



centrul de
psihologie creativă
future you



TRAUMA

CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE
MECANISMELE ȘI TRATAMENTUL SĂU

Traumele psihologice apar în urma unui eveniment violent sau care amenință viața cuiva.

Ele se pot instala de la vârste foarte fragede și pot fi create de episoade trăite în copilăria timpurie, pe care nu ni le amintim conștient.



CE ESTE ȘI CUM APARE TRAUMA

O traumă ar putea fi reprezentată de pierderea unui părinte, de un accident grav sau de o despărțire de cuplu (dar nu se rezumă doar la astfel de exemple – este profund subiectivă, fiind o reacție personală, care ar fi cu siguranță diferită în cazul altcuiva).

Practic, persoanele afectate se pot simți copleșite de stresul resimțit, de lipsa siguranței proprii sau a celor din jur, astfel încât calitatea vieții le este profund afectată. În plus, experiențele traumatice sunt, într-o anumită măsură, re trăite zilnic: fie își amintesc aproape constant de ceea ce li s-a întâmplat, fie cei mai mici stimuli declanșează emoțiile simțite și reacțiile avute atunci când s-a întâmplat episodul traumatic.



CE ESTE ȘI CUM APARE TRAUMA

"Simptomele" traumei pot include: anxietate, depresie, confuzie, dificultăți de cogniție sau concentrare și inabilitatea de a se relaxa, probleme cu somnul (inclusiv insomnii sau coșmaruri), probleme cu stomacul. De asemenea, pot exista tendințe de izolare, iritabilitate, sentimente de vinovăție, rușine sau de detașare. Aceste schimbări emoționale și comportamentale pot fi observate și organic, la nivelul creierului, cu ajutorul RMN-ului, de exemplu – apar modificări în structura și funcțiile creierului.

În cazul copiilor, reacția la traumă se poate manifesta în moduri diferite – una dintre ele este regresia. Practic, copilul revine la un comportament pe care l-a avut la o vârstă mult mai mică: de exemplu, poate urina în pat, revine la folosirea suzetei, refuză să se mai îmbrace singur sau să mai stea în absența unuia dintre părinți. Alteori, copilul poate crede că întreaga vină pentru evenimentul traumatic îi aparține.



CE ESTE ȘI CUM APARE TRAUMA

O bună parte dintre persoanele care au trăit o traumă (indiferent de vârstă) nu primesc ajutorul de care au nevoie, așa că felul în care procesează acest lucru poate fi unul distructiv:

- Abuz de substanțe (alcool, țigări, droguri)
- Izolare socială
- Inabilitatea de a cultiva relații de cuplu sănătoase sau relații sociale
- Atitudine ostilă
- Disfuncții sexuale
- Comportamente autodistructive, impulsivitate, inabilitatea de a-și controla reacțiile
- Tulburări alimentare
- O schimbare radicală a sistemului de valori și credințe care ghidau persoana respectivă până la acel punct



TIPURI DE TRAUMĂ

Traumele pot avea mai multe forme și mecanisme: stresorii, scenariile și reacțiile diferă de la o persoană la alta.

Din studiile desfășurate până în acest punct, s-au evidențiat mai multe tipuri de traumă:

- Există episoade traumatice singulare, altele apar în urma unor episoade repetate

Dezastrele naturale, accidentele (individuale sau colective) sunt un exemplu de experiență traumatică singulară. Episoadele repetate sunt întâlnite în cazul celor care trăiesc în medii disfuncționale (abuz și violență în familie), conflictuale (zone de război, cartiere cu o rată de infracționalitate ridicată, în care condițiile de viață sunt foarte proaste).



TIPURI DE TRAUMĂ

- Există incidente violente produse de natură (cutremure, avalanșe etc) și altele produse de om (războaie, abuzuri sociale, sexuale, violență domestică, discriminare)

Specialiștii tratează traumele individual, în funcție de tipul lor, istoricul victimei și felul în care ele au fost produse. Studiile arată că în general, episoadele traumatiche repetate au un impact mult mai pronunțat decât cele singulare. Problemele de sănătate psihică și emoțională pe care le provoacă sunt mai mari ca intensitate și durată, fiind și mai dificil de procesat și tratat. De asemenea, traumele care au o în mod specific o încărcătură dificilă sunt cele care iau naștere în interiorul familiei, când sunt provocate de un agresor de care victima este dependentă (de exemplu în relația părinte-copil – în loc ca părintele să ofere siguranță și protecție, el ajunge să constituie o amenințare).



TIPURI DE TRAUMĂ

Trauma provocată de o persoană apropiată ajunge să modeleze lumea în care victima trăiește: aceasta va simți că amenințările deghizate în acțiuni realizate pentru binele său se ascund după orice colț, așa încât îi va lipsi încrederea în cei din jur și îi va trata pe aceștia cu suspiciune și ostilitate. Cu atât mai dificile sunt traumele în care răul a fost provocat intenționat, cu bună știință, din sadism (aceste tendințe fiind ele însele, cel mai probabil, produsul unor alte traume).



REALITATEA TRAUMEI

Trauma este o experiență majoră și subiectivă, care poate fi resimțită diferit de fiecare persoană în parte. Dacă doi oameni sunt afectați de același incident în măsuri diferite, nu înseamnă unul dintre ei "dramatizează" sau nu are contact cu realitatea. Pur și simplu, aceea este realitatea pe care o experimentează fiecare dintre ei. Iar noi, ca terapeuți, lucrăm tocmai cu aceasta.

Există o prejudecată comună, conform căreia traumele apar doar în cazul oamenilor "slabi", care nu au puterea de a-și schimba viața sau care rămân inutil agățați de experiențe trecute. Această perspectivă este din păcate profund greșită și nu reușește decât să provoace și mai multă durere, vinovăție și anxietate în persoana care a trăit o traumă.



REALITATEA TRAUMEI

De fapt, gradul în care cineva e afectat variază în funcție de tipul de trauma trăit, personalitatea sa, felul în care creierul produce substanțele care combat stresul, istoricul personal și rețeaua de suport pe care se bazează.

De asemenea, se mai presupune și că trauma este o tulburare pe care oamenii o vor purta cu ei toată viața — în realitate, ea poate fi procesată într-un mod sănătos, iar viața poate să își reia făgașul obișnuit. Pentru ca acest lucru să se întâmple, este nevoie de multe ori de ajutor specializat (terapie individuală, grupuri de suport etc). Pentru multe persoane, trauma reprezintă și un punct de cotitură, un moment după care încep să vadă mai clar care sunt lucrurile care le aduc fericire, care sunt importante pentru ele.



REALITATEA TRAUMEI

Adesea, acestea fac schimbări importante în stilul lor de viață sau iau decizii pe care le-au evitat până în acel punct. Într-o oarecare măsură, cu toată durerea care le însoțește, pot deveni ocazii de creștere, de dezvoltare, de reconectare cu sinele. Acesta este însă un drum lung, anevoios de multe ori.

Nu în ultimul rând, trauma nu este definitorie pentru identitatea cuiva, nu putem pune un semn egal între cele două. E important să ne amintim că oamenii nu sunt rănilor pe care le poartă, că nu trebuie să facem presupuneri despre luptele lor interioare și, mai ales, că acceptarea și empatia înseamnă enorm pentru cei din jur.



TRATAMENTUL TRAUMEI

Trauma nu afectează doar viața victimei, ci și pe cea a oamenilor apropiați. Uneori, pentru că are un impact negativ asupra capacității de a funcționa și relaționa, cei din jur se pot și ei simți respinși sau lăsați pe dinafară, neputincioși pentru că nu pot ajuta persoana dragă. Există multe situații în care și aceștia apelează la forme de consiliere psihologică, pentru a-și dezvolta abilitățile de coping și pentru a putea să sprijine persoana dragă într-un mod sănătos, având, în același timp grijă de ei înșiși.

De la caz la caz, procesul de recuperare după traumă poate fi mai lin odată cu trecerea timpului, însă este unul adesea îndelungat. Este important ca cel afectat să nu se izoleze: să caute să păstreze micile obiceiuri care îl relaxează/destind, să își acorde sieși grijă și atenție (de la păstrarea unui stil de viață sănătos, activ, la mici gesturi de compasiune către propria persoană).



TRATAMENTUL TRAUMEI

Sprijinul terapeutic este și el important în această perioadă. Terapia cognitiv-comportamentală, de exemplu, recomandată în multe astfel de situație, ajută la procesarea emoțiilor și a credințelor despre evenimentul traumatic, dar și a felului în care sunt ele gestionate. De exemplu, o tehnică des folosită este aceea de a încuraja persoana să scrie, ca într-un fel de jurnal, despre desfășurarea evenimentului, apoi despre senzațiile resimțite în corp și a emoțiilor trăite.

Practic, aceasta urmărește ca victima să își conștientizeze gândurile și sentimentele cu privire la experiența respectivă. Ele sunt adresate numai în măsura în care aceasta simte că este confortabilă cu a le verbaliza sau analiza – terapeutul nu va "forța" niciodată accesul către o rană profundă, pentru că aducerea sa în lumină atunci când pacientul nu se simte pregătit să o facă nu este în niciun caz benefică.



TRATAMENTUL TRAUMEI

În multe cazuri, terapia individuală este susținută și cu terapie de grup, la care iau parte persoane cu experiențe similare. Cu ajutorul acesteia, cei afectați se pot exprima alături de oameni care înțeleg foarte bine emoțiile și trăirile lor, fără a se simți judecați sau condamnați. În plus, ce e important de subliniat este că uneori, oamenii se pot simți vinovați crezând că starea lor interioară e o "povară" pentru cei din jur, așa încât sunt reținuți de la a o împărtăși cu cei apropiați. De aici și o disponibilitate mai mare, poate, pentru împărtășirea ei în cadrul terapiei de grup.

Sperăm ca aceste informații să aducă mai multă lumină asupra felului în care trauma se manifestă și funcționează - pentru a afla mai multe despre tratamentul său, te invităm să ne scrii la contact@cepsi.ro.



centrul de
psihologie creativă
future you

facebook.com/PsihologieCreativa

www.cepsi.ro

contact@cepsi.ro