôr si vypestujte závislosť než nájdete stratenú rovnováhu.
- Uvedomte si, že potrebujete pomoc, že to je normálne a že to nie je žiadna hanba.
- Udržujte každodenný rutinný režim so štruktúrovanými, načasovanými aktivitami.
- V tomto období sa vyhýbajte veľkým životným rozhodnutiam, ako sú zmena kariéry, presťahovanie sa či rozchod s dlhodobým partnerom.



Kedy by ste mali vyhľadať odbornú pomoc

Vždy, keď príznaky pretrvávajú a narúšajú vaše každodenné aktivity, školský alebo pracovný výkon a osobné vzťahy, je potrebné sa obrátiť na odborníka. Vďaka pomoci psychoterapeuta a psychiatra sa aj veľmi ťažké zážitky dajú zvládnuť a po čase budete opäť sami sebou – vyrovnanou osobnosťou, ktorá zvláda bežný život a jeho nástrahy.



Odborníci a odborníčky na duševné zdravie vám pomôžu nájsť spoločnosť, ako sa vyrovnáť so stresom a emocionálnym dopadom vašej ťaživej traumatickej udalosti.

TECHNIKY NA POSILNENIE ODOLNOSTI PRI TRAUME

Existuje množstvo techník na posilnenie odolnosti pri traume. Tieto prístupy môžu pomôcť jednotlivcom lepšie zvládať stres a zotavovať sa z traumatických zážitkov. Tu je niekoľko konkrétnych techník:

- 1. Všímavý stav mysle (mindfulness) a meditácia:** Praktiky všímavosti pomáhajú jednotlivcom sústrediť sa na prítomný okamih, čo môže znížiť úzkosť a stres. Meditácia môže zlepšiť emocionálnu reguláciu a podporiť psychologickú pohodu.
- 2. Kognitívno-behaviorálna terapia (KBT):** Technika pomáha jednotlivcom identifikovať a zmeniť negatívne myšlienky a vzorce správania. Môže podporiť zdravšie prístupy k stresu a traumám.
- 3. Fyzická aktivita:** Cvičenie uvoľňuje endorfíny a zlepšuje náladu. Pravidelná fyzická aktivita môže tiež posilniť sebadôveru a zlepšiť psychické zdravie.

- 4. Sociálna podpora:** Udržiavanie kontaktov s rodinou a priateľmi je kľúčové. Zdieľanie pocitov a skúseností s dôveryhodnými osobami môže poskytnúť emocionálnu oporu.
- 5. Journaling:** Písanie o svojich pocitoch a zážitkoch môže pomôcť spracovať traumu a získať nový pohľad na situáciu.
- 6. Cvičenie hlbokého dýchania:** Techniky hlbokého dýchania môžu pomôcť uvoľniť napätie a znížiť stres. Napríklad technika 4-7-8 (nádyh na 4, zadržanie dychu na 7 a výdych na 8 sekúnd) môže byť veľmi účinná.
- 7. Pozitívne afirmácie:** Opakovanie pozitívnych afirmácií môže posilniť sebadôveru a pomôcť prekonať negatívne myšlienky.
- 8. Zvládanie emócií:** Naučiť sa identifikovať a vyjadriť emócie zdravo je dôležité. Terapia alebo podporné skupiny môžu poskytnúť priestor na zdieľanie a spracovanie týchto emócií.
- 9. Vytváranie rutín:** Stanovenie dennej rutiny môže poskytnúť pocit stability a kontroly, čo je obzvlášť dôležité po traume.
- 10. Ciele a plánovanie:** Stanovenie krátkodobých a dlhodobých cieľov môže pomôcť jednotlivcom zamerať sa na pozitívne kroky a dosiahnuť pocit úspechu.

Každá z týchto techník môže byť prispôsobená individuálnym potrebám a preferenciám. Dôležité je vyskúšať rôzne prístupy a nájsť tie, ktoré vám najlepšie fungujú.

Kde hľadať pomoc

Ak máte duševné problémy, cítite sa bezradní a neviete, ako ďalej, so žiadosťou o pomoc sa môžete obrátiť na linky pomoci:

Linka dôvery Nezábudka (nonstop): 0800 800 566

Linka nádeje: 055 644 1155, 055 622 2323

Krizová linka pomoci IPčko.sk: 0800 500 333

Linka detskej istoty (nonstop): 116 111, 116 000

Linka detskej dôvery: 055 234 72 72, 0907 401 749

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie (nonstop): 0800 212 212

Телефонна лінія довіри НЕЗАБУДКА: 0800 222 450

Použitie zdroje a literatúra:

Liga za duševné zdravie www.dusevnezdravie.sk

IPčko.sk – internetová linka dôvery pre mladých ľudí www.ipcko.sk

Národné centrum zdravotníckych informácií SR www.nczisk.sk

Poistovňa UNION www.union.sk/psychicka-trauma-a-posttraumaticky-syndrom

Portál Psychozdravie www.psychozdravie.sk

Portál Nová psychológia www.novapsychologia.sk

Portál hedepy www.hedepy.sk

Portál o duši www.psychoblog.sk

Portál Infosecurity www.infosecurity.sk/vojna-a-mentalne-zdravie

Denníky www.pravda.sk, www.dennikn.sk, www.aktuality.sk, www.sme.sk

SK Wikipédia na sk.wikipedia.org/wiki

Slovenská komora psychológov www.komorapsychologov.sk

Slovenská psychiatrická spoločnosť www.psychiatriy.sk

Slovenská psychoterapeutická spoločnosť www.psychoterapeuti.org

Prílohu pripravil: Ing. Maroš Silný