

Budowanie odporności, która pozwoli poradzić sobie z traumą

Trauma emocjonalna i psychiczna może przybierać różne formy. Może wynikać z jednorazowych wydarzeń, takich jak poważny wypadek, obrażenia, atak itp., lub z utrzymujących się okoliczności życiowych, które sprawiają, że osoba doświadczająca ich czuje się zagrożona, ma poczucie braku bezpieczeństwa, czuje się przytłoczona i/lub izolowana. Może wynikać z doświadczeń z dzieciństwa, takich jak zaniedbanie, przemoc seksualna, fizyczna lub werbalna, lub z życia w niestabilnym środowisku. Może być skutkiem tragicznych wydarzeń, takich jak nagła śmierć bliskiej osoby.

Traumatyczne wydarzenia mogą mieć wpływ na jedną osobę lub całe grupy. Dla osób pochodzących z mniejszości rasowych, wiele jawnych i subtelnych form rasizmu, których nieustannie doświadczają, ma charakter traumatyczny i może powodować stres pourazowy na tle rasowym z objawami podobnymi do objawów typowych dla zespołu stresu pourazowego, który zagraża ich zdrowiu i dobrostanowi.

Niezależnie od konkretnego wydarzenia lub sytuacji, im większe przygnębienie lub niepokój odczuwamy, tym większe jest prawdopodobieństwo, że spowoduje to traumę.

Wiele osób, które doświadczyły traumy, przechodzi przez okres, kiedy odczuwają nieprzewidywalne emocje, retrospekcje, silny lęk, niekontrolowane myśli o zdarzeniu i objawy fizyczne, takie jak bóle głowy lub nudności. (Uwaga! Jeśli objawy te nasilają się, utrzymują się przez miesiące lub lata i zakłócają zdolność do codziennego funkcjonowania, może to świadczyć o zespole stresu pourazowego. Zgłoś się po pomoc do lekarza lub specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego).

Mimo, że każdy inaczej przeżywa traumę, budowanie odporności psychicznej może ułatwić przystosowanie się i funkcjonowanie w krótkim okresie i przez całe życie.

Kontroluj te czynniki wyzwalające, które jesteś w stanie kontrolować

Osobom, które doświadczyły traumy może być trudno przeżyć dzień bez nagłych retrospekcji, które może wywołać cokolwiek, na przykład zapach, dźwięk, głos czy obraz. W takich chwilach odczuwa się emocjonalne i fizyczne cierpienie, które towarzyszyło traumatycznemu wydarzeniu. Rozumiejąc, przez co się przechodzi, można lepiej zarządzać potencjalnymi czynnikami wyzwalającymi i kontrolować je.

Na przykład złota medalistka olimpijska, gimnastyczka Aly Raisman jest ofiarą wykorzystywania seksualnego i rzecznikzką organizacji ds. przeciwdziałania wykorzystywaniu dzieci - Fight Child Abuse. W wywiadach otwarcie mówi o tym, jak nauczyć się ograniczać narażenie na czynniki wyzwalające, na przykład kiedy ludzie zatrzymują się, aby jej powiedzieć, jak bardzo podziwiają jej siłę i wsparcie, a potem zaczynają dzielić się własnymi historiami o wykorzystywaniu seksualnym. Chociaż chce wspierać takie osoby, wie również, że usłyszenie szczegółów z ich historii molestowania, przypomni jej o własnych doświadczeniach, dlatego prosi, aby nie dzieliła się z nią szczegółami.

Inną częstą reakcją na traumę jest rozpamiętywanie negatywnych myśli lub powracające myśli o przeżytym doświadczeniu. W takich przypadkach możemy mieć poczucie wzbierania coraz większych emocji, na przykład niepokoju, zdenerwowania, złości, smutku, stresu lub innej silnej emocji.

W tym przypadku pomocne może być zauważenie, że właśnie rozpamiętujesz to co było, i przypomnienie sobie, że choć myśli mogą pojawiać się kiedy chcą, można odzyskać nad nimi władzę, podejmując kroki, aby je kontrolować. Spróbuj pomyśleć o tym, co się dzieje i dlaczego, a pomoże to zmienić ukierunkowanie uwagi i zatrzymać cykl. Weź kilka głębokich oddechów, aby się uspokoić, a następnie ponownie skup się na tym, co dzieje się w chwili obecnej i zmień kierunek swojej uwagi. Wykonaj mentalny skan swojego ciała. Na przykład, jeśli zauważysz, że szyja i ramiona są napięte, powoli poruszaj ramionami i delikatnie przechyl głowę z boku na bok, aby złagodzić napięcie.

Jeśli czujesz przyptyw nerwowej energii, na przykład podwyższony nastrój, przyspieszone bicie serca itp., idź na szybki spacer, poćwicz jogę lub medytację, aby rozładować energię. Pomocne może być skorzystanie z aplikacji samopomocy, która poprowadzi Cię przez trudne chwile.

Celem jest znalezienie sposobu na uspokojenie się i odzyskanie kontroli nad emocjami. Chociaż nie możesz kontrolować, czy dana myśl pojawi się w Twojej głowie, możesz kontrolować sposób, w jaki reagujesz na myśli i emocje, jakie one wywołują.



Kontroluj to, co możesz

Oprócz znalezienia sposobów, aby pomóc sobie w danej chwili, możesz także popracować nad zbudowaniem ogólnej odporności, która pomoże Ci przetrwać dzień dzisiejszy – i wszystko, co przyniesie jutro. Psychologowie zazwyczaj wskazują na cztery kluczowe elementy, które mogą w tym pomóc i wspierają odporność psychiczną – utrzymywanie więzi z innymi osobami, dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, poczucie celu i zdrowe myślenie.

- **Utrzymywanie więzi z innymi osobami** - Czasami trauma sprawia, że osoby które jej doświadczyły chcą się odizolować i wycofać. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że nie jesteśmy sami i pozostawać w kontakcie z osobami, którym na nas zależy. Warto pozwolić bliskim na okazanie wsparcia emocjonalnego. Można także dołączyć do grupy wsparcia dla osób, które przeżyły traumę, aby pomóc sobie w powrocie do zdrowia.
- **Dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne** - Praktykowanie samoopieki pomoże poczuć się silniejszym fizycznie, psychicznie i emocjonalnie. Dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie może polegać na regularnych ćwiczeniach, zapewnieniu sobie wystarczającej ilości snu, stosowaniu dobrze zbilansowanej diety i poświęcaniu czasu na robienie rzeczy, które sprawiają przyjemność. Warto również ograniczyć swoją ekspozycję na znane czynniki wyzwalające.
- **Poczucie celu** - Pomaganie innym może pomóc nam poczuć się silniejszymi i wzmocnić poczucie celu. Warto zastanowić się nad sposobami wzmocnienia poczucia celu, na przykład poprzez wolontariat w wybranej organizacji lub pomoc znajomemu w projekcie. Możemy wzmocnić swoją sprawczość wyznaczając realistyczne cele i podejmując kroki, aby je osiągnąć. Trzeba również pielęgnować pozytywny obraz siebie, myśląc o wyzwaniach, które się pokonało i swoich osiągnięciach.
- **Zdrowe myślenie** – Zawsze warto zachować odpowiednią perspektywę. Warto ustalić i zaakceptować to, co możemy i czego nie możemy kontrolować. Trzeba kontrolować to, co się da i postarać się odpuścić całą resztę. Pojawiające się nowe wyzwania warto umieścić w szerszym kontekście, patrząc z dłuższej perspektywy i pamiętając o wcześniejszych wyzwaniach, które udało się przezwyciężyć. Należy pamiętać o dobrych rzeczach w swoim życiu i oczekiwać, że wydarzy się więcej dobrych rzeczy. Pomaga to zachować optymistyczne nastawienie, co może pomóc poczuć się szczęśliwszym, bardziej produktywnym i bardziej odpornym.



Zgłoś się po profesjonalną pomoc

To tylko kilka działań, które warto podjąć, aby pielęgnować zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie oraz budować odporność. Specjalista w zakresie zdrowia psychicznego może pomóc opracować strategię powrotu do zdrowia dostosowaną do indywidualnych potrzeb i sytuacji.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

Materiały źródłowe

LinkedIn. [Mind your emotional triggers.](#)

Harvard Business Review. [Handle your stress better by knowing what causes it.](#)

American Psychological Association. [Building your resilience.](#)

American Psychological Association. [Resilience guide for parents and 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.](#)

HelpGuide. [Emotional and psychological trauma.](#)

Mental Health America. [Tools 2 Thrive.](#)

Parade. [It's not close to being over.](#)

National Alliance on Mental Illness. [7 tools for managing traumatic stress.](#)

American Psychological Association. [The effects of trauma do not have to last a lifetime.](#)

Kids Health. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

The Atlantic. [The pandemic did not affect mental health the way you think.](#)

Sage Journals. [Physical distancing and mental health during the COVID-19 pandemic.](#)

Mental Health America. [Racial trauma.](#)

Mayo Clinic. [Post-traumatic stress disorder \(PTSD\).](#)

American Psychological Association. [Trauma.](#)

National Center for Biotechnology Information (National Institutes of Health). [Understanding the impact of trauma.](#)



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.