

Sekundárna trauma

Sekundárna trauma alebo únava zo súcitu (compassion fatigue) je akútna reakcia, ktorá vzniká v dôsledku reakcie na trápenie ľudí v našom okolí. Najčastejšie postihuje pracovníkov v pomáhajúcich profesiách, vrátane zdravotníkov, terapeutov či ľudí pracujúcich s utečencami a utečenkami. Môže však zasiahnuť aj rodičov, keď sa starajú o deti s prejavmi psychickej traumy a intenzívneho stresu. Sekundárna trauma nie je duševné ochorenie, no môže predchádzať syndrómu vyhorenia (burnout) a v mnohých ohľadoch sa môže podobáť post-traumatickej stresovej poruche.

Prejavy sekundárnej traumy zahŕňajú:

- emočné, duševné a telesné vyčerpanie
- tendenciu uzatvárať sa do seba (izolácia)
- úzkosť, depresívne pocity a častý plač
- apatiu
- problémy so spánkom
- podráždenosť
- výkyvy hmotnosti
- bolesti hlavy
- nepríjemné myšlienky, ktoré môžu byť spojené s traumatickou skúsenosťou iného človeka
- nadmernú citlivosť na čokoľvek, čo pripomína stresujúcu udalosť
- zvýšenú spotrebu alkoholu, cigariet alebo iných návykových látok

Existuje viacero faktorov, ktoré zvyšujú riziko rozvoja sekundárnej traumy:

- pocit, že vaša hodnota závisí od toho, koľko pomáhate druhým
- nereálne očakávania od seba aj od ostatných
- perfekcionizmus
- obava priznať vlastnú zraniteľnosť a byť súdený
- neustále odmietanie pomoci od druhých
- problém povedať „nie“
- tendencia uprednostňovať starostlivosť o druhých pred vlastnými potrebami



Ludia, ktorí sami prežili veľmi stresujúcu situáciu, sú na sekundárnu traumu náchylnejší. Ak sa teda staráte o traumatizované dieťa, môže to vo vás vyvolať spomienky a pocity spojené s vašou vlastnou skúsenosťou v minulosti, prípadne prehĺbiť nepríjemné pocity v prítomnosti.

Čo robiť

Hoci neexistuje jednoduchý recept, ako sekundárnu traumu rýchlo a ľahko vyliečiť, existuje mnoho spôsobov, ktoré nám v každodennom živote pomôžu zmierniť nepríjemné pocity a sprievodné ťažkosť. Jedným z nich je pokúsiť sa zmeniť každodenné návyky. Tieto kroky sú spravidla dlhodobé, no môžu priniesť pozitívne a trvalé výsledky.

Ďalším krokom, ako sa o seba postarať, je naučiť sa hovoriť NIE v situáciách, keď pociťujeme tlak okolia. Inšpirovať sa môžete nasledujúcimi vetami:

- *Ďakujem za opýtanie, ale nie.*
- *Uvedomujem si, aké je to pre vás dôležité, no moja odpoveď je napriek tomu nie.*
- *Rozumiem, že vám na tom veľmi záleží, ale nie.*
- *Je mi veľmi ľúto, že musím povedať nie, ale prosím rešpektujte moje rozhodnutie.*
- *Ešte naozaj neviem. Spýtajte sa ma prosím neskôr.*
- *Určite existujú aj iné možnosti. Porožprávajme sa o nich neskôr.*
- *Nie. Dám vám vedieť, ak by sa moja odpoveď zmenila.*



Zapamätajte si: Aby ste sa mohli dobre postarať o svoje dieťa, musíte sa najprv dobre postarať o seba. Viac o tom, ako postupovať, sa dočítate v materiáli **Ako sa starať o seba**.

