

Sekundární trauma


Sekundární trauma neboli únava ze soucitu je akutní reakce, která nastává v důsledku utrpení lidí okolo nás. Nejčastěji se týká pracovníků v pomáhajících profesích, mezi něž patří např. zdravotničtí pracovníci, terapeuti a lidé pracující s uprchlíky. Také se ale může týkat rodičů, kteří se starají o děti v situacích, kdy vykazují známky psychického traumatu a intenzivního stresu. Sekundární trauma není duševní onemocnění, ale může předcházet syndromu vyhoření a některými znaky se může podobat posttraumatické stresové poruše.

Mezi znaky sekundárního traumatu patří:

- emocionální, duševní a fyzické vyčerpání
- tendence se izolovat
- úzkost, deprese, častý pláč
- apatie
- problémy se spánkem
- podrážděnost
- výkyvy hmotnosti
- bolest hlavy
- nepříjemné a vtíravé myšlenky, které jsou spojené s traumatickou událostí druhé osoby
- přílišná citlivost na jakékoliv souvislosti se stresující událostí
- zvýšená konzumace alkoholu, cigaret nebo jiných návykových látek

Existuje řada faktorů, které zvyšují riziko vývoje sekundárního traumatu, mezi které patří:

- pocit vlastní hodnoty tím, jak moc pomáháme druhým
- nerealistická očekávání od sebe a od druhých
- perfekcionismus
- strach z odsouzení za projev vlastní zranitelnosti
- neustálé odmítání pomoci od druhých
- problém říkat ne
- tendence upřednostňovat péči o druhé před osobním životem a sebedepečí

 *Lidé, kteří si prošli stresově velmi náročnou situací, jsou více náchylní k sekundárnímu traumatu. Pokud se tedy staráte o traumatizované dítě, může to u vás vyvolat vzpomínky a pocity spojené s tím, co se vám v minulosti stalo, případně zintenzivnit nepříjemné prožitky, kterými si procházíte v současnosti.*

Co dělat

Ačkoliv neexistuje žádný jednoduchý návod na to, jak rychle a snadno ošetřit sekundární trauma, je mnoho způsobů, jak můžeme v běžném životě zmírnit související obtíže a nepříjemné symptomy. Jedním z nich je i snaha o změnu každodenních návyků. Tato snaha je většinou dlouhodobější, nicméně může přinést velmi pozitivní a trvalejší výsledky.

Jedním z dalších kroků, jak bychom se o sebe mohli starat, je naučit se říkat NE v situacích, kdy cítíme nátlak od okolí. Můžete se inspirovat následujícími větami:

- "Děkuji za optání, ale ne."
- "Uvědomuji si, jak moc je to pro tebe důležité, ale i tak je má odpověď ne."
- "Chápu, že ti na tom hodně záleží, ale ne."
- "Mám obavy ti říct ne, přesto tě moc prosím, abys mě v mém rozhodnutí podpořil/a."
- "Opravdu ještě netuším. Prosím, zeptej se mě na to později."
- "Musí existovat více možností a moc rád/a je s tebou proberu později."
- "Ne. Pokud se má odpověď změní, dám ti vědět."



Pamatujte: Abychom se o dítě mohli dobře postarat, je třeba se starat i sám o sebe. Více o tom, co dělat, si můžete přečíst v materiálu **Jak o sebe pečovat.**

