

Kdykoli prší –

Naše duše po katastrofě

Co znamená trauma
a jak s ním zacházet

Povodňové události mnohým z nás obrátily svět vzhůru nohama a ukázaly nám, jak jsme zranitelní.

Vedle tělesných zranění existují také zranění psychická. A stejně jako ta tělesná potřebují mnohá duševní zranění léčbu nebo podporu, protože se nedokážou zahojit sama od sebe.

1. O této brožuře | 3
2. Jak trauma vzniká | 5
3. Druhy traumat | 8
4. Posttraumatické poruchy | 9
5. Formy terapie | 13
6. Cvičení jako první pomoc | 15
7. Pomáhat druhým | 19
8. Prameny | 21

1. O této brožuře

Psychická zranění se nazývají „**traumata**“ a mohou vznikat různými způsoby. Neexistuje žádné obecně platné pravidlo, jak k nim dochází. Někteří lidé si zlomí nohu, protože přehlédnou jeden schod, jiní spadnou metr hluboko a nic se jim nestane: příčina nevyovídá nutně o závažnosti zranění.

Stejně je tomu i u psychických zranění. Proto si přejeme, aby se zde cítili osloveni všichni bez ohledu na to, co prožili! Trauma je normální reakcí normálních lidí na nenormální situace a může postihnout kohokoli.

V této brožuře jsou vysvětleny **základy** toho, jak se taková zranění mohou projevat a co s nimi lze dělat. Jedná se o základní informace. Samozřejmě nemůžeme brožurou obsáhnout každý případ, vždy existují výjimky a specifika a ke každému tématu by bylo možné najít více informací.

Přestávky

Číst o těchto tématech a zabývat se jimi může být velmi náročné a znepokojující. Proto se v této brožuře opakovaně objevují malé „nabídky přestávek“.

Jedná se o krátká cvičení nebo rozptýlení, která hlavně dopřejí chvíli odpočinku a pomáhají se uklidnit. Tyto „přestávky“ lze využívat i v každodenním životě. Najdete je snadno podle malého obrázku vpravo nahoře.



O nás

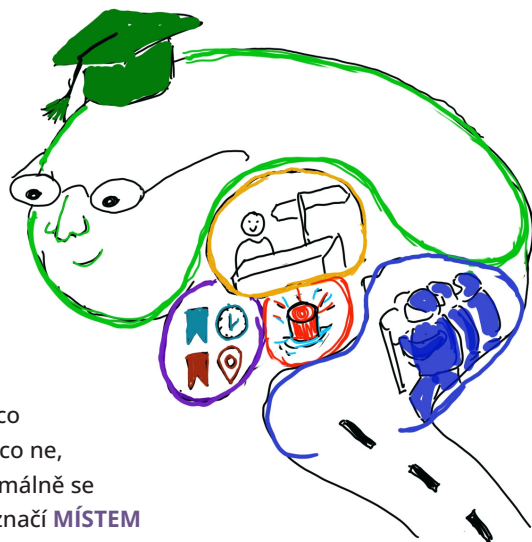
V červenci 2021 zpustošila ničivá povodeň velké části našeho regionu na západě Německa. Vyžádala si nespočet lidských životů a zanechala hluboké stopy v duších obyvatelstva.

Po povodni se několik angažovaných lidí spojilo a založilo region LEADER Voreifel – Die Bäche der Swist, aby společně posílili odolnost našeho regionu. Naším prvním vlastním projektem byla informační série o traumatu „Kdykoli prší... – Naše duše po katastrofě“, pro kterou byla tato brožura vytvořena.

Doufáme, že následující stránky mohou být první malou duševní podporou pro lidi postižené povodněmi i v jiných regionech Evropy a celého světa...

2. Jak trauma vzniká

Takto si můžeš velmi zjednodušeně představit náš MOZEK:



Žlutá část funguje jako

PŘÍJEM: sem přicházejí všechny informace. Řídicí centrum příjmu rozhoduje, co je důležité, co smí dovnitř a co ne, a také co má kam přijít. Normálně se informace ve fialové části označí **MÍSTEM**

A ČASEM. Díky tomu například víš, že vidíš květinu a že ji vidíš dnes na louce. Tato informace se předá zelené části, kterou nazýváme **DOKTOR**, protože dokáže super chytře přemýšlet. Umí racionálně uvažovat, posuzovat různé možnosti a zpracovávat všechny informace, které mu příjem předá.

V našem příkladu může přesně vyhodnotit výhody a nevýhody utrhnout květinu. Nakonec se rozhodne vyslat modrému **A-TÝMU** informaci „utrhnout květinu“.

A-TÝM tvoří **ZÁSAHOVÉ SÍLY**, které umí velmi rychle zasahovat a reagovat, ale samy příliš nepřemýšlejí. Buď provádějí to, co jim Doktor předá, nebo reagují instinktivně na nebezpečí.

Když hrozí nebezpečí, nastupuje **KRIZOVÝ PLÁN**:



Na **PŘÍJEM** dorazí něco, co řídicí centrum zcela přetíží. V tu chvíli už nic dalšího neřeší, pouze stiskne nouzové tlačítko.



Okamžitě se aktivuje **ČERVENÉ POPLACHOVÉ CENTRUM** a signalizuje nebezpečí a výjimečný stav. To je alarm pro zásahové síly (A-tým): okamžitě vyraží, bez ohledu na to, co a kde se právě děje. Vždy. Protože to musí jít rychle, **A-TÝM** se aktivuje bez **DOKTORA**. V podstatě to znamená, že **jednáš bez přemýšlení**.

A-TÝM tě nechá **bojovat, utíkat** nebo **strnout** a zároveň v mozku blokuje část, která dokáže racionálně uvažovat. Pumpuje ti veškerou energii do svalů, zrychluje tep i dech a ty dokážeš velmi rychle reagovat. To ti může zachránit život, například tím, že dokážeš rychle uskočit stranou, když na tebe letí něco těžkého.



Pokud však proti nebezpečí nemůžeš udělat nic nebo jen velmi málo, veškerá síla ve svalech není nic platná. Cítíš se strašně bezmocný. V takovém případě **A-TÝM** spustí **instinkt přežít**: reflex „zamrznutí“. Tělo strne a není schopno kloudně jednat ani myslet. To je **trauma**.

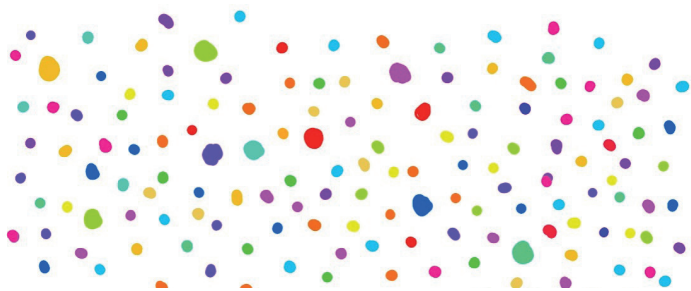
KRIZOVÉ CENTRUM si danou situaci zapamatuje do budoucna, aby se pokud možno neopakovala, a uloží si ji jakoby na rychlou volbu pro „ohrožení života“.

Do budoucna proto vše, co naznačuje, že by situace mohla být podobná (např. určitý pach, zvuk, pocit, obraz – cokoli), vyhodnotí rovnou jako nouzový stav.

POPLACHOVÝ SYSTÉM se spustí dříve, než může řídicí centrum **PŘÍJMU** vůbec zareagovat, a **ZÁSAHOVÉ SÍLY** vyrazí, i když se ve skutečnosti nic neděje. Buď prchají hlava nehlava pryč, nebo nejprve všechno kolem sebe rozsekají na kousky. A protože jim chybí označení prostoru a času, často ani přesně nevědí, kde nebo kdy se právě nacházejí. Teprve potom se Doktor opět probudí a ptá se, co se vlastně právě stalo.

Když se tohle v mozku stane, nazývá se to „**flashback**“. Jedná se o následek traumatizace a většinou je nám to velmi nepříjemné a nedokážeme si to vysvětlit.

Jaké barvy právě teď vidíš kolem sebe? Prosím, zakroužkuj je.



3. Druhy traumat

Existuje mnoho různých druhů traumat. Nejprve je však důležité umět rozlišovat mezi **událostí** a individuálními **následky této události**. Mnoho lidí běžně označuje obojí jako „trauma“, ale trauma jsou v podstatě pouze ony reakce.

Monotrauma

Událost může mít velmi různou podobu. Pokud se jedná o jednu jedinou událost, mluví se o monotraumatu: o jedné závažné události, která se stane a je traumatizující, poté však skončí (např. dopravní nehoda, přepadení apod.).

Sekvenční trauma

Pokud dojde k jedné závažné události (nebo k několika menším), která však následně vyvolá mnoho dalších nejistot, hovoří se o sekvenčním traumatu (např. povodeň, při níž je navíc ztracen dům, vše je nutné znovu vybudovat, vznikají finanční starosti apod.).

Komplexní trauma

Existují také případy, kdy lidé po dlouhou dobu opakovaně zažívají závažné události (např. v důsledku zneužívání, války nebo domácího násilí). Zejména u dětí a mladých lidí se tím dlouhodobě mění pocit bezpečí. V takových případech se hovoří o komplexním traumatu.

Tyto typy traumatu se navzájem nevylučují, může se stát, že se jich několik spojí dohromady. Nové trauma často připomene mozku a tělu i starší traumatické zážitky. Pak se může stát, že tě situace zasáhne mnohem silněji než jiné lidi, kteří žádná traumata v minulosti neprožili. Nemusí k tomu však vůbec dojít.

4. Posttraumatické poruchy

Kromě různých typů traumat způsobených rozdílnými událostmi existují také různé následky. Příznaky a onemocnění, které vznikají v důsledku traumatizace, se označují jako posttraumatické poruchy.

To znamená, že následky traumatizace tě i delší dobu poté ovlivňují a **narušují tvůj každodenní život**, např. jako:

- noční můry
- poruchy spánku
- velmi intenzivní prožívání (např. podrážděnost, náhlé výbuchy vzteku nebo záchvaty pláče, silné napětí v těle, vše je velmi intenzivní)
- velmi slabé prožívání (např. všechno působí tlumeně, nic nepocítujeme opravdově)
- tělesné bolesti, svalové napětí
- překotné myšlenky, chaos v hlavě

Existují různá psychická onemocnění, která mohou vzniknout v důsledku traumatu. Například:

Deprese

- zdá se ti, že je všeho příliš
- všechno se ti jeví nějakým způsobem nesmyslné
- někdy ti chybí síla na cokoli
- často se cítíš nějak hloupě, otupěle a bezcenně
- už se nedokážeš skutečně radovat

Úzkostné a panické poruchy

- hodně se bojíš: buď náhle v určitých situacích, nebo máš neustále obavy z nejrůznějších maličkostí
- máš silný pocit, že všechno dopadne špatně
- už se nedokážeš úplně uvolnit, protože se neustále bojíš další úzkosti

Posttraumatická stresová porucha

- noční můry
- často musíš myslet na určité události nebo děsivé věci, i když nechceš
- náhle ti přicházejí myšlenky, pocity, obrazy, zvuky nebo pachy podobné těm z traumatické situace
- často nechceš o tom, co se stalo, přemýšlet nebo mluvit, protože je to příliš bolestivé
- nebo naopak nedokážeš myslet na nic jiného, ani mluvit o ničem jiném, protože tě to velmi zaměstnává
- často prožíváš vnitřní neklid, lekavost a napětí

Děti a dospívající

U dětí a dospívajících se **příznaky traumatu** projevují trochu jinak. Také ony prožívají strach nebo nervozitu, flashbaky a noční můry. Nedokážou se však tak dobře vyhýbat situacím, které jim událost připomínají, jako dospělí, protože jejich denní režim často určují jiní. Mívají navíc i následující příznaky:

Děti

1. Opakování ve hře

Zejména malé děti opakovaně přehrávají ve hře traumatické zážitky nebo jejich části, případně je kreslí.

2. Vývojová regrese

Věci, které už dříve dobře zvládaly, najednou nezvládají. Například usínání o samotě, chození do školy, nepomočování se v noci a podobně. Podle toho, jak je dítě staré a co se naposledy naučilo, může jít o velmi různé věci.

Děti a dospívající

3. Ztráta důvěry

Děti a dospívající se již necítí bezpečně u těch, kterým dříve důvěřovali. Často bývají úzkostnější a nedůvěřivější.

4. Emoční přetížení

Mnozí se stahují do sebe a jsou velmi skleslí, nebo mohou být agresivní, protože nevědí, jak se svými pocity naložit.

5. Nervozita a neklid

Traumatizovaní se nedokážou dobře soustředit. Často mívají problémy ve škole nebo působí rozptýleně a nepřítomně.

6. Tělesné příznaky

Tělo reaguje na duševní zranění. Mnohé děti mívají bolesti nebo se necítí dobře. Některé bývají opakovaně nemocné bez jasné příčiny.

To vše jsou ukazatele, ale nejsou to jednoznačné, jisté signály. Je potřeba pozorně se dívat a posuzovat každý případ individuálně.

Sekundární traumatizace

Může se stát, že lidé, kteří chtějí vlastně jen pomáhat, sami začnou trpět traumatem. Dokonce i když nebyli přítomni v situaci, která trauma vyvolala. Například když poskytují poradenství a podporu druhým a celý den poslouchají o mnoha hrozných událostech, čtou o nich, vidí fotografie a soucítí s lidmi, kteří je prožili.

Časem to na ně může působit tak, jako by sami viděli mnoho hrozného. I to může být spouštěčem posttraumatických poruch.

Proto je **pro všechny pomáhající** osoby obzvlášť důležité, aby se v této problematice vyznali a pečovali o sebe!

6. Formy terapie

Existují různé možnosti, jak trauma léčit. Dvě hlavní formy jsou „top-down“ a „bottom-up“.

Top-Down

Top-down znamená, že se vychází z hlavy a z porozumění. Tento přístup je založen na myšlence, že trauma je něco děsivého, co přesahuje naše chápání a představy. Pokud tedy umožníme porozumět prožitkům a vysvětlit si je, trauma se uvolní.

Metody, které pracují tímto směrem, o prožitcích mluví, snaží se jim porozumět a lépe zařadit související pocity. Pracuje se také s vnitřními obrazy a představami.

Příklady této formy jsou:

- narativní terapie
- imaginativní terapie (např. PITT, TRIMB)
- práce s vnitřními částmi osobnosti

Bottom-Up

Bottom-up znamená, že se vychází z těla. Tento přístup je založen na myšlence, že trauma uvízne především v těle a nervovém systému jako šok. Když se tělu pomůže uvolnit energii a zklidnit se, zpracuje i trauma.

Příklady metod pracujících tímto směrem jsou:

- Somatic Experiencing (somatické prožívání)
- Trauma Release Exercise (cvičení na uvolnění traumatu)
- EMDR (desenzibilizační terapie využívající pohybu očí)

Oba přístupy mají dobré opodstatnění i výzkumné výsledky, které je potvrzují. Nic není správně nebo špatně. To, co pomáhá víc, může záviset na čase, na osobě nebo na tom, v čem se člověk cítí lépe. Existuje také mnoho terapií, které pracují s kombinací obou přístupů.

Metody relaxace

Vedle konkrétních terapií existují i jednoduché pohybové a relaxační techniky, které tělu pomáhají se zklidnit. To může být prospěšné i **souběžně s terapií**. Nebo i bez ní, jen tak. Patří sem například jóga, qi-gong, tai-chi, autogenní trénink nebo progresivní svalová relaxace.

Upozornění

Všechny tyto aktivity mohou vždy vyvolat i nepříjemné pocity! Prosím, nedělej na vlastní pěst nic, co neznáš nebo nedokážeš posoudit.

Vyhledání terapie

Někdy je potřeba ke zpracování traumatu vyhledat odbornou pomoc. To je normální, se zlomenou nohou jdeš přeci také k lékaři, aby se správně zahojila. Je to smysluplné, pokud:

1. máš pocit, že je toho na tebe příliš,
2. se to ani po 3 měsících vůbec nelepší,
3. je ti zkrátka velmi zle.

Je důležité, abys ve zvoleném terapeutickém prostředí cítil, že jsi brán vážně, abys nacházel odpovědi na své otázky a abys terapeutovi důvěřoval.

7. Cvičení jako první pomoc

Vedle terapie, která má dlouhodobě pomoci, existují také malá cvičení jako „první pomoc“. Ta můžeš provádět sám, aby se ti aspoň trochu ulevilo. Obecně platí: Všechno, co tě udrží tady a teď, je dobré! Často pomáhá **pohyb, soustředění se na smysly nebo odvedení pozornosti**. Kdykoli se cítíš vystresovaně a napjatě, nebo příliš uvězněný ve vlastní hlavě, mohou ti tato malá cvičení pomoci:



Pohyb

Postav se oběma nohama pevně na zem. Horní část těla a paže nech uvolněné. Zhluboka se nadechuj a vydechuj a přitom pažemi **kruží** kolem sebe.

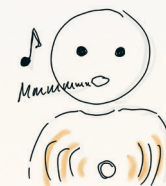
Pohyb

Silně dupej nohama nebo poskakuj a vnímej pod sebou zem. Paže a ruce **vyklepávej** směrem dolů, jako bys z nich potřeboval něco setřást.



Pohyb

Poklepávej si rukama po vlastním těle. Zejména po pažích a nohách: po vnější straně směrem dolů, po vnitřní straně směrem nahoru.



Soustředění se na smysly

Vibrace může tělu pomoci se zklidnit: hlasité broukání nebo bručení při výdechu rozechvívá hrudník. Pomáhají i hlasité zvuky. Představ si, že jsi lodní siréna!

Soustředění se na smysly

K návratu do reality může pomoci zout si boty a ponožky a **vnímat zem** nohama (naboso), třeba i venku.



Odvedení pozornosti

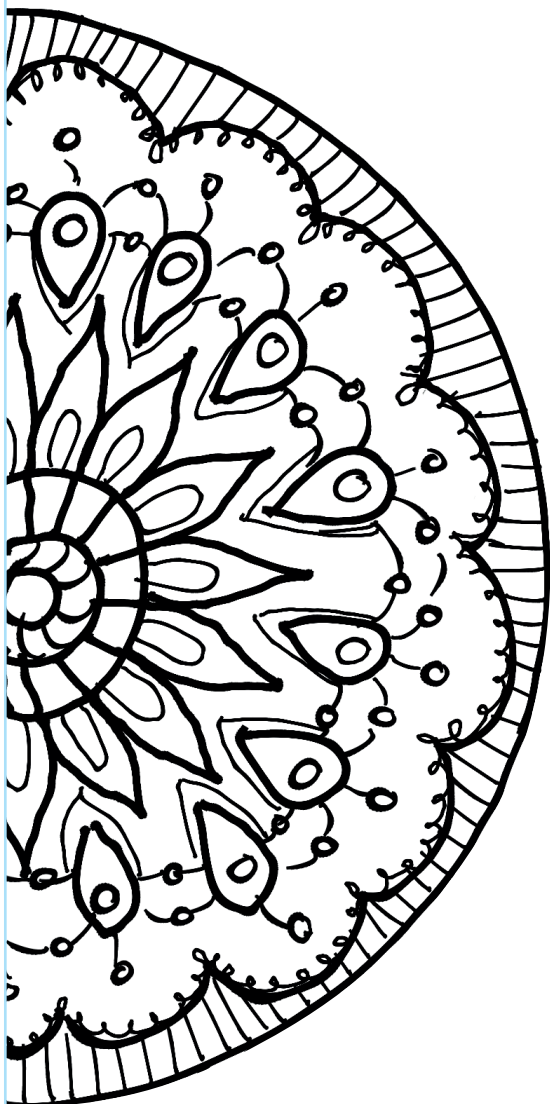
Abys zůstal tady a teď, někdy stačí na chvíli **opustit situaci**. Můžeš například odejít na toaletu, i když nepotřebuješ, nebo vstát a otevřít okno. Často pomůže nadechnout se **čerstvého vzduchu** nebo si dát ruce pod **studenou vodu**.

Odvedení pozornosti

Pomoci může také zaměstnat hlavu něčím jiným. Mohou to být třeba **početní úlohy** nebo **sudoku**, ale také drobné hry jako **pexeso** nebo **piškvorky** (i na mobilu). Můžeš také zkusit vyjmenovat všechna evropská hlavní města nebo **odříkat abecedu pozpátku**.



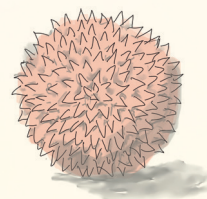
Abys odvedl myšlenky jiným směrem, vybarvi si mandalu.



Cvičení 5-4-3-2-1

Kdekoli zrovna jsi, vyjmenuj (nahlas) prvních pět věcí, které právě vidíš. Potom pět věcí, které právě slyšíš. Pak se soustřeď na to, co právě cítíš na těle (například bundu na kůži, židli, na které sedíš, vítr na obličeji apod.).

V druhém kole se znovu zaměř na **zrak**, tentokrát ale jen na 4 věci, stejně tak na **sluch** a **tělesné vjemy**. Potom na 3, 2 a nakonec 1 věc. To pomáhá se zklidnit a znovu se soustředit.



Drobné pomůcky

Někteří lidé nosí například na zápěstí **gumový náramek** nebo **gumičku do vlasů**. Když přijde stres, mohou ji natáhnout a pustit. Štípnutí na kůži člověka rychle vrátí zpět do přítomnosti. Užitečné jsou také **masážní míčky** nebo jiné hmatové předměty.

Vonné oleje

Přes čich mohou éterické oleje stabilizovat. Můžeš mít v kapse malý vonný olej, který máš rád a ke kterému si přičichneš, když ti není dobře. Pomoci může i **tygří mast**. Má velmi silnou vůni a na kůži vytváří chladivý pocit.



8. Pomáhat druhým

Může se stát, že lidem kolem tebe není dobře. Abys jim pomohl, můžeš jim všechny tyto cviky předvést nebo je vést. Existuje však několik základních pravidel, která bys měl dodržovat:

Oslovit

Osobu vždy nejprve oslov, nejlépe jménem. Někdy už to samo o sobě pomůže. Můžeš se zeptat, zda něco konkrétního potřebuje nebo si přeje. Většinou člověk sám nejlépe ví, co mu právě dělá dobře.

Počkat na reakci

Může se stát, že osoba už nedokáže dobře reagovat nebo se hýbat. Zkus počkat na reakce, i když ti přímo neodpovídá. Možná zachytíš náznak přikývnutí, mrknutí, pohyb rukou nebo něco podobného. V té chvíli budeš vědět, že můžete komunikovat a že tě vnímá.

Oznámit předem

To nejhorší, co se může stát, je být bezmocně vydán napospas! Velký pocit bezpečí přináší vědomí toho, co se kolem člověka děje. Proto než cokoli uděláš, nejdříve to oznam. Zejména pokud odcházíš, přibližuješ se k osobě, nebo se jí dokonce chceš dotknout. Mnozí lidé to ve stresu nemají rádi. Můžeš například říct: „Vezmu tě teď za ruku, ano? Můžu ti pomoci vstát? Zkus prosím společně se mnou hluboce dýchat.“

Od této chvíle je nejdůležitější bezpečí. Je tedy třeba **zajistit bezpečné prostředí** (např. odvést člověka z davu nebo z místnosti), ale také situaci (např. přivést blízkou osobu, držet si odstup, nepřetěžovat).

Ať už daná osoba cítí cokoli, nebo jakékoli emoce projevuje: ber je vážně! Nemůžeš vědět, co se v něm právě děje, a i když to na tebe nepůsobí nijak nebezpečně, může tvůj protějšek prožívat něco úplně jiného.

A dále: **NEŠTOUREJ!**

Nemusíš zjišťovat skutečnosti ani vědět, co všechno se té osobě přihodilo, abys jí mohl aspoň trochu pomoci! Můžeš nabídnout podporu, například prostřednictvím zmíněných cvičení, ale někdy může stačit přinést sklenici vody. Možná jde o člověka, kterého dobře znáš, a taková situace se objevuje častěji. Pak se můžete společně předem domluvit, co mu v takovém případě pomáhá.

Pokud jsi sám přetížený, můžeš pomoci i tím, že **přivoláš na pomoc** další lidi. Nemusíš všechno zvládat sám.

9. Prameny

LITERATURA, z níž brožura vychází (všechny publikace v němčině)

Eckert, Amara R. (2017): „Hilfe, mein Haus brennt“ Wenn Kinder ihre traumatischen Erfahrungen im Spiel re-inszenieren. In: Renate Zimmer (vyd.): Bewegte Kindheit. Osnabrück.

Fischer, Gottfried; Riedesser, Peter (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Geuter, Ulfried (2019): Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Berlin, Germany: Springer (Psychotherapie: Praxis).

Lackner, Regina (2021): Stabilisieren in der Traumabehandlung. Ein ganzheitliches methodenübergreifendes Praxisbuch. Berlin, Heidelberg: Springer.

Levine, Peter A. (2021): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt. 10. vydání. München: Kösel.

Maercker, Andreas (vyd.) (2013): Posttraumatische Belastungsstörungen. 4., zcela přepracované a aktualizované vydání. Berlin: Springer.

Porges, Stephen W. a Deb Dana (vyd.) (2019): Klinische Anwendungen der Polyvagal-Theorie. Ein neues Verständnis des autonomen Nervensystems und seiner Anwendung in der therapeutischen Praxis. [1. vydání]. Lichtenau/Westfalen: G.P. Probst Verlag.

Rüegg, Johann Caspar (2009): Traumagedächtnis und Neurobiologie. In: tg 3 (1).

Schüürmann, Linna (2013): Aus dem Trauma bewegen. Psychomotorische Interventionsmöglichkeiten in der Arbeit mit traumatisierten Kindern. In: Praxis der Psychomotorik 38 (2), S. 64–71.

Seidler, Günter H. (2013): Psychotraumatologie. Das Lehrbuch. 1. vydání. Kohlhammer: Verlag W. Kohlhammer.

Steil, Regina; Rosner, Rita (2009): Posttraumatische Belastungsstörung. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie. Göttingen: Hogrefe (Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie, sv. 12).

van der Kolk, Bessel (2019b): Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist & Körper und wie man sie heilen kann. 6. vydání. Lichtenau, Westf: Probst, G.P. Verlag.

WHO- World Health Organization (2023): ICD-11. Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. 11. vydání. Online.

Zens, Christine; Lühr, Kristina; Müller-Engelmann, Meike (2021): Therapie-Tools Posttraumatische Belastungsstörung.

IMPRESUM

Vydavatel:

LAG Voreifel – Die Bäche der Swist e.V.
1. předsedkyně Angela Gilges
Marie-Curie-Str. 3 · 53359 Rheinbach ·
Deutschland

info@leader-voreifel.de
0151 58425568 | 0151 67961528
www.leader-voreifel.de

Číslo v rejstříku spolků: VR 11909
Rejstříkový soud: Amtsgericht Bonn

Autorka & grafická:

Johanna Gliemann

Grafická úprava:

Andrea Wilhelmi | KDAW Design
www.kdaw-design.de

leader-voreifel.de/trauma



Nejsi sám.

Booklet produced with financial support from



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Supported by



Translation funded with the support of



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben