

Jak mohou děti a dospívající reagovat na trauma


Trauma může vzniknout, když se setkáme s náročnou situací, jako je například ztráta domova, život ohrožující zkušenost, ztráta rodinného příslušníka apod. Takové situace v nás mohou vyvolat velký nával stresu, úzkosti, strachu, smutku, nenávisti a dalších emocí, a to nejen okamžitě po dané události, ale i několik měsíců až let po ní. Více o tom, co je trauma, se můžete dočíst v materiálu **Co je to trauma**.

Každé dítě reaguje na intenzivní stresové situace jiným způsobem, a proto se trauma u každého projevuje odlišně. Jak tedy rozeznat dítě, které zažívá chronický stres v reakci na ohrožující událost?

Děti mohou reagovat takto:

- **Neklidné dítě** – Dítě je neklidné, nadměrně aktivní a rozrušené, má impulzivní chování, chová se agresivně k hračkám a dalším předmětům, snadno zapomíná informace.
- **Pasivní dítě** – Dítě je tiché a velmi klidné, submisivní, má tendence se izolovat, vykazuje známky apatie, nechce si hrát a nezajímá se o věci okolo sebe.

- **Neklidné a pasivní dítě** – Nálady se u dítěte střídají extrémně rychle, dítě se chová odmítavě k druhým a ve stejnou chvíli vyžaduje blízkost druhé osoby. Jeho sociální aktivita se rychle střídá s tendencí se izolovat.
- **Dítě se zdravotními problémy** – Dítě má často problémy se spánkem (nedaří se mu snadno usnout), zažívá flashbacky, počůrává se, je neustále velmi unavené; zároveň může mít nízké sebevědomí, ubývat na váze, stěžovat si na bolest hlavy či břicha.

 **Flashbacky** jsou nedobrovolné, intenzivní a znepokojivé vzpomínky na traumatickou událost, které mohou být vyvolány různými podněty. Flashbacky může člověk prožívat jako živé a znepokojivé vzpomínky, které se v mysli přehrávají jako by se děly v přítomném okamžiku. Mohou také vyvolat fyzické reakce, jako je bušení srdce, potíže s dýcháním nebo pocit odpojení od vlastního těla. Někdo může flashbacky prožívat jako obrazové vzpomínky, například se mu v mysli přehrává traumatizující událost. Jiní mohou prožívat flashbacky ve formě zvuků, pachů nebo jiných vjemů, které jsou s traumatem spojeny. Tyto flashbacky mohou být tak živé a realistické, že člověk může mít problém odlišit je od reality.

Pokud se dítě chová některým ze zmíněných způsobů, nezapomeňte, že:

- Dítě se nechová neposlušně, aby vás naštvalo.
- Dítě není líné.
- Dítě není rozmazlené.

Dítě se těmito způsoby snaží vyrovnat s nadměrnou úzkostí, stresem a nejistotou, které pramení z náročných a traumatizujících zkušeností.

Spuštěče traumatických reakcí

Některé vjemy (např. zvuky, vůně, specifické postavení těla) mohou dítěti připomenout situaci, která pro ně byla velmi stresující nebo ohrožující. Ačkoliv je kontext dané situace naprosto odlišný a dítěti žádné nebezpečí nehrozí, traumatická vzpomínka v něm vzbudí automatické reakce, jako kdyby mu reálné nebezpečí hrozilo. Dítě je v danou chvíli zahlcené emocemi a pocity, které samo nedokáže regulovat, a proto reaguje způsobem, který neodpovídá dané situaci. Je důležité si uvědomit, že projevy chování, které můžeme vnímat jako "špatné" nebo jako "zlobení", ve skutečnosti reflektují intenzivní prožívání nepříjemných emocí spojených s traumatizujícími zážitky z minulosti.

Posttraumatická stresová porucha (PTSD)

U některých dětí se může v důsledku intenzivních stresových událostí rozvinout posttraumatická stresová porucha (PTSD). Jedná se o psychické onemocnění, které se vyznačuje odloženou

a/nebo dlouhotrvající reakcí na stresové události, které jsou pro člověka ohrožující a vzbuzují úzkost, kterou nelze zvládnout obvyklými adaptačními mechanismy. PTSD se může objevit v jakémkoli věku po prvním roce života. Symptomy se obvykle projevují v prvních třech měsících po traumatické události, ale může dojít ke zpoždění v řádu měsíců nebo dokonce let. PTSD vyžaduje psychiatrické vyšetření a pomoc odborníka. Dítě, u kterého se PTSD vyvine, často znovuprožívá trauma a události související s traumatickou situací, může zažívat flashbacky nebo trpět nočními můrami. Tyto nepříjemné prožitky vedou k tomu, že se dítě vyhýbá určité konkrétní situaci nebo se na ni snaží nemyslet, cítí se otupěle nebo je naopak velmi rozrušené.



Péče o traumatizované dítě vyžaduje změnu pohledu, zkuste nevidět chování dítěte jako problematické, ale jako projev (důsledek) jeho velmi těžké zkušenosti.

*Více o tom, jak pomoci dítěti, které zažilo traumatickou událost, si můžete přečíst v materiálu **Jak pomoci dítěti během náročného období**.*