

Для допомагаючих: інформація про травму

Примітка: автори свідомо відмовилися від вживання фахової термінології. Натомість вони намагаються зробити тему зрозумілою для Вас, як для нефакхівців, щоб Ви стали більш спроможними діяти у своїй роботі з людьми, які пережили війну чи втечу (відповідно до девізу «Що Вам потрібно знати про автомобіль, щоб на ньому їздити»)

Що ж таке травма?

Спроба визначення: травма - це приголомшливе, небезпечне для життя, жахливе і лякаюче переживання, яке виходить за межі «нормального» діапазону людського досвіду.

- Травма пов'язана з відчуттям безсилля, неможливості щось змінити, втрати контролю.
- Травма пов'язана з величезним психічним та/або фізичним болем.
- Травма - це дещо, що відокремлюється нашим мозком, є лише частково доступним для пам'яті або повністю зтерто з неї.
- Те, що людина переживає як травматичний досвід, також залежить від її суб'єктивного сприйняття. Наприклад, для дитини може бути травматичною просто думка, що її батьки загинули в обваленому будинку, навіть якщо вона знову побачить батьків через кілька годин.

Класифікація різних видів травм

- Коротка, тривала і одноразова або тривала, яка повторювалася кілька разів
- Фатальна, випадкова чи спричинена іншими
- Колективна травма (наприклад, війна).

Примітка: травми що повторюються, спричинені іншими людьми, мають, як правило, більш важкий вплив на жертв, ніж, наприклад, стихійне лихо.

Досвід, який найчастіше викликає серйозні травми, - це війна, зґвалтування та фізичне / психічне / сексуальне насильство в дитинстві! Саме це стосується людей, які пережили війну та втечу!!

Типове ставлення до життя НЕтравмованої людини

- Вірить у свою «недоторканність»
- Сприймає світ, як такий, що має сенс, є зрозумілим і контрольованим
- Бачить себе позитивною і цінною

Типове ставлення до життя травмованої людини

- Бачить себе пораненою і вразливою у майбутньому
- Сприймає світ ворожим, незрозумілим і некерованим
- Вважає себе пошкодженою і нікчемною

Висновок: важкий травматичний досвід може кардинально змінити погляд на життя і світ, а разом з цим і особисту поведінку!

Що відбувається в мозку під час травматичного досвіду?

Звичайна подія зберігається в „звичайній“ пам'яті. Таку подію людина може

самостійно віднести до визначеного часового проміжку і пережити її ще раз як дещо, що належить їй. Про неї можна розповісти, знову активізувати почуття і думки («Там і тоді зі мною трапалося те й те... Я подумав наступне і при цьому відчув це...»)

Травматична подія перевантажує звичайну систему керування стресом („пробки перегорають“), спогад про травму розділяється і зберігається в різних ареалах мозку, спогад вже не пов'язаний з певним часом, з'являється блокування мовного центру. Уривки спогаду можуть бути легко «тригеровані» і повторно пережиті людиною як реальні у теперішньому часі (через індивідуальні запахи, відчуття тощо). Іноді травмовані люди знову переживають погані спогади як сцени з кінофільму (флешбек), наче вони знову відбуваються «тут і зараз» (так, як переживають кошмар вночі).

- Під час стресу функція нашого головного мозку сильно обмежується впливом гормонів стресу (наприклад, функції пам'яті, такі як зберігання та відтворення інформації, навчання).

Все це мало сенс у минулі часи розвитку людства (фізичні реакції, такі як втеча та боротьба, спочатку були на першому плані, наприклад, боротьба за їжу чи втеча від ведмеда).

Для боротьби та втечі потрібні дуже швидкі рефлексії, які були дещо уповільнені втручанням головного мозку. Можливо, сьогодні це можна порівняти з комп'ютером, який працює повільніше, якщо одночасно запущено багато програм. Так, «вимкнення» або зниження активності головного мозку за умов тих часів являло собою необхідність для виживання.

Однак, у сучасному світі це часто є недоліком, коли для прийняття рішень доводиться брати до уваги складніші процеси, які вимагають повноцінної функції головного мозку для оптимальної реакції.

Дослідження показують, що матері, які переживають сильний стрес під час вагітності (втеча, насильство, страх тощо), передають через пуповину збільшену кількість гормонів стресу дитині! Гормони потім стимулюють ріст «центру гормонів стресу». Він, у свою чергу, автоматично виробляє більше гормонів стресу у дитини, що, можливо, триватиме все її життя. Постраждала людина швидше за інших у своєму житті впадає в «стрес», наприклад, вона швидше і сильніше лякається, ніж інші, або реагує більш дратівливо, ніж інші.

Висновок: тут безпосередньо можна досягнути позитивного і профілактичного ефекту, надавши вагітним жінкам-біженкам особливу підтримку в «безпечній» країні перебування, якщо це можливо!

Фізичні реакції на екстремальний стрес/травму

1. Втеча або боротьба (функції кровообігу, гормони стресу тощо «працюють на повну потужність»)

2. Замороження (Freeze), так званий рефлекс «прикинься мертвим», щоб, можливо, все-таки отримати шанс втекти

3. Підкорення (Submit) «внутрішня капітуляція», тілесні функції, такі як кровообіг і т. д. «згортають роботу», внутрішнє «зомління»

Візьмемо приклад kota та миши. Кіт помітив мишу, яка намагалася втекти. Кіт ловить мишу, тримаючи її між лапами. Вона виглядає мертвою, хоча ще не має жодних серйозних ушкоджень (рефлекс «прикинься мертвим»). Кіт грається зі своєю здобиччю, миша не рухається. Але коли кіт на мить відволікається на щось інше, то миша швидко тікає.

Під час втечі або боротьби стрес-системи в організмі працюють на повну потужність. З'являється «енергія» для боротьби або втечі, тіло напружене, серце, кров'яний тиск і сила м'язів максимально активуються.

Якщо немає можливості боротися або втекти, виникає „каталепсія“. Зовні тіло виглядає нерухомим, але всередині все ще повністю активні гормони стресу. Все ще залишається внутрішня здатність боротися або втекти, як тільки з'явиться така можливість.

Якщо зовнішні обставини, які спричиняють це напруження, продовжуються, системи стресу змінює свою реакцію: організм вивільнює власні опіати, відчуття болю пригнічується, кров'яний тиск і частота серцевих скорочень знижуються, м'язи розслаблюються. Все це має ефект певного виду анестезії, яке дає можливість пережити черезмірно важку подію, будучи напівпритомним. Однак спогади про події цього проміжку часу не будуть точно збережені. Фізичні відчуття, почуття, думки та порядок дій тоді не можуть бути пригадані у одному сенсі з пережитим.

Примітка: окремі елементи цих фізичних реакцій згодом можуть раптово проявитися в поведінці травмованої людини, наприклад, фізична напруженість, надмірна бадьорість, поганий сон, дратівливість, агресія, уповільнення, емоційне або фізичне заціпеніння, «зомління», поведінка як у робота, відчуття браку енергії та млявість або неспроможність більше сприймати свої почуття. Все це не контролюється постраждалими. Що стабільніша людина (зріла/доросла особистість), то більше шансів, що вона впорається з поганим досвідом. З цього висновок, що дітям особливо важко (навіть коли (і особливо коли) вони здаються безтурботними і щасливими!)

Можливі травматичні переживання людей, які зазнали війни або втечі

- Погроза, фізичне насильство, катування, біль, страх
- o У сімейному середовищі, у суспільстві: або погрози з боку зловмисників, або в політичному/релігійному середовищі в країні походження чи в нашій країні
- o Сексуальне насильство (зґвалтування), примусове заняття проституцією

- o Виселення, втеча
 - Життя у кризових регіонах або у зонах бойових дій, свідoctва-описи (вторинна травма) бомбових атак, боїв, насильства; свідoctва на власні очі, як люди жахливо гинуть
 - Насильна смерть батьків, дітей, шлюбного партнера, братів і сестер, друзів
 - Бути злочинцем (добровільно чи примусово) (наприклад, діти-солдати).
 - Часта зміна середовища / розрив стосунків (також тут, у нашій країні)
 - Загубитися (багатьма дітьми без супроводу зараз опікуються по всьому світу), бути залишеним, не знаючи, що робити далі
 - Втрата безпеки, бідність, голод, спрага, холод, хвороби, стихійні лиха, жорстокість
 - Неприємність як один з найважливіших факторів розвитку травми
 - Почуття провини або сорому за загрозливі переживання, навіть якщо жертва абсолютно невинна (наприклад, «якби я не грався, мій батько не шукав би мене в підвалі, коли на будинок впала бомба... »)
- Повсякденне життя біженців сьогодні
- Люди ослаблені, виснажені і, можливо, хворі внаслідок втечі та нинішніх умов життя.
 - Запрограмовані на «виживання» (емоції повинні бути придушені), вони можуть функціонувати як роботи, виглядати апатичними
 - або з точністю до навпаки: вони не можуть контролювати себе, легко вибухають, стають „тонкошкірими“, легко відволікаються, легко плачуть
 - Залежно від місця розташування / країни проживання: напруження через складні бюрократичні процедури з боку влади, недостатнє забезпечення їжею, чистою питною водою, брак одягу, ліків, спальних місць
 - Вони ще не почуваються в безпеці (Надійні опікуни / безперервність спілкування є важливими!!)
 - Ніякої приватності, ніякої можливості усамотнитися, часто тіснота
 - Недовіра, страх перед незнайомцем = ворог? (наприклад, служба безпеки, поліція та влада вдома часто були зловмисниками...), перекладачі були вдома відомі з «іншого» контексту, гомосексуалізм був заборонений вдома та в суспільстві, пережита ксенофобія, наприклад, у Німеччині).
 - Біженці не розуміють мови країни перебування (перекладач може «цензурувати»), над ними сміються або знущаються через погане знання мови або через їхню поведінку.
 - У дітей навіть дорога до школи (розрив із сім'єю) може викликати сильні страхи.
 - Поганий сон у гуртожитках (наприклад, вони чують, як інші кричать, тому що їм сняться кошмари)
 - Постійний страх - можливо за членів сім'ї, друзів вдома
 - Скорбота через втрату близьких (і майже всього, що було звичайним

світом)

- Можливо, висока відповідальність (навіть у маленьких дітей): „Мені необхідно залишитися тут, щоб моя сім'я була забезпеченою вдома або могла переїхати до мене.“
- Дітям і жінкам у гуртожитках набагато важче. Сексуальні насильства та зґвалтування відбуваються там дуже часто. Часто немає окремих душевих або таких, що замикаються, те ж саме з туалетами. Жінкам і дітям часто доводиться спати в одній кімнаті з незнайомими чоловіками.
- Жінки, які подорожували поодиночі, повинні були віддавати себе під захист чоловіків (т.з. «дядько») під час втечі і, можливо, також і в нашій країні, таким чином просто займаючись проституцією.
- Сам досвід втечі також змінив людей – вони зазнали звірств, можливо, їм самим доводилося робити жорстокі та не «моральні» речі, щоб вижити.
- Ці умови часто сприяють подальшій травматизації і постраждалу людину переслідують травматичні спогади тих подій, які вони пережили (=флешбеки).
- Стрес і травма можуть спричинити порушення пам'яті та концентрації (потерпілі «не розуміють», забувають те, що вже було пояснено, взагалі не приходять на прийом або приходять невчасно = БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ!
- Травмовані батьки не можуть належним чином виконувати свою батьківську функцію, не дають дітям «безпечного притулку» (існує небезпека нехтування!!), а це напружує та лякає дітей. (Батьки поводяться депресивно або апатично, самі демонструють спалахи агресії, які вони не можуть контролювати. У відповідь на це діти можуть стати агресивними (часто хлопчики) або «гіперкомпенсувати»(часто дівчата), тобто вони намагаються виглядати пристосованими або дуже веселими, щоб підтримати батьків і відгородити їх від зайвих турбот.

Висновок: у людей, які пережили війну та втечу, може бути травма, але необов'язково; безперечним, однак, є той факт, що вони й досі перебувають у винятковій ситуації, яка їх тривожить, часто лякає та в будь-якому випадку дуже навантажує і часто перенапружує їхню психіку.

Які симптоми можуть проявлятися у травмованих людей?

- Сценічні переживання травматичної події (= флешбеки). Вони викликаються, наприклад, певними звуками (як тригер). Приклад: під час обіду чоловік кидається під обідній стіл, тому що надворі летить літак і він очікує вибуху, хоча вже давно живе в Німеччині. Він виглядає остовпілим, потребує тривалого втішання, поки прийде до тями і повернеться в «тут і зараз» і знову почуватиметься у безпеці. Можливі тригерні ситуації в гуртожитках: штовхання та галас під час роздачі їжі, емоційно гарячі ситуації, напр., під час спорту, на шкільному подвір'ї, під час сварок.
- Повторне переживання (частин) стресових спогадів у вигляді думок, кошмарів, флешбеків (= раптово інтенсивне сприйняття компонентів

травми), псевдогалюцинацій (наприклад, побачити темну фігуру краєм ока, яка загрозово наближається, тощо).

- Постійне уникання подразників, які нагадують про травму;
- Нездатність згадати важливі аспекти травми;
- Почуття відчуженості від навколишнього середовища, яке здається зміненим і, можливо, нереальним (дереалізація) або відчуття відчуженості від тіла, яке здається чужим (деперсоналізація).
- Нездатність сприймати почуття до себе та інших, відчуття обмеженості майбутнього, зниження інтересу до соціального життя, втрата духовності;
- Підвищене збудження: труднощі зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, гіперпильність (надмірна увага), реакції переляку,
- Спалахи агресії по відношенню до інших людей без реальної причини
- Втома, пасивність, замкнутість, заціпеніння, сором'язливість
- Занепокоєння, порушення сну, нездатність зосередитися
- Також у дітей: часте відтворення стресових сцен без наступу полегшення; багато кошмарів із сильно лякаючим змістом
- У дітей: плач, крик, тремтіння без будь-якої наявної причини, скреготіння зубами, самотравми; діти можуть гризти нігті або мочитися під себе.

Як допомогти людям вийти з травматичного переживання і повернутися до реальності?

Примітка: незалежно від того, наскільки ви прагнете запропонувати біженцям максимальну підтримку та допомогу, надзвичайно важливо усвідомлювати, в яких умовах зараз живуть люди. Навіть якщо гострої загрози життю більше немає, у більшості біженців все ще немає постійної, надійної перспективи на те, щоб у майбутньому лишитися в цій країні на постійне місце проживання. Жодна терапія не може відбуватися в умовах небезпечного середовища та неясних перспектив на майбутнє. Це можливо лише тоді, коли хтось почувається в безпеці, умови життя стабільні, існує можливість дозволити й обробити почуття та спогади від травматичних переживань, які у процесі терапії знову можуть обтяжувати. (Травматерапія потребує безпечних рамок, часу та спеціально навчених терапевтів.)

Як можемо ми допомогти біженцям у цей час «прибрати» погані спогади та почуття, щоб насамперед функціонувати та мати змогу вижити?

Якщо виникають симптоми гострої травми, які сильно впливають на потерпілих, як наприклад, флешбеки, то Ви, так як і працівник екстреної допомоги під час автомобільної аварії, маєте завдання вивести людей із (внутрішньої) небезпечної ситуації та (в теперішій час) надати їм відчуття безпеки.

Флешбеки – це внутрішні надзвичайні ситуації! Не залишайте потерпілих самих і не питаєте, що відбувається. Це дає можливість «поганим» зображенням і почуттям залишатися активними або ставати активними знову

і знову і вкотре призводить до відчуття безсилля. Травмована людина знову переживає втрату контролю, відчуває, що не може діяти, і в результаті може бути повторно травмована.

Конкретні поради

1. «ПМТ» (нім. "LOT") Зміна позиції – зміна місця – зміна теми (через різні зовнішні подразники/вимоги до тіла та мозку, мозок може легше знову «регулювати» емоційні переживання і повернути на перший план логічне мислення та функціонування в актуальному повсякденному житті. Це означає, наприклад, якщо людина сидить, допоможіть їй встати, потім залиште місце, яке викликало цю ситуацію, і спробуйте привернути увагу людини до інших речей, які її не лякають.
2. Зверніться до людини на ім'я, якщо воно відомо. (Не торкайтеся людини зайве, оскільки вона може переживати зовсім іншу сцену всередині, як у кошмарі. Можливо, Вас можуть прийняти за попереднього винуватця, і при цьому відштовхнути і поранити!!)
3. Виведіть людину з тригерної ситуації!
4. Говоріть заспокійливим голосом
5. Надайте відчуття безпеки
6. Заохочуйте людину рухатися (це перенаправляє мозкову активність)
7. Запропонуйте щось випити (перенаправляє мозкову активність)
8. Вправа «Сейф», варіанти пристосовані до віку та мовних знань (див. Імагінативні техніки)
9. Потім відволікаємо на інші заняття та інші теми

Як я можу допомогти підтримати та стабілізувати цих людей?

(Важливо: шукати «ХОРОшу» причину для того, щоб розуміти кожну поведінку!)

Створюємо атмосферу надійності для постраждалих

- Даємо людям відчуття, що їх приймають, навіть коли вони поведуться «дивно».
- Якщо згадають погані речі, дозволяйте їм розповісти, вислуховуємо спокійно, виявляємо співчуття (але не запитуємо активно про подробиці!), але, можливо, також обережно відволікаємо їх, залежно від Ваших власних можливостей (чи маю я на це час і простір? , а мені самому вистачає внутрішньої стабільності?)
- Випромінюємо спокій і безпеку
- привітність, посміхаємося,
- Будьте емоційно передбачуваними, зменшуйте власні емоційні піки
- будьте послідовним (= надійним) (я виконую те, що кажу, наскільки це можливо)
- Надайте допомогу, заспокойте, якщо потрібно
- Допмагаючі особи, приміщення, маршрути пересування залишаємо незмінними

- надійний повсякденний режим дня
- і
- Забезпечуємо відчуття контролю та вибору
- Відзначаємо позитивні зміни
- Надаємо можливості для спорту/танців та фізичних вправ, щоб зменшити стрес
- Відволікання (малюйте мандали, грайте музику та сприяйте творчості)
- Створюйте можливості для формування позитивних (внутрішніх) протилежних образів