

Zrozumieć traumę - i jak ją leczyć



Kłęski żywiołowe, niestabilność polityczna, strzelaniny policyjne, pandemia... Na świecie wiele się dzieje, a tego typu wydarzenia mogą prowadzić do traumy. Bez względu na to, czy stresujące wydarzenie miało na Ciebie bezpośredni wpływ, obserwowałeś je z daleka, czy byłeś świadkiem, jak wpływa na bliską osobę, może to „zburzyć Twoje poczucie bezpieczeństwa, sprawiając, że poczujesz się bezradny w niebezpiecznym świecie”¹. Możesz odczuwać strach lub mieć poczucie zagrożenia.² Albo możesz czuć się odrętwiały, odizolowany i niezdolny do zaufania innym.¹ Lepsze zrozumienie, czym jest trauma - i jak zmniejszyć jej wpływ na Twoje życie - może pomóc Ci ją pokonać.

Czym jest trauma?

Trauma to reakcja na stresujące wydarzenie. Może to być coś, co przytrafiło się tylko Tobie albo coś, czego doświadczyło całe Twoje otoczenie. Może być nawet spowodowana globalną sytuacją, 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 reagują wcześniej, mogą zostać uznani za zimnych lub obojętnych.

Objawy mogą obejmować:²

- Uczucie strachu, smutku lub depresji
- Nudności lub zawroty głowy
- Zakłócenia apetytu lub snu
- Wycofanie się z życia codziennego

Objawy te mogą się nasilać, gdy coś przypomina Ci o zdarzeniu. Na przykład fajerwerki lub odgłos zapłonu samochodu mogą być bodźcami wyzwalającymi dla osób, które doświadczyły strefy wojny. Albo zwykły zapach lub smak może przypomnieć Ci moment, w którym po raz pierwszy usłyszałeś o czymś traumatycznym albo tego doświadczyłeś. Objawy mogą również pojawić się w rocznicę zdarzenia.

Wskazówki dotyczące radzenia sobie z traumą

Jeśli doświadczasz traumy, ważne jest, aby wiedzieć, że twoje uczucia są ważne. Nawet jeśli nie byłeś bezpośrednio zaangażowany w wydarzenie, możesz mieć silną reakcję.¹ Ponadto możesz mieć inne reakcje niż inni, którzy go doświadczyli. A może nawet znasz osoby, na których to pozornie nie wpłynęło. Masz prawo do takich uczuć. Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby o sobie zadbać w tym czasie.

Nie izoluj się. Wprawdzie możesz teraz nie mieć ochoty przebywać w towarzystwie innych, ale izolacja nie jest zdrowym sposobem radzenia sobie ze stresem i może go przedłużyć.⁵ Poproś przyjaciół i rodzinę o wsparcie. To może być rozmowa lub przejęcie niektórych codziennych czynników wywołujących stres, takich jak sprawunki lub obowiązki domowe.⁵ Ale bądź też szczery, 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 po prostu chcesz robić „normalne” rzeczy towarzyskie bez dyskusowania o poważnych tematach.¹

Poszukaj wsparcia w grupach spotykających się osobiście lub online. Grupy internetowe są szczególnie dobrą opcją w czasach pandemii, kiedy osobiste spotkania mogą nie być bezpieczne. Łączenie się z innymi, którzy również doświadczają traumy, może być uzdrawiające. Zaakceptuj swoje uczucia takimi, jakie są, spodziewaj się, że z czasem mogą się one zmienić i nie porównuj się z innymi.¹

Dbaj o siebie - fizycznie i emocjonalnie. Unikaj alkoholu i narkotyków, które mogą tłumić twoje uczucia, zamiast pozwalać ci radzić sobie z nimi w zdrowy sposób.⁴ Upewnij się, że się dobrze wysypiasz, ponieważ niewystarczająca snu ilość może pogorszyć objawy. Ćwicz, nawet jeśli są to tylko spacerunki na świeżym powietrzu i odkryj sposoby na uspokojenie umysłu, takie jak medytacja, skupiony oddech, sztuka lub muzyka.^{1,5}

Bądź na bieżąco - w granicach rozsądku. Jeśli wydarzenie jest wciąż bieżące, możesz czuć się zestresowany lub zdenerwowany, jeśli nie masz najnowszych aktualizacji. Znajdź wiarygodne źródło informacji. I pamiętaj, że w czasie kryzysu często krążą plotki - zwłaszcza w mediach społecznościowych. Unikaj jednak zbytelnego przywiązania do wiadomości. Wielokrotne słuchanie lub oglądanie obrazów czegoś traumatycznego może powodować stres.⁶

W razie potrzeby zwróć się po pomoc. Większość ludzi twierdzi, że czuje się lepiej w ciągu trzech miesięcy od traumatycznego wydarzenia. Jeśli masz objawy, które pogarszają się lub utrzymują się dłużej niż miesiąc, możesz doświadczać zespołu stresu pourazowego (PTSD).² Niektóre osoby mogą nie mieć natychmiastowej reakcji na traumatyczne wydarzenie, ale mogą doświadczyć PTSD nawet rok po nim. Jeśli objawy utrzymują się, rozważ wizytę u terapeuty. Szukaj pomocy także, jeśli są one wystarczająco poważne w pierwszym miesiącu lub jeśli wystąpią później i znacząco wpływają na twoje relacje z innymi lub pracę.² Twój program wsparcia dla pracowników może pomóc ci zrobić pierwszy krok.

Weź sprawy w swoje ręce. Kiedy zdarzają się stresujące wydarzenia, wiele osób czuje się bezradnych. Poszukaj sposobów, w jakie możesz mieć wpływ na sytuację,¹ takich jak wolontariat, zbieranie funduszy dla osób dotkniętych zdarzeniem lub działanie na rzecz zmian politycznych. Upewnij się, że każda sprawa, dla której zbierasz fundusze, jest autentyczna, ponieważ wiele oszustw pojawia się w traumatycznych chwilach.

Kiedy pracujesz nad traumą, wiedz, że uzdrowienie może zająć trochę czasu. W końcu objawy powinny zacząć się poprawiać i prawdopodobnie będziesz coraz rzadziej myśleć o zdarzeniu. Jeśli jednak szybko się nie poprawią lub jeśli ma to wpływ na twoją pracę lub życie domowe, dostępna jest pomoc. Wystarczy zapytać.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. 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 wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

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