

Wsparcie **w kryzysie**



Budowanie odporności w celu radzenia sobie z traumą



Uraz emocjonalny i psychiczny może przybierać różne formy. Może to wynikać z jednorazowych doświadczeń, takich jak poważny wypadek, uraz, atak itp., lub działania nieprzemijających okoliczności sprawiających, że człowiek czuje się zagrożony, niepewny, przytłoczony i/lub odizolowany. Powyższe może wynikać z doświadczeń przeżytych w dzieciństwie, takich jak życie w niestabilnym środowisku; wykorzystywanie seksualne, fizyczne lub słowne, lub zaniedbanie. Może to wynikać z tragicznych wydarzeń, takich jak nagła śmierć bliskiej osoby.

Traumatyczne wydarzenia mogą dotyczyć pojedynczych osób lub całych grup. Przykładem jest globalna pandemia z 2020 r., która wywołała depresję, niepokój i strach u milionów ludzi na całym świecie, którzy śledzili nagłówki gazet opisujących rozwój choroby i liczbę ofiar śmiertelnych. Dla osób kolorowych będzie to wiele jawnych lub zawaolowanych form rasizmu, z którymi muszą się stale mierzyć; może to skończyć się traumą i przejawiać w formie stresu na tle rasowym z objawami przypominającymi zespół stresu pourazowego, co zagraża ich zdrowiu i dobrostanowi.

Bez względu na to, co konkretnie się wydarzyło, im mocniejszy odczuwasz stres lub niepokój, tym bardziej prawdopodobne jest, że spowoduje on traumę.

Wiele osób, które doświadczyły traumy, przechodzi przez okres przeżywania nieprzewidywalnych emocji, retrospekcji, silnego lęku, niekontrolowanego myślenia o zdarzeniu i objawów fizycznych, takich jak bóle głowy lub nudności. (Uwaga: Jeśli objawy te nasilają się i utrzymują przez miesiące lub lata, i gdy zakłócają zdolność do codziennego funkcjonowania, może to oznaczać, że osoba cierpi na zespół stresu pourazowego. O pomocy w takim przypadku należy porozmawiać z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego).

Chociaż trauma dotyka każdego inaczej, budowanie odporności może pomóc w przystosowaniu się i funkcjonowaniu w krótkim okresie oraz przez całe życie.



Zarządzaj czynnikami przywołującymi doświadczenie traumy

Dla kogoś, kto przeżył uraz psychiczny, może być trudno przetrwać dzień bez napotkania bodźca — zapachu, dźwięku, głosu, obrazu — wywołującego retrospekcję. W takich chwilach osoba odczuwa emocjonalne i fizyczne cierpienie, które odczuwała podczas traumatycznego wydarzenia. Rozumiejąc, przez co się przechodzi, można lepiej kontrolować potencjalne czynniki wyzwalające negatywne emocje.

Na przykład złota medalistka olimpijska w gimnastyce Aly Raisman, dawna ofiara wykorzystywania na tle seksualnym, została rzecznikiem organizacji Fight Child Abuse. W wywiadach otwarcie mówi o tym, jak nauczyła się ograniczać narażenie siebie na czynniki wyzwalające, na przykład kiedy ludzie zatrzymują się, by powiedzieć jej, jak bardzo podziwiają jej siłę i działalność społeczną, a następnie zaczynają dzielić się własnymi historiami wykorzystywania seksualnego. Chociaż pragnie ich wspierać, zdaje sobie sprawę, że narażenie na szczegóły historii wykorzystywania wywoła retrospekcję wydarzeń z jej własnego życia, prosi zatem swoich rozmówców, aby nie dzielili się z nią detalami.

Inną powszechną reakcją na traumę jest rozpamiętywanie negatywnych lub powracających myśli związanych z danym doświadczeniem. W takich przypadkach można zauważyć u siebie większą emocjonalność, na przykład odczuwając niepokój, nerwowość, złość, smutek, stres lub inne silne emocje.

Wówczas pomocne może być rozpoznanie faktu przeżywania na okrągło tych emocji i zrozumienie, że możliwe jest odzyskanie spokoju ducha poprzez podejmowanie działań zaradczych, nawet jeśli złe myśli mogą pojawiać się w najmniej spodziewanych momentach. Spróbuj pomyśleć o tym, co i dlaczego się dzieje oraz jakie środki pomogą Ci przenieść uwagę na coś innego i przerwać to błędne koło.

Weź kilka głębokich oddechów, aby się uspokoić, a następnie ponownie skup się na tym, co dzieje się w danej chwili i przekieruj myśli w inną stronę. Zrób „mentalny” skan swojego ciała. Jeśli zauważysz napięcie w szyi i ramionach, powoli poruszaj nimi i delikatnie poprzeczylaj głowę z boku na bok, aby złagodzić napięcie.

Jeśli czujesz przyływ nerwowości, objawiający się na przykład poirytowaniem, przyspieszonym biciem serca itp., zastanów się nad energicznym spacerem, jogą lub medytacją, aby obniżyć poziom napięcia. Pomocne może być użycie aplikacji samopomocowej, takiej jak Sanvello, która pomoże Ci przejść przez trudne chwile.

Niezależnie od użytego środka, celem jest znalezienie sposobu na uspokojenie się i odzyskanie kontroli nad emocjami. Chociaż nie możesz kontrolować tego, czy i kiedy jakaś myśl pojawi się w Twojej głowie, masz wpływ na własne reakcje, myśli i emocje, które ta myśl wywoła.



Kontroluj to, co możesz

Oprócz znajdowania sposobów na samopomoc w danej chwili, możesz także popracować nad zbudowaniem ogólnej odporności, która pomoże Ci przetrwać dzień dzisiejszy i wszystko, co przyniesie jutro. Na ogół psychologowie wskazują na cztery kluczowe elementy wspomagające: kontakt z innymi, dobre samopoczucie, posiadanie celu i zdrowe myślenie, które służą pielęgnowaniu odporności.

- **Kontakt** — czasami przeżycie traumy sprawia, że ludzie chcą się odizolować i wycofać. Ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteśmy sami, i pozostawać w kontakcie z ludźmi, którzy się o nas troszczą. Pozwól, aby współczujący bliscy zapewнили Ci emocjonalne wsparcie. Rozważ także dołączenie do grupy wsparcia dla osób, które przeżyły traumę, aby wspierały Cię na drodze do osiągnięcia zdrowia.
- **Dobre samopoczucie** — praktykowanie samoopieki pomoże Ci poczuć siłę fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Praktykowanie zdrowego trybu życia i pielęgnowanie dobrego samopoczucia może polegać na bardzo prostych rozwiązaniach, takich jak regularne ćwiczenia, wystarczająca ilość snu, dobrze zbilansowana dieta oraz poświęcenie czasu ulubionym rzeczom i zajęciom. Ogranicz także ekspozycję na zidentyfikowane czynniki wyzwalające.
- **Cel** — Pomaganie innym może pomóc Ci wzmocnić poczucie posiadania celu. Zastanów się, jak wzmocnić owo poczucie celu, na przykład poprzez pracę jako wolontariusz w organizacji, na której Ci zależy, lub pomagając przyjacielowi w projekcie. Wzmacniaj się, opracowując realistyczne cele i podejmując kroki w kierunku ich osiągnięcia. Pielęgnuj także pozytywny obraz siebie, myśląc o pokonanych wyzwaniach i osiągnięciach.
- **Zdrowe myślenie** — staraj się patrzeć na sprawy z pewnej perspektywy. Zidentyfikuj to, co możesz, i to, czego nie możesz kontrolować, i zaakceptuj ten fakt. Kontroluj rzeczy, które jesteś w stanie kontrolować, i zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby ignorować resztę. W miarę pojawiania się nowych wyzwań umieszczaj je w szerszym kontekście, patrząc z perspektywy długoterminowej, i przypominaj sobie, jak trzeba było stawiać czoła podobnym wyzwaniom

w przeszłości. Pamiętaj o dobrych rzeczach, jakie pojawiły się w Twoim życiu, i wypatruj na horyzoncie kolejnych takich pozytywów. Pomaga to zachować pełne nadziei spojrzenie, które może pomóc poczuć się osobą szczęśliwszą, produktywniejszą i odporniejszą.



Skorzystaj z pomocy specjalisty

To tylko kilka z wielu działań, które warto rozważyć, chcąc pielęgnować swoje zdrowie psychiczne, dobre samopoczucie oraz budowanie odporności. W opracowaniu strategii powrotu do zdrowia dostosowanej do indywidualnych potrzeb i sytuacji może pomóc specjalista zajmujący się zdrowiem psychicznym.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.



Sources

LinkedIn. Mind your emotional triggers. <https://www.linkedin.com/pulse/mind-your-emotional-triggers-5-tips-top-up-resilience-bill-cropper>

Harvard Business Review. Handle Your Stress Better by Knowing What Causes It. <https://hbr.org/2017/06/handle-your-stress-better-by-knowing-what-causes-it>

American Psychological Association. Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>

American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

Centers for Disease Control and Prevention. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>

Medical News Today. Causes. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326944#causes>

Mental Health America. Tools 2 Thrive. <https://www.mhanational.org/mental-health-month>

Mental Health America. Is all trauma the same? <https://screening.mhanational.org/content/all-trauma-same>

Parade. It's Not Close to Being Over. https://parade.com/1190938/maggie_parker/aly-raisman-child-sexual-abuse

National Alliance on Mental Illness. 7 Tools for Managing Traumatic Stress. <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/October-2020/7-Tools-for-Managing-Traumatic-Stress>

American Psychological Association. The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime. <https://www.apa.org/research/action/ptsd>

Kids Health. Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) <https://kidshealth.org/en/parents/ptsd.html>

The Atlantic. The Pandemic Did Not Affect Mental Health the Way You Think <https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2021/07/covid-19-did-not-affect-mental-health-way-you-think/619354>

Sage Journals. Physical Distancing and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2167702621994545>

Mental Health America. Racial Trauma. <https://www.mhanational.org/racial-trauma#:~:text=This%20can%20look%20like%20depression,the%20traumatic%20events%20%5B3%5D>

Mayo Clinic. Post-traumatic Stress Disorder (PTSD) <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

American Psychological Association. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). Understanding the Impact of Trauma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/#:~:text=Initial%20reactions%20to%20trauma%20can,effective%2C%20and%20self%2Dlimited>

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.