

Psychologiczne aspekty traumy

Trauma z języka greckiego oznacza "ranę". W języku polskim jej synonimem jest słowo "uraz". Uraz psychiczny jest procesem zapoczątkowanym przez wydarzenie traumatyzujące, z którego nie można uciec i ofiara nie może się obronić. Mówimy o nim wtedy, kiedy stres w trakcie zdarzenia jest długotrwały, powtarzający, za silny z dużą dozą agresji i brutalności. Według DSM-IV (American Psychiatric Association, 2000) o traumie mówimy wtedy, kiedy będą spełnione dwa warunki:

- musi zaistnieć doświadczenie bycia uczestnikiem lub świadkiem sytuacji styczości ze śmiercią lub poważnym zranieniem,
- muszą nastąpić następujące reakcje: strach, przerażenie, bezradność.

Sytuacja traumy jest sytuacją bardzo specyficzną, tak jak i przeżycia człowieka w trakcie jej trwania. Co się dzieje w trakcie traumy?

1. psychiczne odłączanie się od siebie i swojego ciała,
2. kompletne poczucie nierealności,
3. odrętwienie emocjonalne,
4. wyostrenie zmysłów,
5. zmienione postrzeganie,
6. poczucie zwolnionego upływu czasu,
7. automatyczne ruchy,
8. powrót zapomnianych wspomnień.

Należy podkreślić, że są to stany adaptacyjne w celu poradzenia sobie z trudną sytuacją. Mają człowiekowi pomóc w uporaniu się z lękiem, w odwróceniu uwagi od tego co najgorsze, aby mógł skupić siłę na chwili obecnej w celu przetrwania.

Od czego zależy reakcja dziecka na traumatyczne wydarzenie? (wg W. Badury-Madej):

1. Od tego, co dziecko widziało i przeżyło w czasie wydarzenia.
Jeżeli ktoś bliski zginął, czy został zniszczony jego dom np. w czasie pożaru, to tym większe prawdopodobieństwo, że dziecko będzie miało poważniejsze objawy.
2. Od reakcji rodziców, obserwowanej i interpretowanej przez dziecko.
Dzieci są szczególnie wyczulone na zachowania rodziców w czasie kryzysu, toteż rodzice powinni mówić o swoich niepokojach, ale jednocześnie dać dzieciom pewność, że są w stanie poradzić sobie z tą sytuacją.
3. Od wieku dziecka.
Trauma wpływa na przebieg dalszego rozwoju psychicznego dziecka, zaostrza problemy emocjonalne związane z daną fazą rozwojową. Ekspresja uczuć zmienia się z wiekiem- młodsze dzieci bardziej uzewnętrzniają swój lęk, a nastolatki mogą pomniejszać lub prezentować wręcz odmienne objawy nie związane z urazem.