

# Jak naše tělo reaguje na trauma

Každý jsme jiný, a proto také každý z nás reagujeme na náročné životní situace a události jiným způsobem. Pokud jsme pod velkým stresem nebo nám hrozí nebezpečí, náš mozek a tělo dělají vše proto, aby nás ochránili.

Náš mozek má spoustu částí a každá z nich se stará o něco jiného. O těchto částech si přečti víc v materiálu **Nervový systém**. Amygdala, část mozku, která se stará hlavně o emoce, je náš hlavní ochránce. Když si v životě projdeme náročnou událostí a zažíváme pocity ohrožení, amygdala začne tělem vysílat spoustu varovných signálů, abychom nebezpečí překonali. A jak v takových situacích naše tělo reaguje? Podívejte se na obrázek.

Tyto reakce se ale nespouští pouze, když jsme v bezprostředním nebezpečí. Náročné vzpomínky a emoce spojené s tím, co se nám v minulosti přihodilo, mohou vyvolat pocity, které jsou podobné opravdovému ohrožení.



Buší nám srdce, aby se rozproudila krev do svalů.



Nejde nám jasně přemýšlet a uvažovat.



Potí se nám ruce.



Zrychlí se dech a spotřebujeme více kyslíku.





*Pamatujte: Nikdo by traumatem neměl procházet sám.*



Každý z nás může v důsledku traumatických událostí zažívat různé příznaky nebo varovné signály.

Zde je seznam některých příznaků, které nám říkají, že je čas vyhledat pomoc.



**Chování:** ztráta zájmu o oblíbené aktivity a kamarády, problémy se spánkem, noční můry, častější pláč



**Tělesné signály:** ztuhlost těla, bolesti břicha, nevolnost, bolesti hlavy a různých svalů v těle, silnější bušení srdce



**Emoce:** výkyvy nálad, dlouhodobý smutek a obavy, vztek, strach a obavy o sebe a své blízké, pocit viny, bezmoc, pocit, že jsem "mimo"



**Myšlenky:** problémy se soustředěním a pamětí, znovuprožívání náročných událostí v myšlenkách a snech, nadměrná ostražitost, katastrofické scénáře

Všechny tyto signály naznačují, že mozek se nás snaží chránit před možným nebezpečím, a proto se nemusíte stydět za cokoli, co zrovna prožíváte. Vzpomeňte si na všechny úkoly, které vaše tělo denně zvládá, je to vlastně superhrdina! Ale i superhrdinové někdy potřebují pomoc a podporu, a proto se nebojte na někoho obrátit, když se necítíte dobře. Pokud si nejste jistí, kde a jak začít, přečtěte si materiály **Jak požádat rodiče o pomoc** nebo **Kde hledat psychickou podporu mimo domov**.