

# Radzenie sobie z traumą



## W skrócie

- Trauma to nagłe wydarzenie, które ma wpływ na nasze codzienne życie.
- Możemy mieć poczucie bezradności, smutku, złości lub winy, mogą również wystąpić objawy fizyczne, takie jak bóle głowy lub utrata apetytu.
- Troszczenie się o siebie i wsparcie od innych osób pomogą uporać się z traumą.



## Czego oczekiwać

Trauma to nagłe wydarzenie, które dramatycznie wpływa na nasze codzienne życie i zmienia sposób, w jaki postrzegamy świat. Może być skutkiem choroby członka bliskiej rodziny, wypadku samochodowego, napaści lub innego groźnego zdarzenia. Odczuwanie szoku i niepokoju na skutek dowolnego wydarzenia, które nie mieści się w „normalnym” zakresie ludzkiego doświadczenia, jest zupełnie normalne. Warto pamiętać, że to sytuacja lub okoliczności są „nienormalne”, a nie my.



## Reakcje emocjonalne na traumę

Zazwyczaj po takim zdarzeniu możemy doświadczyć następujących uczuć i objawów:

- **Bezradność** – Możemy mieć poczucie, że nie mamy już kontroli nad swoim życiem i uczuciami. Mogą pojawiać się ciągle wspomnienia traumatycznego wydarzenia, którym może towarzyszyć poczucie, że nie można kontrolować własnych myśli.
- **Smutek** – Osoby doświadczające traumy często mają ochotę wybuchnąć płaczem.
- **Złość** – Można odczuwać złość na to, co się wydarzyło oraz na to, co to spowodowało lub pozwoliło się temu wydarzyć. Może to wiązać się z poczuciem niesprawiedliwości lub poczuciem, że inni nie rozumieją niczego właściwie.
- **Poczucie winy** – Można mieć poczucie winy na skutek tego, co się zrobiło lub czego się nie zrobiło lub w związku z tym, że czujemy się lepiej niż osoby, które były bardziej osobiście zaangażowane w to wydarzenie.



### Fizyczne reakcje na traumę

Po zdarzeniu mogą wystąpić następujące reakcje fizyczne:

- Ciągłe napięcie, bóle głowy i mięśni
- Niepokój
- Obniżona koncentracja — na przykład popełnianie większej liczby błędów, dłuższe wykonywanie codziennych zadań lub częstsze sny na jawie
- Uczucie „otępienia” i odrętwienia
- Bezsennność — można zauważyć zmiany w rytmie normalnego snu, na przykład trudności w zasypianiu, budzenie się wcześniej rano lub koszmary senne
- Retrospekcje zdarzenia, które mogą być wywołane zapachami i dźwiękami
- Nadmierna nerwowość, w tym wrażliwość na głośne dźwięki lub nagłe ruchy, szczególnie jeśli przypominają o samym zdarzeniu
- Utrata apetytu



### Reakcje behawioralne na traumę

Widoczne mogą być również zmiany w zachowaniu, na przykład:

- Strach przed powrotem do miejsca, w którym miało miejsce traumatyczne wydarzenie
- Chęć odizolowania się i unikania rozmów z innymi ludźmi
- Wrażliwość na rzeczy przypominające o wydarzeniu i unikanie doniesień w mediach lub innych rzeczy, które kojarzą się z wydarzeniem
- Utrata zainteresowania tym, co wcześniej sprawiało przyjemność lub kontaktami towarzyskimi
- Zmiana w libido
- Utrata zainteresowania codziennymi sprawami
- Zmniejszona pewność siebie i wiara w to, że potrafimy sobie poradzić
- Większa drażliwość
- Tendencja do picia większej ilości alkoholu



### Co można zrobić?

- Przypominaj sobie, że takie odczucia są zupełnie normalne po dowolnym traumatycznym wydarzeniu.
- Porozmawiaj o zdarzeniu z innymi osobami, które w nim uczestniczyły i które podzieliły się podobnymi doświadczeniami.
- Porozmawiaj o faktach i emocjach związanych z incydentem z bliskimi przyjaciółmi i rodziną.
- Pamiętaj, aby nie nadużywać alkoholu, aby sobie poradzić – może to łatwo wymknąć się spod kontroli.
- Bądź świadomy(-a) nadmiernej aktywności, ponieważ czasami może ona być szkodliwa, gdy odwraca uwagę od pomocy, której potrzebujesz.

- Pamiętaj, że czasami pomaga rozmowa z kimś spoza rodziny, kto wie, jak pomóc w sytuacjach kryzysowych, na przykład z lekarzem pierwszego kontaktu, członkiem kościoła lub wspólnoty wyznaniowej albo z osobą z lokalnego programu wsparcia dla ofiar.

**Jeśli po miesiącu lub po dłuższym okresie reakcje nasilają się zamiast się poprawiać, być może trzeba zwrócić się po pomoc. Na przykład:**

- Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie odczuwać szczęścia, radości czy miłości i innych pozytywnych emocji
- Jeśli mniej interesujesz się tym, co wcześniej sprawiało Ci przyjemność
- Jeśli masz trudności z wyobrażeniem sobie przyszłości
- Jeśli nadal unikasz miejsc i osób, które przypominają Ci o zdarzeniu
- Nadal masz koszmary, źle śpisz i/lub odczuwasz inne formy stresu i niepokoju
- Jeśli wydaje się, że w relacjach nie układa się dobrze lub pojawiają się problemy seksualne
- Jeśli po wydarzeniu nadal zbyt dużo palisz lub pijesz
- Jeśli pogorszy się wydajność w pracy
- Jeśli jako osoba wspierająca odczuwasz „wyczerpanie”

**Niektóre objawy mogą nie wydawać się tak ważne, ale mogą być powiązane. Na przykład:**

- Jeśli zauważysz, że częściej wpadasz w złość lub wybuchasz, a zwykle tego nie robisz
- Jeśli stwierdzisz, że nie możesz się tak dobrze skoncentrować i musisz ciężiej pracować, aby coś osiągnąć
- Jeśli zauważysz, że zapominasz o różnych sprawach i jesteś roztargniony(-a)
- Jeśli doświadczasz nietypowego bólu fizycznego, dolegliwości lub zachowujesz się niezdarnie
- Jeśli przebywanie z innymi osobami jest coraz trudniejsze i chcesz przebywać w miejscach, w których czujesz się „bezpiecznie”
- Jeśli po wydarzeniu odkryjesz, że brakuje Ci pewności siebie i poczucia własnej wartości



### Ogólne rady

- Skoncentruj się na odpoczynku i relaksie — kojące zajęcia pozwalają na regenerację zarówno psychiczną, jak i fizyczną.
- Pozostań w kontakcie z najbliższymi. Kontakt z innymi osobami może pomóc uniknąć samotności, której wiele osób doświadcza po traumie.
- Staraj się w miarę możliwości wrócić do normalnej rutyny.
- Staraj się nie unikać całkowicie wspomnień, ponieważ całkowite unikanie doświadczeń i wspomnień może zaszkodzić procesowi zdrowienia.
- Podziel się swoimi uczuciami z innymi.
- Zachowaj ostrożność podczas wykonywania czynności wymagających koncentracji, takich jak prowadzenie pojazdu i prace domowe.
- Pamiętaj, że jest to faza przejściowa – z czasem większość osób wraca do zdrowia.

Jeśli doświadczasz któregoś z tych objawów, zasięgnij porady u swojego lekarza rodzinnego lub w ramach tego programu.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**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, i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.