

Ako môžu deti a dospievajúci reagovať na traumy

Trauma môže vzniknúť, keď sa ocitneme v náročnej situácii, ako je strata domova, ohrozenie života, strata člena rodiny a podobne. Takéto situácie môžu vyvolať obrovské množstvo stresu, úzkosti, strachu, smútku, hnevu a ďalších neželaných emócií, nielen bezprostredne po udalosti, ale aj po mesiacoch či rokoch. Viac o tom, čo je trauma, sa dočítate v letáku **Čo je trauma**.

Každé dieťa reaguje na intenzívne, stresujúce situácie inak, a preto sa aj trauma u každého z nich prejavuje odlišne. Vynára sa teda otázka ako spoznáme, že dieťa prežíva chronický stres v reakcii na ohrozujúcu udalosť?

Dieťa môže reagovať týmito spôsobmi:

- **Nepokojné dieťa** – Dieťa býva nepokojné, nadmerne aktívne až podráždené. Môže konať impulzívne, správať sa agresívne k hračkám či iným predmetom alebo ľahko zabúdať informácie.
- **Pasívne dieťa** – Tieto deti sú tiché, veľmi pokojné a poddajné. Majú tendenciu uzatvárať sa do seba, prejavujú známky apatie, nechcú sa hrať a nezaujímajú sa o svoje okolie.

- **Nepokojné a pasívne dieťa** – Nálady týchto detí sa menia extrémne rýchlo. K ostatným sa správa odmietavo, no zároveň vyžaduje ich blízkosť. Jeho sociálna aktivita sa strieda s prudkou potrebou izolovať sa.
- **Dieťa so zdravotnými ťažkosťami** – Toto dieťa má často problémy so spánkom (ťažko zaspáva), prežíva flashbacks, pomačuje sa a býva neustále vyčerpané. Môže mať tiež nízke sebavedomie, chudnúť a sťažovať sa na bolesti hlavy či brucha.



Flashbacky sú mimovoľné, intenzívne a znepokojujúce spomienky na traumatickú udalosť, ktoré môžu byť spustené rôznymi podnetmi. Prejavujú sa ako živé a znepokojujúce zážitky, ktoré myseľ prehráva tak, ako by sa diali v prítomnom okamihu. Môžu vyvolať aj telesné reakcie, ako je zrýchlené búšenie srdca, ťažkosti s dýchaním či pocit odpojenia sa od vlastného tela. Niektoré môžu flashbacks prežívať ako vizuálne spomienky, ako napríklad prehrávanie traumatickej udalosti pred očami. Iní ich môžu pociťovať vo forme zvukov, pachov alebo iných vnemov spojených s traumou. Tieto flashbacks bývajú také živé a realistické, že dieťa často dokáže len ťažko rozlíšiť spomienku od reality.

Ak sa dieťa správa niektorým z vyššie uvedených spôsobov, myslite na to, že:

- Dieťa sa nespráva zle preto, aby vás hnevalo.
- Dieťa nie je lenivé.
- Dieťa nie je rozmazané.

Tieto vzorce správania sú len spôsobom, akým sa dieťa vyrovnáva s nadmernou úzkosťou, stresom a neistotou prameniاعou z náročných a traumatických zážitkov.

Spúšťače traumatických reakcií

Niektoré vnemy (napr. zvuky, pachy, špecifické polohy tela) môžu dieťaťu pripomenúť situáciu, ktorá pre nich bola veľmi stresujúca alebo ohrozujúca. Hoci je kontext úplne iný a dieťaťu v danej chvíli nič nehrozí, traumatická spomienka spustí automatické reakcie, ako by bolo v reálnom nebezpečenstve. Dieťa zaplavia emócie a pocity, ktoré nedokáže ovládať, a preto reaguje spôsobom, ktorý nezodpovedá skutočnej situácii. Je dôležité si uvedomiť, že správanie, ktoré by sme mohli vnímať ako „zlé“ alebo „neposlušné“, v skutočnosti zrkadlí intenzívne a nepríjemné emócie spojené s traumatickými zážitkami z minulosti.

Post-traumatická stresová porucha (PTSD)

U niektorých detí sa v dôsledku intenzívnych, stresujúcich udalostí môže rozvinúť post-traumatická stresová porucha (PTSD).

Ide o psychiatrickú poruchu charakterizovanú oneskorenou alebo pretrvávajúcou reakciou na stresujúce udalosti, ktoré človeka ohrozujú a vyvolávajú úzkosť, akú nemožno zvládnuť bežnými adaptačnými mechanizmami. PTSD sa môže vyskytnúť v akomkoľvek veku po prvom roku života. Príznaky sa zvyčajne objavujú v prvých troch mesiacoch po traumatickej udalosti, no môžu sa prejavíť aj s odstupom mnohých mesiacov či rokov. PTSD vyžaduje psychiatrické vyšetrenie a odbornú pomoc. Dieťa, u ktorého sa rozvinie PTSD často znova prežíva traumy a udalosti s ňou spojené, a môže tiež zažívať flashbacks alebo nočné mory. Tieto nepríjemné epizódy môžu viesť k tomu, že sa dieťa začne vyhýbať konkrétnym spúšťačím situáciám alebo sa snaží na ne nemyslieť. Môže tiež pociťovať citovú otupenosť (necitlivosť) alebo byť naopak veľmi rozrušené.



Starostlivosť o traumatizované dieťa vyžaduje zmenu perspektívy. Skúste sa na správanie dieťaťa nepozerať ako na problém, ale ako na prejav (následok) veľmi ťažkej skúsenosti.

Viac o tom, ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežilo traumatickú udalosť, sa dočítate v článku **Ako pomôcť dieťaťu v náročnom období.**