

Co je to trauma


Trauma je reakcí mozku a těla na náhlou a nečekanou životní událost, která v člověku vzbuzuje pocit ohrožení a silné nejistoty. Je důležité mít na paměti, že trauma je subjektivní prožitek v reakci na stresové situace, jako je válečný konflikt, přírodní katastrofa, násilí, emocionální zanedbávání, rasismus nebo šikana. Děti a mladistvé mohou negativně ovlivnit výše uvedené události, které se jich přímo dotýkají, ale stejnou měrou mohou působit traumatické situace, kde 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.

Některé z dětí 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 může v reakci na traumatickou událost zažívat některý z těchto symptomů:



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 kapitole **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 velmi znepokojivé. Ale je tu naděje - stejně jako fyzická rána se i trauma postupem času zahojí. Více o tom, jak postupovat, když dítě prochází traumatem, se dočtete v kapitole **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



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