

ZÁTĚŽ, STRES, TRAUMA, KRIZE...



Lenka Simandlová

ZÁTĚŽ = STRES = NAPĚTÍ



- **ZÁTĚŽ** = pojem slučovaný s pojmem stres

- **STRES**

= reakce na nerovnováhu mezi vnímaným požadavkem a vnímanou schopností tomuto požadavku vyhovět → člověk, který nemá dostatek zdrojů, aby těmto požadavkům přiměřeně vyhověl, se dostává do **stresové situace**

= reakce organismu na zátěžový podnět (tzv. **stresor**) z prostředí

OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM (GAS)

H. SELEY



- **POPLACHOVÁ F. GAS**: střetnutí organismu se stresorem, mobilizace obranných mechanismů organismu, somatické projevy
- **F. REZISTENCE GAS**: vlastní boj organismu se stresorem (organismus se adaptuje)
- **F. VYČERPÁNÍ GAS**: organismus je vyčerpán, podléhá stresoru, může skončit i smrtí

TRAUMA, TRAUMATIZACE



- **TRAUMA (= úraz, poranění)**
 - náhle vzniklá situace, která má pro jedince výrazně negativní význam a vede k určitému poškození nebo ztrátě
 - přesahuje běžnou lidskou zkušenost
 - má v sobě prvky nepředvídatelnosti a neovladatelnosti
- **TRAUMATIZACE = zraňování, poškozování, ublížení**
 - psychické trauma, duševní úraz, který má za následek funkční poruchy, někdy i orgán. změny
 - může být:
 - a) jednorázová (smrt v rodině)
 - b) drobnější, ale opakující se (rodinné hádky)

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA



- vzniká jako zpožděná nebo protrahovaná („prodloužená“) odezva na jednorázový traumatizující zážitek nebo na déle trvající stresovou situaci, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost
- kritickým obdobím pro její vznik jsou první 3 měsíce
- může se rozvinout do 6 měsíců po traumat. události a může trvat i několik let
- průběh poruchy závisí na závažnosti vyvolávacího podnětu, na odolnosti a stabilitě osobnosti postiženého jedince, na reakcích okolí

POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA



- pro PTSD je charakteristické znovuprožívání a přetrvávání události ve vědomí, které je spojeno s intenzivním strachem, pocity bezmoci, hrůzy a potřebou vyhnout se podnětům, které mohou být s touto zkušeností spojeny

EMOČNÍ PŘÍZNAKY



- chronická přetrvávající úzkost, přecitlivělost, podrážděnost
- mohou se objevit **deprese, suicidální tendence**
- **znovuprožívání traumatické události** doprovází pocity úzkosti, strachu a hrůzy
- **citová strnulost, otupělost, vyhaslost, zúžení emotivity**
 - **neschopnost prožívat určité city** jako radost, uspokojení nebo citový vztah

ZMĚNY KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ



- vlivem traumatu došlo ke **generalizaci pocitu ohrožení**
⇒ podněty vyvolávající úzkost a pocity ohrožení
- tendence **vyhýbat se potencionálně nebezpečným situacím**
- **potlačení, resp. vytěsnění nepříjemných zážitků**
- **opakovaně se vracejí vzpomínky** na prožité trauma, vtíravý charakter (**představy, myšlenky, noční můry**); mají i charakter výčitek

ZMĚNY V CHOVÁNÍ a ZMĚNY OSOBNOSTI



- sklon k agresivitě
- **inhibice veškeré aktivity**: nezájem o jakoukoliv činnost, vyhýbání se běžnému dění, **ztráta motivace**
- **tendence se izolovat**, vyhýbat se kontaktům s lidmi
- **nedůvěřivost, podezřívavost**, event. **hostilista** x vznik nadměrné závislosti na jiné osobě
- **pocit prázdnoty a beznaděje**, pochybnosti o smyslu života
- nepříznivé hodnocení přítomnosti i budoucnosti (Nic nebude jako dřív.)

ZMĚNY V HODNOCENÍ SEBE SAMÉHO I OKOLNÍHO SVĚTA



- zkratkovité závěry
- nepřiměřená generalizace
- sklon a černobílému hodnocení
- komplexně negativní hodnocení
- pocity bezmocnosti, méněcennosti, depersonalizace, odcizenosti od lidí, pocit viny

LÉČBA



- **farmakologická**: zmírnění akutních příznaků jako úzkost, poruchy spánku
- **psychoterapeutická práce s postiženým jedincem**: zpracování traumat. události → cílem je vyrovnání jedince s traumat. zkušeností, její integrace do komplexu osobnostních zkušeností a minimalizace jejího negativního vlivu na duševní a tělesný stav postiženého jedince
metody: podpůrná psychoterapie, kognitivní a behaviorální metody, techniky imaginace, relaxační techniky, hypnóza; individuální x skupinová psychoterapie
- **psychoterapeutická práce s rodinou**

KRIZE



- = označuje období člověka, kdy dochází k limitní situaci, ve které musí člověk zaujmout nějaký postoj
- = v krátké době se **vyostřující situace s vnější či vnitřní zátěží**, kterou jedinec **není schopen zvládat vlastními strategiemi**

TRAUMATICKÁ KRIZE

- způsobena takovými vnějšími stresory, které člověk neočekává a nemá nad nimi téměř žádnou kontrolu
- jedinec se cítí událostí zdrcen a jeho vyrovnávající se strategie jsou ochromeny

KRIZE INDIVIDUÁLNÍ



- krize týkající se konkrétního jedince
- **příklady individuálních krizí:**
autonehoda, sexuální útok, zneužití, jakákoliv život ohrožující zkušenost, loupež, vážný fyzický úraz, smrt blízké osoby, sebevražda rodinného příslušníka, svědectví traumatu (ať už individuálního nebo komunitního), pocit ohrožení sebe nebo někoho blízkého ... a další.

KRIZE KOMUNITNÍ



- komunita = společenství lidí
- současné pojetí (Wilmontt):
 - ✘ komunita definovaná lokalitou, teritoriem
 - ✘ komunita zájmů
 - ✘ komunita lidí, které spojuje společná podmínka nebo problém
- **příklady komunitních krizí:**

povodně, požár, zemětřesení, hurikán, znečištění životního prostředí ve velkém rozsahu, terorismus, mnohočetné úrazy nebo úmrtí při nehodách, traumatické události vztahující se k dětem, násilná kriminalita, která vyvolává velkou pozornost médií, velká neštěstí... a další.

LITERATURA



- BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN. *Základy klinické psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 436 s. ISBN 8071785504.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 774 s. ISBN 9788073675691
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 8071785512
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 129 s. ISBN 8024708884.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 4., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2008, 870 s. ISBN 9788073674144.



DĚKUJI ZA POZORNOST :O)