



Kdaj travmatičen dogodek v nas pusti posledice #ustavise

28. avgusta 2017 Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevtka

Težke življenjske preizkušnje, ob katerih doživljamo intenzivna čustva so sestavni del življenja in jih lahko ob primerni čustveni podpori predelamo ter umestimo v življenje. V prihodnje nam je lahko ta preizkušnja pomemben vir spoznanj za kasnejše izkušnje, na primer lahko spoznamo, kaj zmoremo, zaznamo kdo nas v celoti sprejema, z vsemi svojimi občutki.

Če pa je ob izkušnji intenziteta občutkov (strah, nemoč, groza, izguba varnosti) premočna, se je pojavila nenadoma, traja predolgo, nimamo ustrezne čustvene podpore ali smo premajhni, da bi zmogli zdržati s temi občutki, jih kot način preživetja potisnemo v podzavest. Izkušnja z vsemi občutki je sicer potlačena, vendar na telesni in psihični ravni ni zaključena in globoko v nas še vedno živi. Travmatičen dogodek smo namreč doživeli s celotnim našim telesom, torej skozi vsa naša čutila (vid, sluh, vonj, dotik, okus) in skozi naše notranje doživljanje (napetost mišic, bitje srca, dihanje, položaj telesa ...). Izkušnja se vedno znova aktivira ob sprožilcih, ki nas nezavedno spominjajo na ta dogodek, in so lahko prisotni v okolju ali znotraj nas, na primer, če je bila oseba fizično napadena ponoči, bo čutila tesnobo, vedno ko bo hodila po temi. Le teh se običajno ne zavedamo, vendar pa globoko vplivajo na kakovost našega življenja. Da nebi ponovno doživeli teh močnih občutkov, se iz potrebe po izogibanju zatekamo k različnim oblikam odvisnosti, kot so alkohol, droge, igre na srečo, prekomerno delo, različna tvegana vedenja, pretirano nakupovanje, motnje hranjenja, odvisnost od odnosov, odvisnost od interneta.

Ob travmatičnih dogodkih pogosto pomislimo na izjemno stresne, akutne dogodke kot na primer vojna, zanemarjanje, zloraba, prometna nesreča, nasilje, naravna katastrofa, nenadna izguba, soočanje z hudo boleznijo. V nas pustijo posledice tudi dogodki, ko smo nemočni opazovalci nasilja nad drugo osebo, na primer ko mlajši brat nemočno opazuje kako oče pretepa starejšo sestro. Travmo doživimo tudi ob mini in mikro dogodkih, ki jih niti ne zaznamo kot travmatične, ampak se kot kapljice nabirajo v nas in globoko posežejo v naše doživljanje sebe, na primer pogosto zasramovanje otroka s strani staršev, ko nečesa ne zna. Še posebej smo ranljivi do tretjega leta starosti, ko možgani še nimajo kapacitet za predelavo dogodka, zato se le-ta shrani v telo kot somatski spomin. Kar pomeni, da se dogodka ne spomnimo, lahko pa imamo številne telesne senzacije, ki jim ne najdemo razlage. Če je oseba ob tovrstnih stresnih dogodkih sama in nima čustvene podpore, ki bi ji omogočila, da bi dogodek predelala, je dodatno travmatizirana.

Nepredelana travma se prenaša iz generacije v generacijo, na primer če mama ni predelala lastne izkušnje spolne zlorabe, bo potlačene občutke nezavedno prenesla na svoje potomce. Le ti bodo lahko doživljali določene občutke ob specifičnih situacijah, ki jim ne bodo našli utemeljenega razloga v trenutnem življenju.

Posledice nepredelane travme so odvisne od vrste, intenzitete in trajanja dogodka, značajskih lastnosti in starosti osebe, ki je doživela ali je bila priča dogodku, čustvene podpore, ki jo je ta oseba imela ob dogodku ter odprtosti družbe za dejanje in omogočanje podpore posamezniku preko različnih programov.

Simptomi nepredelane travme se lahko pojavijo takoj ali pa leta po dogodku in vplivajo na naše zdravje, odnos do sebe, na medosebne odnose, poklicno uspešnost, sposobnost razvoja lastnih potencialov in na splošno kvaliteto življenja. Izražajo se skozi:

- **Spremembe delovanja centralnega živčnega sistema:** stalna notranja napetost-občutek, da smo ves čas na preži, mišična napetost, motnje spanja, motnje koncentracije, šibkost, izčrpanost, nemoč, otopelost, zmanjšana kontrola impulzov, ki se izraža z razdražljivostjo in izbruhi jeze;
- **Spremembe v čustvovanju:** velika čustvena nihanja, preplavljanje čustev ali čustvena otopelost, občutki tesnobe, strahu, sramu, negotovosti, panike, depresije, občutki osamljenosti, nevednosti in izgubljenosti. Težave pri zaznavanju telesnih senzacij, čustev, potreb pri sebi in drugih ter s tem nezmožnost zadovoljevanja le-teh;
- **Podoživljanje travmatskega doživetja:** intenzivni, vsiljivi spomini in slike, sanje, nočne more, kompulzivno izpostavljanje situacijam, ki spominjajo na travmatski dogodek, intenzivne čustvene in telesne reakcije, ki spominjajo na dogodek;
- **Izogibanje vsega, kar spominja na dogodek:** mislim, čustvom, telesnim senzacijam, krajem, situacijam, zmanjšan interes za običajne aktivnosti, opuščanje dejavnosti, vlog.

Če zaznamo, da se soočamo s simptomi, ki vplivajo na naše življenje, je pomembno, da jih vzamemo resno in si pravočasno poiščemo ustrezno strokovno pomoč.

Zdravljenje nepredelane travme poteka postopoma, v ritmu, ki ga posameznik zmore in glede na njegove trenutne zmožnosti. V varnem in spoštljivem terapevtskem odnosu se soočimo z nam bolečo travmatsko izkušnjo in z vsem, kar smo globoko zakopali, da nebi več čutili. Ob tem spoznamo globine posledic travme, in sicer kako je travma vplivala na naše telesno zdravje, doživljanje sebe, naša prepričanja o sebi, kaj vse smo naredili iz zvestobe do dogodka-ov in kako je le-ta vplivala na naše odločitve.

Zdravljenje prinaša večjo notranjo povezanost in učenje skrbi zase in za svoje potrebe, vzpostavitev zaupanja vase, v sočloveka, v svoje sposobnosti, občutek lastne vrednosti in notranje varnosti. Ob predelavi dogodka le-ta postane del našega življenja in nas več ne moti. Z osvoboditvijo globoko zakopanih občutkov, telesnih senzacij, sprostimo tudi energijo, ki nam omogoča ustvarjalnost in razvoj lastnih potencialov.

Proces zdravljenja potrebuje svoj čas ter zahteva od nas veliko potrpežljivosti in ljubezni do sebe, vendar je vreden za naše nadaljnje življenje.

»Vsak ima pravico do sedanjosti in prihodnosti, ki ni popolnoma preplavljena s preteklostjo.« K. Saakvitne