

## „Pożegnanie z traumą”

Większość rodziców stara się ze wszystkich sił dać swoim maluchom bajkowe dzieciństwo. Chronią je przed smutkiem i rozczarowaniami. Czasami jednak zdarza się coś, na co nie mają wpływu. Nagłe, niespodziewane wydarzenie burzy ich dotychczasowy świat. Wypadek, śmierć kogoś bliskiego, napad, pogryzienie przez psa, pożar czy powódź, molestowanie seksualne, przemoc w szkole... Skutki takiego przeżycia dziecko może odczuwać do końca życia.

### **Wciąż widzę tę scenę...**

Każdy z nas doświadcza w swoim życiu wielu stresów, właściwie każdego dnia: denerwujemy się w pracy, w kontaktach z sąsiadami i wtedy, gdy patrzymy na stan konta bankowego. Dzieci też mają swoje małe nieszczęścia: kłótnie z koleżankami, upadki na placu zabaw, pożegnania z mamą, która wyjeżdża służbowo... Wszystkie te codzienne, drobne w sumie stresy mijają na szczęście bez śladu. Wystarczy pocałować stłuczone kolanko, przytulić, opowiedzieć bajkę i już na twarz dziecka powraca uśmiech.

Zdarzają się jednak także w dzieciństwie stresy innego rodzaju; przeżycia prawdziwie traumatyczne, takie jak śmierć bliskiej osoby czy wypadek samochodowy. Z nich otrząsnąć się dziecku jest znacznie trudniej, ale w większości przypadków wcześniej czy później sprawdza się powiedzenie ‘czas jest najlepszym lekarzem’. Umysł ludzki dysponuje bowiem naturalnymi mechanizmami samoleczenia. Dziecko w bezpiecznej atmosferze, wśród bliskich, zwykle szybko dochodzi do siebie nawet po najgorszych przeżyciach. Zwykle - ale nie zawsze. Bo niestety, bywa i tak, że proces samoleczenia napotyka przeszkody... A wtedy może się pojawić zespół stresu pourazowego (z angielskiego nazywanego czasami PTSD, co stanowi skrót od nazwy Post Traumatic Stress Disorder).

Pierwszym niepokojącym objawem, który może wskazywać, że dziecko nie jest w stanie otrząsnąć się po ciężkich przeżyciach, jest ponowne przeżywanie traumy: powracające myśli i obrazy dotyczące tego, co się wydarzyło, wdzierają się do

umysłu dziecka bez jego woli i wywołują silny lęk. Oczywiście, zdarza się to szczególnie wtedy, gdy coś przypomina dziecku o zdarzeniu. Często są to skojarzenia ewidentne: dziecko, które przeżyło wypadek samochodowy, będzie się bało jazdy samochodem, a to, które się topiło, nie zechce kąpać się w wannie. Ale zdarza się i tak, że to, co wzbudza emocje jest mniej oczywiste: dziecko, które zostało napadnięte w parku, może obawiać się nie tylko spacerów wśród drzew, ale też np. szelestu liści, trzasków przypominających łamanie gałązek, po których szedł napastnik, męskich głosów, czerwonych rękawiczek...

### **Skąd ci to przyszło do głowy?**

Rodzicom i nauczycielom może być trudno zrozumieć zachowanie dziecka, jego nagłą zmianę nastroju. Czasem nawet same dzieci nie wiedzą, co konkretnie wyzwała ich lęk. Jakiś zapach, melodia, słowo, staje się zapalnikiem tykającej w nich bomby... ale one nie mają pojęcia o tym mechanizmie i w efekcie zarówno dzieci, jak i rodzice, mają poczucie, że lęk pojawia się znikąd.

Wspomnienia mogą także powracać bez konkretnego powodu, wtedy, gdy dziecko nie jest niczym zajęte np. kładzie się spać, nudzi się, jedzie autobusem. Są one często bardzo sugestywne; dziecko widzi ponownie całe zdarzenie i czuje się tak, jakby wszystko działo się właśnie w tej chwili. Emocje, które się wtedy pojawiają, są trudne do zniesienia: dziecko staje się pobudzone, często agresywne, może nawet samo się okaleczyć w chwilach silnego napięcia.

Wspomnienia szczególnie wyraźnie objawiają się w koszmarach sennych. Nie muszą one wiernie przedstawiać traumatycznego zdarzenia z przeszłości. Mogą to być sny o potworach, dziecko może też śnić o ratowaniu innych ludzi, o tym, że jego najbliżsi są w niebezpieczeństwie, że lęka się o ich życie. Dzieci często czynią także zdarzenia traumatyczne tematem zabaw i rysunków; to również znak, że przeżywają je wciąż od nowa.

## **Nie gaś mi światła!**

Zespołu stresu pourazowego objawia się nie tylko powracającymi uparcie wspomnieniami, ale także nadmiernym pobudzeniem. Młodzi ludzie w następstwie przeżytej traumy stają się napięci, drażliwi, podenerwowani, a nawet agresywni. Mniejsze dzieci stają się nadruchliwe, impulsywne, niespokojne, muszą cały czas być czymś zajęte; jest to najczęstszy i najtrudniejszy objaw dla otoczenia. Pojawia się też nadmierna czujność, łatwo jest dziecko przestraszyć. Mogą występować problemy ze snem, dziecko może też np. nagle upierać się, że będzie spało z rodzicami, lub przy zapalonym świetle. Zdarzają się też problemy z pamięcią i koncentracją.

Pobudzenie to efekt tego, że w obliczu zagrożenia organizm dziecka zmobilizował się do obrony i nie powrócił do stanu spokoju. Działa tak, jakby "zaciął się" na sygnale alarmowym, pozostaje cały czas w gotowości do działania.

## **Efekt sprężyny**

Ponieważ pojawiające się nagle wspomnienia wiążą się z tak trudnymi emocjami i napięciem, dzieci robią wszystko, aby unikać tego, co może przypominać im o zdarzeniu. Nie chcą jeździć samochodem, być w ciemnym pokoju, wychodzić na spacer, kontaktować się z mężczyznami, albo błagają, żeby wypisać je ze szkoły. Oczywiście, strategia ta wynika z chęci ochrony siebie, szybko jednak staje się ogromnym utrudnieniem dla codziennego życia rodziny, a przede wszystkim dla samego dziecka. Coraz bardziej ogranicza się ono i izoluje od otoczenia. Rozpaczliwie próbuje nie myśleć o tym, co się stało - a im bardziej się na tym skupia, tym gwałtowniej te myśli powracają, jak sprężyna, którą ścisano bardzo mocno, i która z całą siłą wyślizguje się w końcu z palców i wystrzeliwuje, uderzając boleśnie ściskającego.

Strategia ta jest bardzo szkodliwa. Nie prowadzi do żadnego rozwiązania, nie daje ulgi, nie pozwala na pozostawienie zdarzenia w przeszłości i życie chwilą obecną.

Cała energia dziecka koncentruje się na unikaniu wspomnień, a nie na terażniejszości i przyszłości.

### **Pomówmy o czymś innym**

Dzieci cierpiące na zespół stresu pourazowego bardzo niechętnie rozmawiają o tym, co się stało. Unikają tych rozmów z lęku przed powracającymi wspomnieniami, ale także dlatego, że nie chcą martwić rodziców. Młodzież często ma w takiej sytuacji poczucie braku kontroli nad swoim umysłem. A to wywołuje paraliżujące przypuszczenie "Jestem chory psychicznie!" i jeszcze większe wycofanie.

Rodzice też często unikają rozmowy z dzieckiem. Niekiedy dlatego, że bagatelizują problemy pięcio- czy dziesięcioletka i nie zdają sobie sprawy, jak wielkie szkody mogło mu wyrządzić traumatyczne zdarzenie. Myślą "My jakoś stanęliśmy na nogi, on jest młody, silny, też sobie poradzi". Częściej jednak omijają drażliwy temat po prostu z troski, pragnąc ochronić dziecko przed nadmiernie silnymi emocjami, które w trakcie takiej rozmowy mogłyby się pojawić. To reakcja częsta zwłaszcza u tych rodziców, którzy sami źle się czują (np. mają poczucie winy), widząc u dziecka stres. Zdarza się też, że rodzic, który uczestniczył w tym samym traumatycznym wydarzeniu, co dziecko (np. wraz z nim przeżył wypadek lub gwałtowną śmierć bliskiej obydwojgu osoby), sam cierpi na zespół stresu pourazowego i unika konfrontacji ze wspomnieniami.

### **Są sposoby, są fachowcy**

Jeśli obserwujesz u dziecka niepokojące symptomy, nie chowaj głowy w piasek w nadziei, że to w końcu minie. Nie próbuj racjonalizować, myśląc np.: Ja wpadłam pod samochód, a moja córeczka tylko patrzyła na to z chodnika. Chyba to ja powinnam być zestresowana, a nie ona! Nie próbuj też zagłuszać wspomnień atakujących dziecko, fundując mu coraz więcej zajęć dodatkowych, wyjazdów i innych atrakcji. Takie tłumienie nie sprawdza się na dłuższą metę, może być też

bardzo wyczerpujące dla organizmu, który i tak jest już osłabiony trwaniem w ciągłym stanie gotowości.

Zespół stresu pourazowego udaje się skutecznie leczyć. Są dwie rekomendowane metody psychoterapii, dające doskonałe efekty w pracy z osobami dotkniętymi tego rodzaju problemem: poznawczo-behawioralna terapia skoncentrowana na traumie oraz coraz popularniejsza także w Polsce terapia EMDR (skrót od angielskiego Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

**Pomyśl więc o konsultacji z wykwalifikowanym psychoterapeutą i psychiatrą dziecięcym.**

### **Wsparcie na drodze do szczęścia**

Nie kieruj się radami znajomych albo informacjami z forów internetowych! Każdy przypadek trzeba rozważyć indywidualnie. Bywają terapie długie i krótkie, intensywne i takie, które wymagają tylko dwóch spotkań ze specjalistą w miesiącu. Czasami nawet wystarcza jedno spotkanie z psychoterapeutą, by wypowiedziane głośno lęki przestały dręczyć i pozwoliły znów cieszyć się życiem. Zdarza się, że potrzebne jest leczenie farmakologiczne, lub połączenie wysiłków psychiatry i psychoterapeuty. Bardzo często wsparcia terapeutycznego potrzebują także rodzice. Jedno jest pewne: nie można zamiatać zespołu stresu pourazowego pod dywan ani milczeć w przekonaniu, że dziecko w końcu samo zapomni.

Silnej traumy większość z nas nie zapomina tak naprawdę do końca życia. Chodzi jednak o to, by wspomnienie o tym, co się stało, nie paraliżowało i nie odbierało możliwości aktywnego, radosnego życia. Bo nawet dzieci, które przeżyły największą tragedię, mogą być znowu spokojne i szczęśliwe. Czasami jednak potrzebne jest, na drodze do odnalezienia tego spokoju i szczęścia, mądre fachowe wsparcie.

**Autor:** mgr Klaudia Siwek

psycholog