

Psychické trauma



Obsah

- Co je Psychické trauma
- Vznik PT
- Podněty vyvolávající PT
- Traumatická zkušenost
- Akutní reakce na stres
- Posttraumatická reakce
- Zpracování traumatické události
- Posttraumatická stresová porucha

Co je to Psychické trauma

PT vzniká působením extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresující situace.

- = náhlá zevní událost, která svým působením na organismus vyvolá jeho poškození
- „trauma“ v řečtině „úraz“
- *„Už nikdy nic nebude jako předtím.“*
- působení vnějšího činitele -> vnitřní a vnější zdroje nejsou schopny vyrovnat se s ohrožením -> poničeny psychické a biologické adaptační mechanismy jedince
- události stresující X události traumatizující
- PT X Krize

Vznik PT – Traumatizující události

- Příčiny **vnější, extrémně děsivé**, znamenají bezprostřední **ohrožení života** nebo **tělesné integrity**, vytváří v jedinci **pocit bezmocnosti**
- přesahují běžnou lidskou zkušenost
- reakce na ně bývá jednotná
- silnější než schopnost člověka je zpracovat (jeho obranné mechanismy)
- nepředvídatelné a neovladatelné

Podněty vyvolávající PT

- mimořádné události neobvykle hrozivého rázu
- mohou zasáhnout jedince (neštěstí či traumatizující události) nebo skupinu či větší celky obyvatelstva (hromadná neštěstí a katastrofy)
- přírodní katastrofy (zemětřesení, povodně, požáry, ...) a katastrofy způsobené člověkem (havárie a všechny druhy násilí)
- nejvíce zraňující jsou úmyslně způsobená neštěstí – zasahuje základní důvěru člověka v dobro a smysluplnost okolního světa

Traumatická zkušenost

Člověk se cítí malý, nedůležitý, zbytečný a vydaný věcem napospas.

- znemožnění smysluplné akce - stav totální bezmoci
→ TR je vlastně reakcí na **bezmocnost**
- Není možný útok ani útěk -> dezorganizace obvyklé odpovědi organismu na nebezpečí -> bezúčelné chování -> přetrvává dlouho po skončení stavu skutečného ohrožení
- traumatické události vyvolávají hluboké a trvalé změny v oblasti fyziologické, emoční i kognitivní
- traumatické a posttraumatické reakce jsou běžné a neznamenaají nutně poruchu – pouze někdy a u někoho se vyvine porucha

Akutní reakce na stres

- **přechodná porucha**, jejíž symptomy vykazují velkou variabilitu
- příznaky hned nebo do několika minut od události, odeznívají během několika hodin
- stav ustrnutí se zúžením vědomí a pozornosti, neschopností chápat podněty a dezorientací, automacie v chování
- může navazovat další stažení se, odklon od situace a prostředí až nehybnost nebo hyperaktivita, zlost, zoufalství
- vše provází vegetativní příznaky panické úzkosti: zrychlený tep, pocení, červenání, ...
- výskyt a závažnost ARS je individuální - ne u všech lidí se vyvine porucha

Posttraumatická reakce

- vracející se představa události (sny, vzpomínky, noční můry, záblesky/flashbacks)
- nadměrná ostražitost (ztráta jistoty, lekavost, tušení dalších neštěstí, ve všem hledání tajných významů a znamení)
- stažení se a zmrtvění (vnitřně i společensky, projevy podobné depresi)
- vyhýbání se (místům, předmětům, pachům a zvukům, kt událost připomínají)
- vina za přežití nebo chování s přežitím související
- změna navyklých vzorců chování: spánek, stravovací zvyklosti, sexuální touha, vzorce rodinné, ...

Zpracování traumatické události

„Musí se žít dál, nechci se už k tomu vracet“

- uzavření události a „uzdravení“
- přesun do nezraňujících vzpomínek – událost součástí života
- do 3 měsíců od události -> projeví/neprojeví se porucha
- může být vědomě či nevědomě pouze předstírané -> později odložená traumatická reakce
- u rozsáhlých katastrof trvá zhruba 7 let
- někdy celý život

Posttraumatická stresová porucha

= protrahovaná odezva na stresové události

- psychopatologická odezva
- déle než 1 měsíc (akutní X chronická X s odloženým začátkem)
- příznaky s latencí několika týdnů až měsíců
- významné obtíže v běžném fungování – narušení sociálních, pracovních nebo jiných aspektů běžného života

Posttraumatická stresová porucha

Projevy:

- 1) opakované znovuprožívání traumatu
 - 2) vyhýbání se podnětům spojeným s traumatem
 - 3) nervová labilizace/zvýšená dráždivost
- mohou odeznít spontánně
 - u 30% přetrvávají s osobnostními změnami (deprese, narušení vztahů, sebevražedné sklony, beznaděj, nepřátelský postoj ke světu, ...)

Zdroje

- VIZINOVÁ, Daniela a Marek PREISS. Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 158 s. ISBN 807178284X.

Děkuji za pozornost