

Zrozumienie traumy – i jak ją uleczyć

Kłęski żywiołowe, niestabilność polityczna, strzelaniny policyjne, pandemia – na świecie dzieje się wiele, a takie zdarzenia mogą prowadzić do traumy. Niezależnie od tego, czy bezpośrednio dotknęło Cię stresujące wydarzenie, czy obserwowałeś(-aś) je z daleka, czy też byłeś(-aś) świadkiem, jak przeżywa je bliska Ci osoba, może to „zniszczyć Twoje poczucie bezpieczeństwa i sprawić, że poczujesz się bezradny(-a) w niebezpiecznym świecie”.¹ Możesz czuć przerażenie lub mieć poczucie zagrożenia.² Możesz też czuć się odrętwiały(-a), bez kontaktu z innymi i niezdolny(-a) do zaufania innym.¹ Lepsze zrozumienie, czym jest trauma i jak zmniejszyć jej wpływ na życie, może pomóc Ci znaleźć drogę naprzód.



Co to jest trauma?

Trauma jest reakcją na stresujące wydarzenie. Może to być coś, co przydarzyło się tylko Tobie, lub coś, czego doświadczyła cała społeczność. Może to być nawet spowodowane sytuacją globalną, taką jak pandemia.³



Jakie są objawy traumy?

Niektórzy mogą doświadczyć natychmiastowej reakcji na traumatyczne wydarzenie. Inni mogą zareagować dopiero później.⁴ Niestety, ci, którzy nie wykażą żadnej reakcji, mogą zostać uznani za zimnych i obojętnych.

Objawy mogą obejmować:²

- Uczucie strachu, żalu i depresji
- Nudności lub zawroty głowy
- Zmiany związane z apetytem lub snem
- Wycofanie się z codziennych zajęć

Objawy te mogą się nasilić, gdy coś przypomni nam o zdarzeniu. Na przykład fajerwerki lub odgłos samochodu strzelającego (z gaźnika) mogą działać wyzwalamąco na osoby, które żyły w strefie działań wojennych. Nawet zapach lub smak może przypomnieć moment, w którym po raz pierwszy usłyszałeś(-aś) lub doświadczyłeś(-aś) czegoś traumatycznego. Objawy mogą pojawić się także w rocznicę wydarzenia.



Wskazówki, jak radzić sobie z traumą

Osoby doświadczające traumy powinny pamiętać, że ich uczucia są ważne. Nawet osoby, które nie były bezpośrednio zaangażowane w traumatyczne wydarzenie, mogą wykazywać silne reakcje.¹ Ponadto, u każdej osoby takie wydarzenie może powodować inne reakcje. Są nawet osoby, które wydają się w ogóle niedotknięte takimi wydarzeniami. Nie ma nic złego w takich odczuciach. Oto propozycje, jak zadbać o siebie w tym czasie.

Nie izoluj się. Chociaż możesz nie mieć teraz ochoty na przebywanie w towarzystwie innych osób, izolowanie się nie jest zdrowym sposobem radzenia sobie i może przedłużyć stres.⁵ Poproś przyjaciół i rodzinę o wsparcie. Możesz chcieć porozmawiać lub poprosić kogoś o zajęcie się codziennymi stresującymi obowiązkami, takimi jak sprawy do załatwienia lub zadania domowe.⁵ Ale bądź szczery(-a), jeśli nie chcesz o czymś rozmawiać. Czasami niektórzy przyjaciele i członkowie rodziny, nawet jeśli mają dobre intencje, mogą powiedzieć coś, co sprawi, że poczujesz się gorzej. A czasami możemy chcieć po prostu robić „zwykłe” rzeczy towarzyskie i nie rozmawiać na poważne tematy.¹

Poszukaj również wsparcia w grupach stacjonarnych lub internetowych. Kontakt z innymi osobami, które również doświadczają traumy, może leczyć. Zaakceptuj swoje uczucia takimi, jakie są, spodziewaj się, że z czasem mogą się zmienić i nie porównuj się z innymi.¹

Dbaj o siebie – fizycznie i emocjonalnie. Unikaj alkoholu i narkotyków, które mogą tłumić uczucia, zamiast pozwolić na radzenie sobie z nimi w zdrowy sposób.⁴ Pamiętaj, aby zapewnić sobie dużo dobrej jakości snu, ponieważ jego niedostateczna ilość może pogorszyć objawy.¹ Poćwicz trochę, może to nawet być krótki spacer na świeżym powietrzu, i odkryj sposoby na uspokojenie umysłu, takie jak medytacja, oddychanie, sztuka lub muzyka.^{1,5}

Bądź na bieżąco — w granicach rozsądku. Jeśli obecnie przeżywasz jakieś wydarzenie lub jego skutki, brak najnowszych informacji może wywoływać stres lub zdenerwowanie. Znajdź wiarygodne źródło wiadomości. Pamiętaj też, że w czasie kryzysu często krążą plotki, zwłaszcza w mediach społecznościowych. Unikaj jednak nadmiernego oglądania/słuchania wiadomości. Nieustanne słuchanie lub oglądanie obrazów czegoś traumatycznego może być przygnębiające.⁶

W razie potrzeby szukaj pomocy. Większość osób twierdzi, że czuje się lepiej w ciągu 3 miesięcy od traumatycznego wydarzenia. Jeśli masz objawy, które nasilają się lub trwają dłużej niż miesiąc, możesz cierpieć na zespół stresu pourazowego (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD).² Niektórzy mogą nie zareagować na samo traumatyczne wydarzenie, ale mogą doświadczyć zespołu stresu pourazowego nawet rok po zdarzeniu. Jeśli objawy nie ustąpią, pomyśl o wizycie u terapeuty. Poszukaj pomocy także wtedy, gdy w pierwszym miesiącu objawy są wystarczająco poważne lub jeśli wystąpią później i znacząco wpłyną na Twoje relacje lub pracę.² Program Rozwiązania w zakresie dobrego samopoczucia emocjonalnego może pomóc w nawiązaniu kontaktu z innymi osobami.

Odzyskaj swoją moc. Wiele osób czuje bezradność w obliczu stresujących wydarzeń. Poszukaj sposobów, aby mieć wpływ, na przykład zaangażuj się w wolontariat, zbieranie funduszy dla osób dotkniętych sytuacją lub wspieranie zmian politycznych. Upewnij się, że cel, na który zbierasz fundusze, jest zgodny z prawem, ponieważ w traumatycznych chwilach pojawia się wiele oszustw.



Pracując nad traumą pamiętaj, że uzdrowienie może wymagać czasu. W końcu objawy powinny zacząć ustępować i prawdopodobnie zaczniesz coraz rzadziej myśleć o tym wydarzeniu. Jeśli jednak Twój stan nie poprawia się wystarczająco szybko lub wpływa na Twoją pracę lub życie rodzinne, zgłoś się po pomoc. Poproś o pomoc.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

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

1. HelpGuide. [Emotional and psychological trauma](#). Luty 2020. Dostęp: 3 marca 2021 r.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). [Coping with a traumatic event](#). Dostęp: 3 marca 2021 r.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. [Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder](#). Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Dostęp: 3 marca 2021 r.
4. CDC. [Coping with traumatic events](#). Zaktualizowano 25 lutego 2019 r. Dostęp: 3 marca 2021 r.
5. American Psychological Association. [How to cope with traumatic stress](#). 30 października 2019 r. Dostęp: 3 marca 2021 r.
6. CDC. [Taking care of your emotional health](#). 13 września 2019 r. Dostęp: 3 marca 2021 r.

Optum

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.