



Trauma a závislostní chování

PhDr. Pavla Doležalová

Ředitelka odboru prevence, speciálního vzdělávání a
institucionální výchovy MŠMT

p.dolezalova@volny.cz



Obsah

Definice, charakteristiky a typy traumatu,

Traumatogenní jevy v dětství

Faktory ovlivňující trauma, symptomy, důsledky

Reakce na trauma

Funkce ega a vliv traumatu

Formy adaptace

Vliv traumatu v dětství, rozpoznání

Vývojové trauma

Aspekty pro léčbu závislostí

Možnosti práce s dítěte

Závěr-přeměna



Definice, charakteristiky traumatu

- Charakteristické pro trauma je velmi silný omračující, životu nebezpečný a děsivý zážitek přesahující naše tělo, ohrožující závažně integritu těla i duše, narušující coping mechanismy.
- Vnější podněty - extrémní děs, bezprostřední ohrožení života, tělové nebo psychické integrity.
- Pocit bezmoci, neuniknutelnosti, nepochopitelnosti
- Ztuhnutí, zamrznutí

● ● ● | Typy traumatu

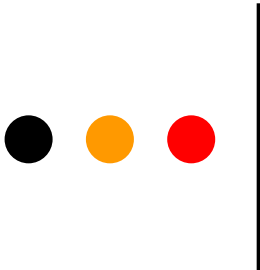


Typy

- Jednorázové- šokové trauma
- Opakované, dlouhodobé- vývojové trauma

Psychické a biologické adaptační mechanismy jsou vyřazeny (zablokovány) působením vnějšího činitele.

- Nervový systém není poškozen, je v nerovnovážném stavu (je zamrzlý v aktivaci).



Co zapříčiňuje emocionální a psychologické trauma?

Tři mozky

- **Lidský mozek** -cortex-rationální mozek, poslední vzniklá část mozku, nejen myšlení, kognit. schopnosti (pocit reflektování a spojení přesahující nemateriální svět).
 - **Mozek savců** -limbický systém-centrum, kde vznikají emoce (my jsme my).
 - **Mozek plazů** -mozkový kmen- kontroluje základní funkce nejen k přežití-instinky (ja jsem já).
-
- U lidí je trauma výsledkem vyvolaného cyklu, který nebyl dokončený, k traumatizování dojde, když neokortex zruší instinktivní reakce. Bez spojení se svým instinkty, emocemi nemůžeme prožívat spojení se zemí, blízkými ani pocit, že k nim patříme.
 - Při léčbě- transformaci, tři mozky integrujeme k celistvosti a přirozeným schopnostem jež naplňují náš evoluční smysl (Levine, 1997).





Traumatogenní podněty v dětství

- Nitroděložní a porodní trauma.
- Někt. lékařské zákroky, anestézie, dlouhodobá nehybnost, hospitalizace (mandle, zuby, uši, nos), doprovázeno vysokou horečkou...
- Odkrytí tabuizované informace (adopce, sex. identita, vydírání...).
- Ztráta rodiče, blízké osoby.
- Nehody, fyzické zranění, u her, sporty.
- Sex. a emoční zneužívání.
- Týrání, zanedbávání.
- Choroby, vysoké teploty, náhodné otravy.
- Dlouhodobé opuštění jednoho z rodičů, trestný čin rodiče - VT, rozchod, nevěra.
- Přítomnost při násilném činu, únos, přepadení, vyslechnutí příběhu o násilí...



Funkce ega

- Ego se vyvíjí, nepopsaný list-text se rodí. Učíme se od rodičů, pečovatelů mít schopnost si vytvářet prostor a containment pro různé události (základní vytvořeno zhruba do 3 let).
- Vyvíjející se Ego umožňuje rozlišit co jsem Já a co ne Já, umožňuje být si vědom své existence, energie, kterou máme uvnitř a navenek.
- Chrání a odděluje od podnětů a zkušeností.
- Významné je, jak je ego silné, zralé, při krizi-fragmentace, rozpad ega, pokud se obal nevytvořil-poruchy os., psych. problémy..



Tata

Tai



Mama



Tři hlavní formy adaptace

- **Disociativní obrana** - „odpojení“ od vzpomínek, myšlení, emocí, od vlastního Já.
- Umožňuje dítěti přežít dlouhodobé traumatizování a zachovat si zdání normálnosti. Symptomy jsou zpravidla dobře utajeny. Formování zhoubné identity je maskované sociálně konformním „falešným Já“. Zdroje psychosomatických symptomů se málokdy odhalí. Některé tyto děti mohou svým agresivním, delikventním chováním vzbudit pozornost, ale rozsah svých psychických problémů dokáží utajovat a v dospělosti mají tajemství, o kterém nikdo ani nic netuší. (Herman, J. L. 2001, 154-155).

Depersonalizace - zdání neskutečnosti sebe sama, odcizení od těla i duše.

Derealizace - okolí je prožíváno jako neskutečné.



Faktory, které mají vliv na emocionální trauma

- Krutost událostí
- Individuální osobní historie
- Význam události pro jedince
- Coping dovednosti, hodnoty, víra jedince
- Reakce a podpora rodiny, přátel, profesionálů
- Symptomy se vyvíjí v čase, zpožďují se a mají mnoho podob na rovině fyzické, emocionální, kognitivní.



Trauma v ranném dětství

- Trauma v dětství výrazně ovlivňuje osobnost, ego se adaptuje, otřesena bazální důvěra, deformace prostoru duše.
- Proces zrání os. je proces obalování duše egem (A. Pesso)

Pokud je egem neohraničená duše, tak směřuje k receptivitě x síle

Receptivita - **masivní stažení**- izolace, zranitelnost (schizoidní tendence, ale v dětství se vyvíjí optimálně – žít v jiném „space“- spiritualita, intelektualismus, sci-fi, návyk. substance, PC hry..)

- **masivní otevření** -vzdání se (vyzívavost, promiskuita, sebepoškozování, oběť šikanování a ovládání, může být za tím trauma-zneužití, bití. Tendence být v partě, rituály přijetí ve skupině, často jako porucha chování, poruchy příjmu potravy- snadno se v pubertě a adolescenci nalepí dg. Sadomasochistické rysy- otevření se vstupu mnoha objektům, podklad závislostí.

„**Síla**“ - „**já sám**“- nevěří ničemu, sám sobě dělá vztah (self-self interakce)-omnipotentní vztahování.

- **diktátorství, spasitelství**- zachránit nebo kontrolovat, ovládat ostatní, manipulují, paranoidní rysy.



Trauma v dětství

- těžko zařaditelné, poruchy osobnosti (hraniční os.), ve škole rizikové projevy chování,
- děti velmi hodné, nenápadné, uzavřené, stažené do sebe, sociálně vyřazené... → retraumatizace.

Neléčené duševní poruchy v dětství vč. PTSD jsou největším rizikem zneužívání drog (Gray 1999 in T. Dayton 2000).

Někteří se přizpůsobí a naučí se s tím žít a přijmou falešné self. Hraje v tom roli, jak se k nám druzí vztahovali od narození.

Po traumatu je důležité s velkou motivací, aby se ego ve zdravém léčebném procesu propojovalo s duší a to, aby směřovalo k aktuálnímu self.

Mnoho osob má značnou schopnost reparability a nepotřebují vždy terapeutické intervence.



OTEC



JA



MAMA



SEGRA

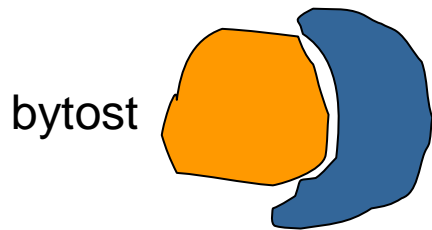
KAMČA



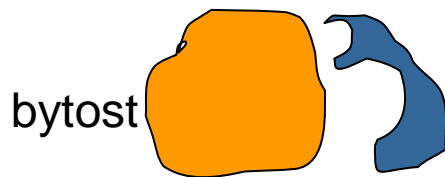


Vývojové trauma

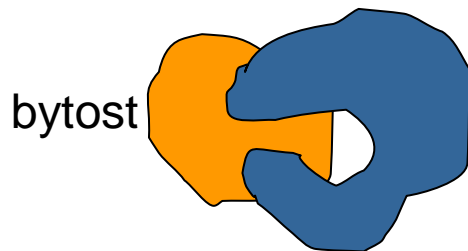
Interakce -Tvar a protitvar



adekvátní interakce, uspokojování potřeb,
smysl



deprivace - příliš málo podnětů



traumatogen, proces intruze, něčeho
příliš mnoho - trauma



Komplexní pohled na vývojové trauma

Vývojové trauma ovlivňuje vývoj dětské osobnosti komplexně.

- Deficity v attachmentu (vazba, přimknutí) a bondingu (zakl. emocional semknutí)
- Vliv na neurologický vývoj mozku
- Disociativní poruchy
- Deficity v kognitivních funkcích
- Rizikové projevy v chování
- Problematické sebepojetí (vytváření nepravdivého x pravdivého self)
- Vliv na změnu hodnot a postojů



Symptomy emocionálního traumatu

Fyzické

Poruchy spánku, příjmu potravy, sexuální dysfunkce, nízká energie, chronická nevysvětlitelná bolest...

Emocionální

Úzkost, deprese, spontánní pláč, zoufalství, beznaděj, paniky, bázlivost, compulsivně obsedantní chování, ztráta kontroly, dráždivost, hněv, emocionální otupělost, uzavřenost.

Kognitivní

Úbytek paměti-speciálně o traumatu, těžkosti v rozhodování, nízká schopnost soustředění, roztržitost, ADHD symptomy.





Jak můžeme rozpoznat, že bylo dítě traumatizované? (podle Levine 1997)

Jakékoliv neobvyklé chování, krátce po hroživé události, lékař. zákroku, zvláště s anestézií, nutkavé chování při hře.

- Přetrvávající kontrolující chování.
- Regresivní chování jako při nižším věku.
- Záchvaty zlosti, nekontrolovaný atak nenávisti.
- **Hyperaktivita.**
- Tendence lehce se vylekat.
- **Noční děsy, noční můry, noční pomočování, souboje ve spánku.**
- Neschopnost se ve škole koncentrovat, zapomětlivost.
- **Přílišná bojovnost x vystrašenost, stud.**
- Extrémní potřeba vazby.
- **Bolesti -hlavy, břicha, závratě, jiné neznámého původu.**



Jak pracovat s dítětem

- Všimnout si svých reakcí, uvědomit si dech, posturalitu, mimiku, pro dospělého to není snadné, najít si svou cestu zklidnění.
- Udělat dobrý containment- obal, dobrý tělesný kontakt.
- Mluvit na dítě, být v kontaktu, děti častěji upadají do spánku.
- Dát dítěti čas, podpořit emoce, nezastavovat projevy, aktivaci symptomů- léčivé intervence děti vnímavě prožívají.
- Počkat s ot. jak se to stalo.., na to bude čas později.
- Důvěřovat ve velkou dětskou autoreparaci- prevence retraumatu.
- Pokud to dítě překoná, nechat ho mluvit co chce, podporovat, někdy mluví o něčem jiném.
- Děti mohou mít změněný rytmus, v noci aktivní, reakcí využívat ve hře, podporovat i hlasem, neutlumovat, někdy ho to rozruší a pláče, přerušit hru, potřebují kontakt, zklidnění, zkusit jinou hru.
- Již 2,5 leté dítě o tom přemýšlí, chce porozumět, často si rekapituluje.



Čeho se vyvarovat

- Věřit ve schopnost lidí a dětí autoléčby
- Nemytologizovat samoléčbu, nutná asistence, interakce a bazální důvěra.
- Nenechat se unést vlastními emocemi a fyziolog. reakcemi.
- Nepanikařit, nevyslýchat, nekárat, nespěchat.



Aspekty pro léčbu závislostí

- Attachment theory (teorie vazby) má zásadní význam při léčbě závislostí
- Attachment je prvotní základní motivací k pravdivému životu
- **Aktuální události v reálném světě jsou více, než nevědomé fantazie a vnitřní síly**
- Úroveň regulace emocí je podmíněno délkou a silou vlastních ranných attachment zážitků
- **Separace a individuace, uvolnění od potřeb vazby jsou legitimní cíle pro normální rozvoj a terapii.**
- Potřeba pro attachment a přiměřená citlivost k rozvoji celistvosti je celoživotní proces
- **Attachment dětí k rodičům je rozdílný od attachmentu rodičů (terapeutů) k dětem (klientům). Pokud rodiče/terapeuti nemají naplněné vlastní attachment potřeby, ovlivňuje to výsledky léčby.**
- Attachment theory má stejný význam obdobně jako medikace a další vnější intervence, upravuje chování (redukuje stresující stimuly, poskytuje ochranu attachmentu, umožňuje seberozvoj...)



- Trauma může být krutá Medúza, která nás přemění na kámen nebo nás vezme na daleké cesty a bude duchovní učitelkou. V řeckém mýtu byla krev Medúzy ve dvou nádobách, jedna měla moc zabít a druhá oživovat (Levine 1997).
- Pro znovuzrození a transformování musíme použít mrtvou a pak živou vodu, abychom spojili, co bylo přerušeno.

Děkuji za pozornost



Základní literatura

- Cleveová, E. :Drž tátu za ruku,NLN s.r. o. ,2004
- Flores. P.J. Addiction as an attachment disorder. USA by Jason Aronson. 2004
- Gudrich, Dommermuth, G.: Nejznámější mýty, nakl. Slovart s.r.o, 2004
- Herman, Judit, Lewis: Trauma a uzdravenie, Aspekt, Bratislava 2001
- Levine, A, Peter: Prebúdzanie tigra, Pro Familia, Humenné 1997
- Kamil, K.: Drogy a drogové závislosti 1-Kudrle,S. :Trauma a závislost ÚV ČR 2003
- The Origins of Trauma,Trauma and Addiction: Ending the Cycle of Pain Through Emotional Literacy by Tian Dayton, Ph.D. 2000 Health Communications, Inc.,
- www.pbsp.cz