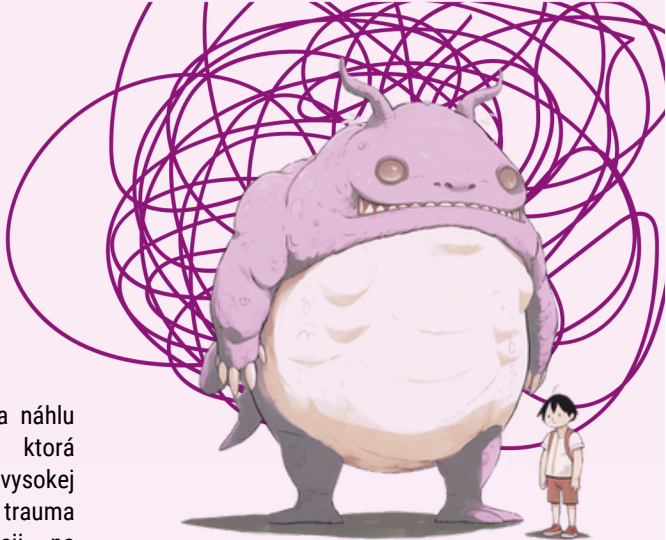


Čo je trauma

Trauma je reakcia mozgu a tela na náhlu a neočakávanú životnú udalosť, ktorá v človeku vyvoláva pocit ohrozenia a vysokej neistoty. Je dôležité si uvedomiť, že trauma je **subjektívny zážitok** v reakcii na stresujúce situácie, ako je vojna, prírodné katastrofy, násilie, emocionálne zanedbávanie, rasizmus alebo šikanovanie. Všetky tieto situácie a pocity môžu byť pre človeka traumatizujúce. Deti a dospievajúcich môžu tieto udalosti hlboko zasiahnuť, a to nielen vtedy, keď ich sami zažijú, ale aj keď sú len ich svedkami. Keď sú deti a dospievajúci priamymi účastníkmi alebo svedkami takýchto udalostí, môže to v nich vyvolať silný stres a úzkosť, a ovplyvniť kvalitu ich každodenného života.



Kým niektoré deti sa v priebehu pár týždňov či mesiacov zotavia, u iných môžu problémy pretrvávať dlhodobo. Trauma môže negatívne ovplyvniť vývoj a štruktúru stále sa vyvíjajúceho mozgu dieťaťa, čo ovplyvňuje kognitívne, emocionálne a sociálne fungovanie. Preto je veľmi dôležité liečiť traumy u detí čo najskôr.

Dieťa reagujúce na traumatizujúcu udalosť môže mať jeden z nasledujúcich príznakov:

- Zrýchlený tep
- Nadmerné potenie
- Zvýšená ostražitosť
- Nepokoj a podráždenosť



Tieto reakcie sú prirodzené - mozog a telo sa snažia pripraviť človeka chrániť sa pred nebezpečenstvom. Ak tieto reakcie pretrvávajú, môžu negatívne ovplyvniť každodenný život dieťaťa. Viac si môžete prečítať v materiáli **Ako môžu deti a dospievajúci reagovať na traumy**.

Každé dieťa je jedinečné, takže prispôsobenie sa intenzívnemu stresu sa môže u jednotlivých detí líšiť. Tieto rozdiely v adaptácii sú ovplyvnené mnohými faktormi, ako je vek dieťaťa, fyzické a duševné zdravie, predchádzajúce skúsenosti, biologické predispozície, ako aj sociálny a kultúrny kontext, v ktorom sa dieťa momentálne nachádza.

Vnútorne prežívanie dieťaťa, ktoré si prechádza spracovaním traumy, sa zrazu stáva nestabilným a desivým. Vidieť dieťa, ktoré sa správa takto abnormálne, môže byť veľmi znepokojujúce. Netreba sa ale obávať - rovnako ako fyzická rana, aj trauma sa časom zahojí. Viac o tom čo robiť, keď dieťa prežíva traumy, nájdete v článku **Ako pomôcť dieťaťu v ťažkom období**.



Aby sme dieťaťu pomohli, musíme pochopiť, čím si prechádza. Dieťa môže prežívať nasledujúce emócie:

- **Smútok** zo straty niekoho alebo niečoho
- **Hnev** voči tým, ktorí ublížili ich blízkym
- **Zúfalstvo a strata kontroly** nad vlastným životom
- **Strach** zo straty členov rodiny, zo samoty, opustenia, nebezpečenstva a z budúcnosti
- **Pocit viny**, že nebolo dostatočne silné, dobré či poslušné a nedokázalo ochrániť svoju rodinu
- **Pocit hanby** za to, že nemá domov, je chudobné alebo nežije v dobrých podmienkach



Pamätajte, že aj my dospelí prechádzame náročnými situáciami a trauma môže postihnúť kohokoľvek z nás. Aby sme sa dobre starali o dieťa, za ktoré sme zodpovední, je dôležité nezabúdať na naše vlastné potreby (odpočinok, relax). Nebojte sa vyhľadať odbornú pomoc, či už sa téma traumy týka dieťaťa alebo vás samých. Viac informácií o tom, kde nájsť odbornú pomoc, nájdete v časti **Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých**.