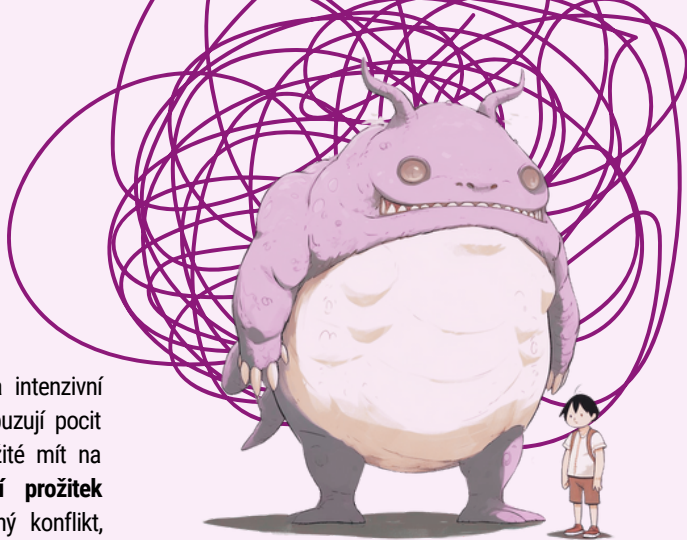


# Co je to trauma

Trauma je reakcí mozku a těla na intenzivní životní události, které v člověku vzbuzují pocit ohrožení a silné nejistoty. Je důležité mít na paměti, že trauma je **subjektivní prožitek** reagující na situace jako je válečný konflikt, přírodní katastrofa, násilí, ale i emocionální zanedbávání, rasismus nebo šikana patří mezi události a prožitky, které mohou být pro člověka traumatizující. Děti a mladistvé mohou negativně ovlivnit výše uvedené události, které se jich přímo dotýkají, ale stejnou měrou mohou působit traumatické situace, u nichž se nachází v pozici svědka. Přímá účast či pozice svědka v takto náročných situacích vede u dětí a mladistvých k prožívání vysoké míry stresu a úzkosti a má vliv na kvalitu jejich každodenního života.



Někteří z nich se v následujících týdnech a měsících spontánně zotaví, zatímco u jiných se objeví trvalé potíže. Trauma může mít negativní vliv na vývoj a strukturu stále se vyvíjejícího dětského mozku, čímž ovlivňuje kognitivní, emocionální i sociální fungování. Proto je velmi důležité trauma u dětí ošetřit co nejdříve.

Dítě, které reaguje na traumatickou událost, může zažívat některý z těchto symptomů:

- rychlejší tlukot srdce
- nadměrné pocení
- velká ostražitost
- rozrušenost



Tyto reakce jsou přirozené - mozek a tělo se snaží připravit daného člověka na obranu před nebezpečím. Pokud tyto reakce přetrvávají, ovlivňují negativně každodenní život dítěte. Více se můžete dočíst v materiálu **Jak mohou děti a dospívající reagovat na trauma.**

Každé dítě je jedinečné, a tak se adaptace na velkou stresovou zátěž může u dětí lišit. Na tyto rozdíly v adaptaci má vliv mnoho faktorů, např. věk dítěte, jeho fyzické a duševní zdraví, předešlá zkušenost, biologické predispozice, ale i sociální a kulturní kontext, ve kterém se dítě aktuálně nachází.

Vnitřní život dítěte, které si prochází zpracováním traumatu, se náhle stává nestabilním a děsivým. Vidět dítě chovat se tímto neobvyklým způsobem může být pro rodiče/pečující osobu velmi znepokojivé. Ale je tu naděje - stejně jako fyzická rána se i trauma postupem času zahojí. Protože jste pro dítě v jeho životě jako rodič/pečující osoba velmi důležitým dospělým, máte také schopnost (obrovskou moc) pomoci mu situaci zvládnout. Více o tom, jak postupovat, když dítě prochází traumatem, se dočtete v materiálu **Jak pomoci dítěti během náročného období.**

Abychom mohli dítěti pomoci, je třeba porozumět tomu, čím si může procházet. Dítě může zažívat následující emoce:

- smutek ze ztráty někoho či něčeho
- vztek na ty, kteří ubližují jeho blízkým
- beznaděj a ztrátu kontroly nad vlastním životem
- strach ze ztráty rodinných příslušníků, ze samoty, opuštění, nebezpečí, budoucnosti
- pocit viny, že nebylo dostatečně silné, hodné, poslušné a že nezvládlo ochránit svou rodinu
- stud, že dítě nemá domov, je chudé, nežije v dobrých podmínkách



**Nezapomeňme**, že my dospělí si také procházíme náročnými situacemi a trauma se může týkat každého z nás. Abychom se dobře dokázali postarat o dítě, které máme v péči, je důležité nezapomínat na vlastní potřeby (odpočinek, relaxace). Nebojte se vyhledat odbornou pomoc, ať už se téma traumatu týká vašeho dítěte či vás samotných. Více o kontaktech, kde hledat odbornou pomoc, naleznete v materiálu **Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé.**

