

Jak na trauma
Як щодо травми
Как получить травму

Mgr. Terezie Pemová, NIDAR, z.s.

11.10. 2023, Pardubice

www.jaknatrauma.eu

Než začneme...

- Poslední měsíce (roky) jsou sledem událostí s vysoce traumatizujícím potenciálem – světová pandemie, válka, ekonomicko-energetická krize jsou TRAUMATIZUJÍCÍ
- Liší se míra a forma individuální traumatizace, jakožto i dostupnost zdrojů pro její zvládnání
- V této situaci nejsou ani pomáhající v situaci nezúčastněných pozorovatelů - i nás se okolní témata přímo či nepřímo dotýkají
- Samo pochopení traumatu a traumatizace nám může pomáhat chránit sám sebe a pomáhat druhým

Co je trauma – vymezení základních pojmů

TRAUMA A TRAUMATIZACE

- Traumatická událost je situace, u které hrozí zranění, smrt nebo poškození integrity sebe či jiných osob (ponížení, ztráta důstojnosti), a/nebo způsobuje, že oběti **trpí hrůzou nebo bezmocností** v době, kdy k ní dojde
- Případně situace, která **může být takto subjektivně vnímána**
- **Traumatizace** je proces, jak reagujeme (tělo i mysl) na traumatickou událost/události
- Traumatickou není každá zátěžová nebo nepříjemná situace

Formy traumát

- Izolované traumatické události (např. autonehoda)
 - Potenciálně nejlepší prognóza
 - Výrazně protektivním faktorem jsou funkční blízké vztahy
- Multitraumatizující události
 - V případě dětí ACE's (adversity childhood experience)
 - Retraumatizace (zejména v blízkých vztazích)
 - Válečná traumatizace
- Ranné trauma a/nebo komplexní vývojové trauma (děti traumatizované blízkými osobami v raném věku – opuštění či násilí, případně opakující se traumatické zkušenosti v blízkých vztazích – včetně emocionálního týrání, zanedbávání, násilí v komunitě, nepřijetí ve vrstevnických vztazích)
- Posttraumatická stresová reakce a posttraumatická porucha – trauma nemusí vyústit v psychiatrickou poruchu, typičtější jsou posttraumatické reakce (netypické reakce na netypický životní událost)
- Dopady traumatu zhoršuje faktická nebo symbolická bezmoc

Jak trauma mění naše chování, myšlení a prožívání

- Trauma není samotná událost, ale její otisk v našem těle, mysli, duši
- Událost, která se odehrála „venku“ a třeba už skončila, je stále přítomna v těle, mysli, duši a někdy dochází k jejímu opakovanému „přehrávání“
- Trauma je preverbální (proto může být obtížné někdy formulovat co se stalo, co teď cítíme – nelze mlčet, ale ani slovy vyjádřit)
- Pod vlivem zátěže „ztrácíme“ rozum, kontrolu a/nebo máme „dlouhé“ vedení (ve smyslu racionálního řešení)
- Ovlivňuje naši paměť, pozornost, schopnost porozumět mluvenému slovu, schopnost plánovat /pracovat s časem/, rozložit si logicky úkoly na menší a vzájemně navazující činnosti
- Ovlivňuje naši schopnost udržovat a navazovat vztahy - může nás vzdalovat od blízkých osob i pomáhajících

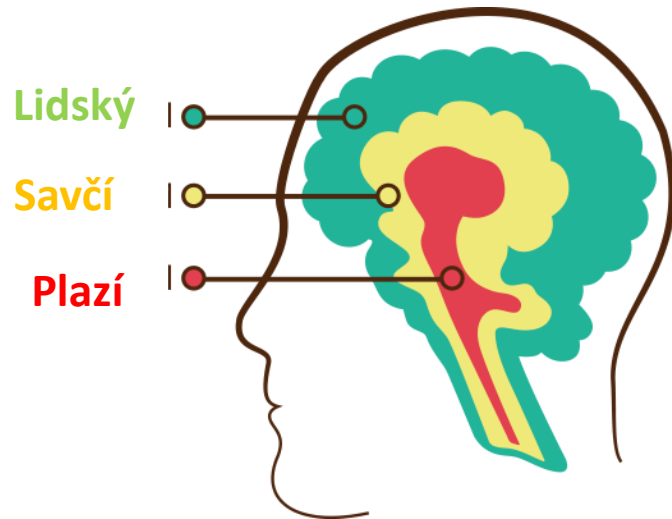


LIDSKÝ – kreativita, kognice

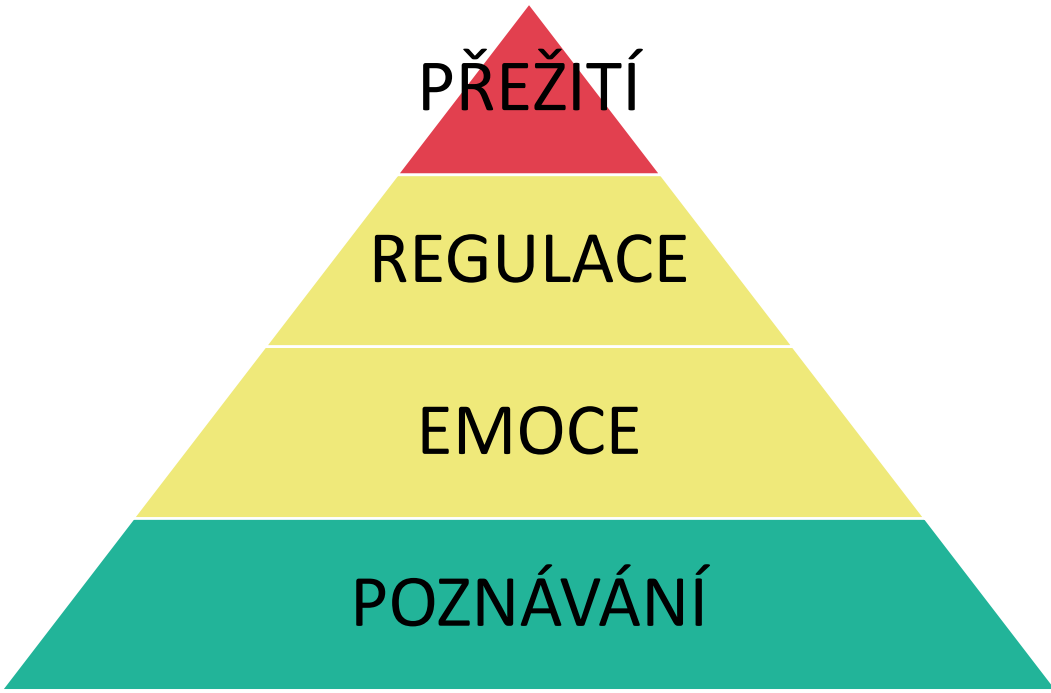
SAVČÍ – vztahy, emoce

PLAZÍ – instinkty, přežití

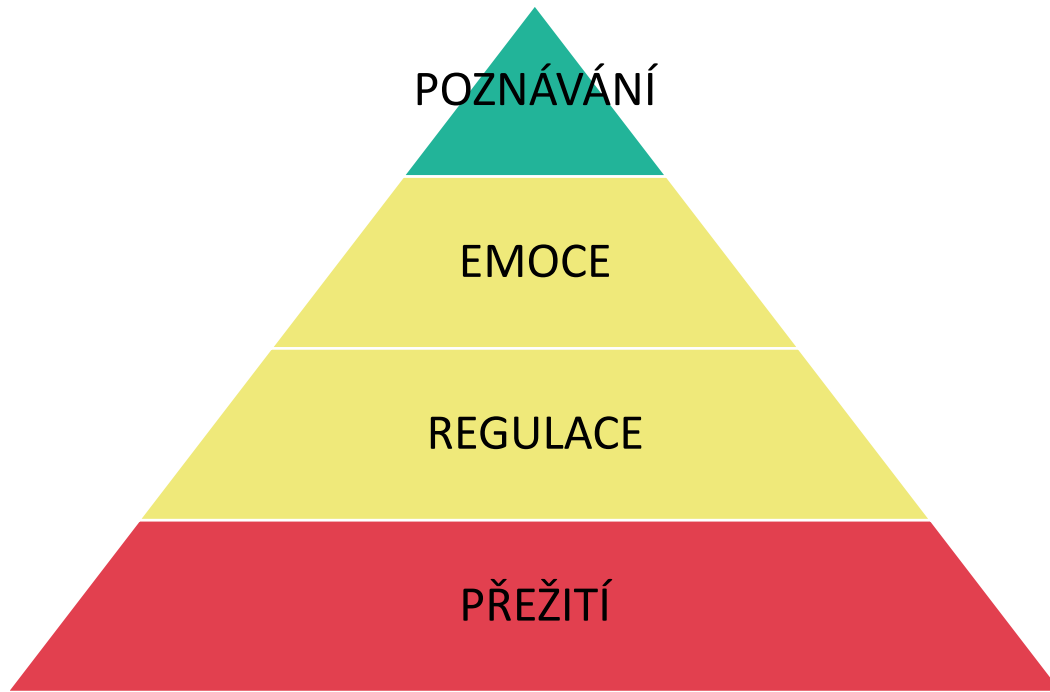




NORMÁLNÍ MOZEK



TRAUMATIZOVANÝ MOZEK





TRAUMA JE CHARATERISTICKÉ POCITY
OSAMĚLOSTI, BEZMOCI, ZTRÁTY
AUTONOMIE A BEZNADĚJE





Trauma nelze příliš „léčit“

Trauma je potřeba „hojit“



Hojení probíhá prostřednictvím bezpečných a stabilních mezilidských vztahů

Jak vznikl projekt www.jaknatrauma.eu a co jeho prostřednictvím chceme dosáhnout

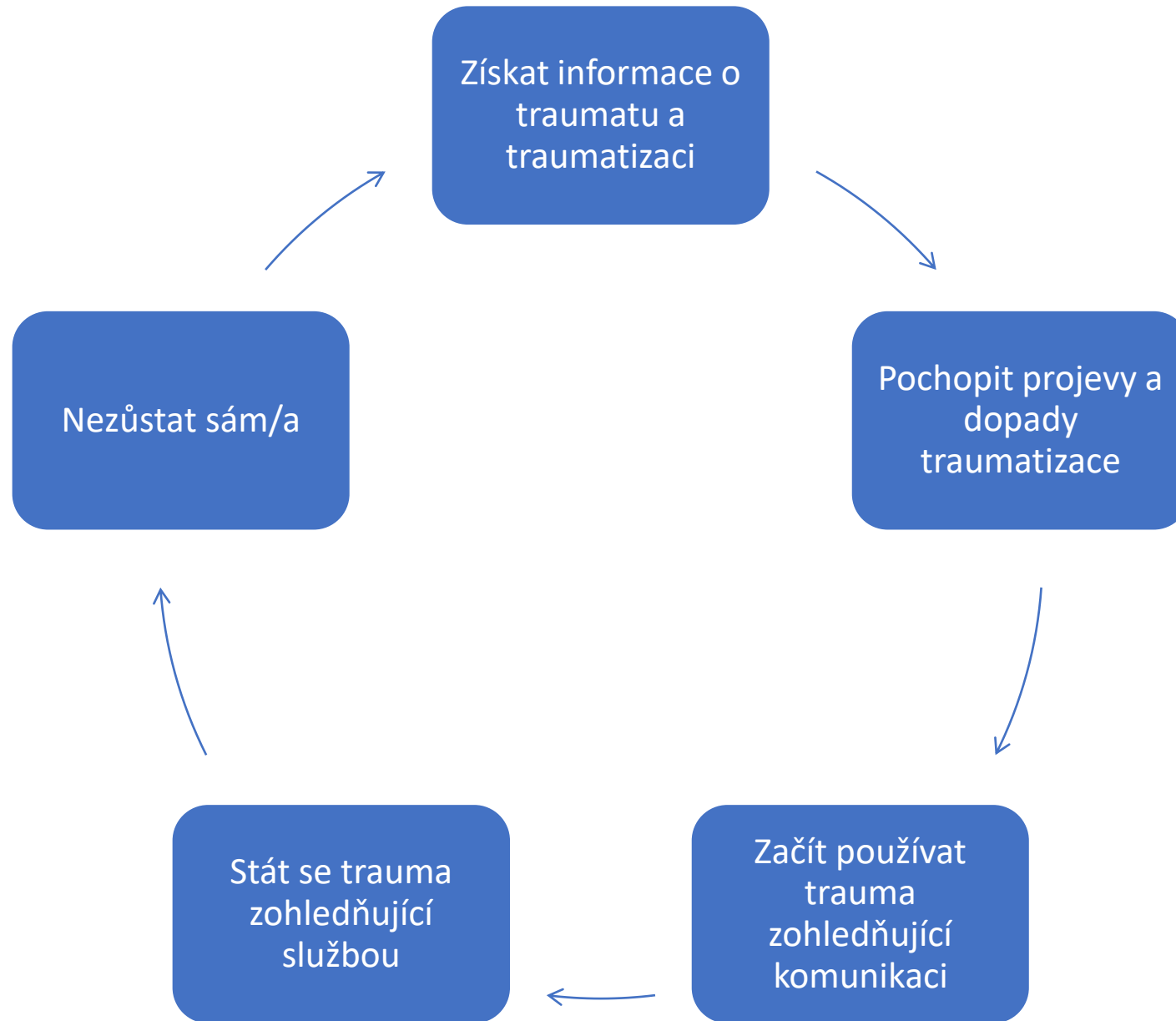
- Řetězení společensky významných událostí s traumatizujícím potenciálem v posledních měsících (letech)
- Nízké společenské i odborné povědomí o tom, co je trauma a jak ho hojit
- Nedostatek informací o projevech traumatu v dětském věku ve školském prostředí i sociálních službách
- Nedostatek metodické a odborné podpory pro pedagogické i nepedagogické pracovníky, sociální pracovníky a pečovatele při jejich práci s traumatizovanými dětmi
- Přinést základní, srozumitelné informace, poskytnout podporu, provést změnami směrem k trauma citlivější společnosti

Co je projekt www.jaknatrauma.eu

- Webový portál www.jaknatrauma.eu je určen odborníkům z řad pomáhajících profesí (včetně škol) i veřejnosti, kteří chtějí získat informace o problematice traumatu a traumatizace
 - Na webu je série 5-10 minutových spotů (spoty si je možné pustit najednou, případně se některým dílům vracet)
 - Spoty jsou dostupné bezplatně, pro jejich shlédnutí není nutná registrace
 - Spoty jsou aktuálně v českém jazyce (s ukrajinskými a ruskými titulky)
- Přes web je možné dojednat si prezenční školení ve škole, pracovišti, nebo v rámci interdisciplinárního týmu (akreditace na MPSV)
- Autoři projektu: Prof. PhDr. Radek Ptáček, PhD., MBA, Mgr. Terezie Pemová, Mgr. Kateřina Vrbová Krutská a mnoho dalších, včetně animátorek a překladatelek 😊
- Natočení spotů a vytvoření webu bylo podpořeno z prostředků Nadace Sirius

Obsah spotů

- Co je trauma
- Co je traumatizace
- Důsledky traumatizace
- Druhy trauma
- Specifické traumatické zkušenosti dětského věku
- Děti a válečná traumata
- Jak na trauma zohledňující komunikaci
- Jak se stát trauma zohledňující službou
- Jak o sebe v souvislosti s traumatem pečovat



Proč je důležité zvýšit sensitivitu k traumatu a traumatizaci

- Pozitivní vztah s jinými osobami funguje, jako „restart“ částí nervové soustavy, které jsou v důsledku traumatu poškozeny, nebo oslabeny
- **Neexistuje účinnější neurobiologická terapie než blízký vztah**



Uklidni (nedráždi) hada!



Hýčkej savce



Probud' umlčenu tvorivost a lidskost

Jak budovat trauma zohledňující službu/školu

- Vytvářejte bezpečné prostředí (nedráždit plazí mozek)
 - Fyzicky (pocit soukromí, bezpečí, přehlednost, prostor pro odpočinek, ale i abreakci)
 - Komunikačně (předvídatelnost, srozumitelnost, opakování, dostupnost)
- Umožňujte autonomní rozhodování a participaci (hýčkat savčí mozek)
 - Spolurozhodování o své osobě i způsobu poskytování služeb (možnost definovat své potřeby a rozhodovat o jejich naplňování)
 - Poskytovat oporu formou komunitních setkání, svépomocných aktivit, atp.
 - Pozor na vytváření hierarchického systému a narušení vzájemnosti
- Podporujte možnost žít mnohohvrstevný život (znovu zapojte lidský mozek)
 - Identita traumatizovaných osob by neměla být redukována na „příjemce služby“ nebo „oběť“
 - Jak žít dál (nikoliv jen přežívat)

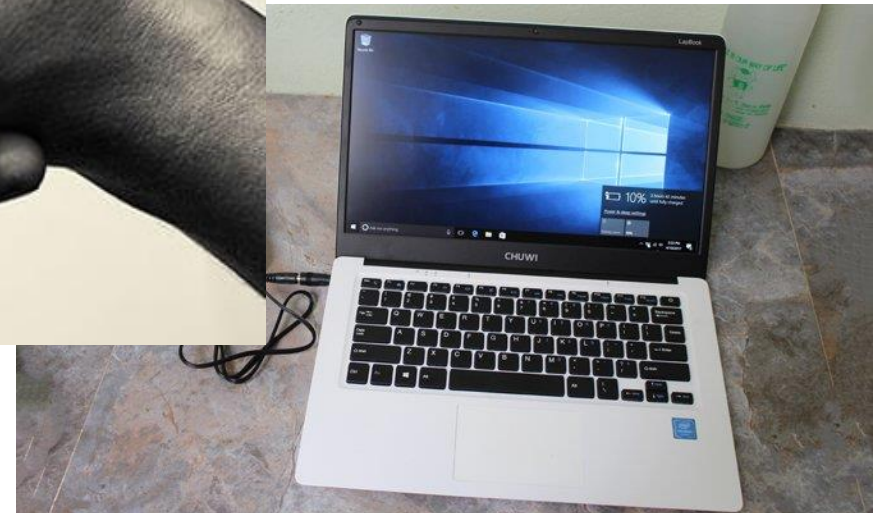
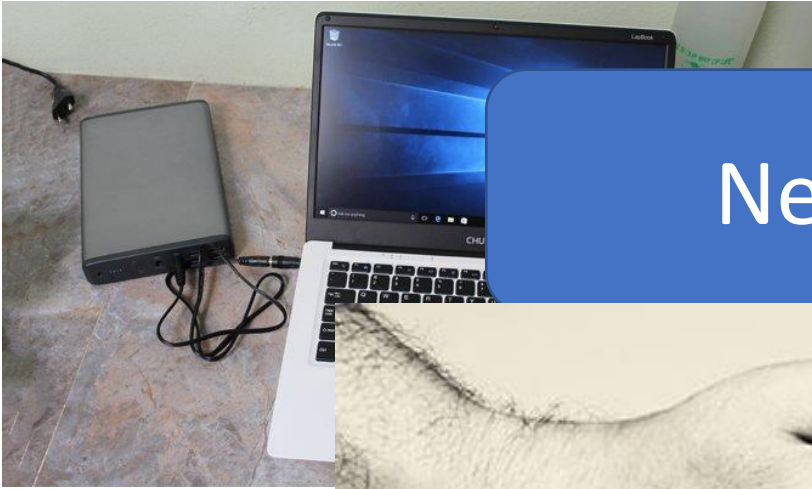
Únava ze soucitu a prevence vyčerpání/vyhoření

- Sdílejte, ptejte se, pracujte s vlastní energií
- Připusťme si pocity bezmoci – nemůžeme změnit přímo situaci, která k ohrožení osob vedla, můžeme pomoci konkrétním lidem
- Uvědomte si, že k pozitivním změnám v chování traumatizovaných osob dochází velmi pomalu (zejména v situaci, kdy jejich trauma nadále trvá)
- Uvědomte si, že možná nikdy nevidíte výsledky svého úsilí (pomůžete-li traumatizovaným zvládnout první náraz traumat, budou žít úspěšný život v budoucnu, už bez vaší přítomnosti)
- Jednoduchá gesta empatie, lidské sounáležitosti a skutečného zájmu o druhé, jsou důležitými prvky hojení i traumatizovaných osob, ale i ochrany nás samotných

Nejbližší vzdělávací akce

- 10.11. 2023 (Praha, prezenčně)
- Únava ze soucitu a syndrom vyhoření (8 vzdělávacích hodin, akreditace MPSV)
- Přihlášení na www.nidar.sk/event

Nejsme stroje! Jsme lidé



Děkuji za pozornost!

Více na www.jaknatrauma.eu a www.nidar.cz

Email: info@nidar.cz nebo
terezie.pemova@nidar.cz