



TRAUMA



A traumatikus esemény, vagyis egy olyan történés, ami traumát vált ki, általában veszélyezteti az életedet vagy a biztonságodat (esetleg a körülötted lévőket is). Ez lehet természeti katasztrófa, komoly baleset, fizikai vagy szexuális támadás.

Mi a jellemzőjük?

A traumatikus események **gyakran váratlanok**, és nem hagynak időt felkészülésre (lelkileg, testileg se). Ez az esemény sokszor teljesen más, mint amit eddig tapasztaltál, és nehezebb értelmet találni benne. Lehet, hogy a történetek miatt megkérdőjelezel olyan dolgokat, amiket eddig természetesnek vettél, mint az a tudat, hogy biztonságban vagy és, hogy van kontrollod a saját életed fölött. Ez nagyon nyomasztó és aggasztó érzés lehet.

Különösen nehéz...

Különösen nehéz lehet ezekkel az érzésekkel megküzdeni, **ha épp más változásokkal is meg kell birkózz** az életedben, mint pl. szülők válása, munkanélküliség, párkapcsolati problémák vagy költözés. Nincs helyes válasz arra, hogyan tudsz egy ilyen élethelyzeten felülkerekedni, hiszen mindenki más. A legtöbben képesek jól és könnyen megküzdeni és gyorsan felépülni, de néhány embernek hosszú távú problémái is lehetnek.

A trauma hatásai:

Normális dolog, ha erős érzelmeket és érzéseket tapasztalsz egy traumatikus esemény után. Ezek lehetnek:

- **érzelmi zsibbadás** - egyszerűen úgy érzed, mintha semmit se éreznél, totál üres lennél
- **sokk és hitetetlenkedés-ézés** - „Ez nem lehet! ”; „Ez nem történhet meg!”
- **félelem** - haláltól, sérüléstől, egyedüllétől, vagy attól, hogy nem leszel képes túljutni ezen az időszakon, illetve, hogy újra megtörténik az esemény
- **tehetetlenség érzése** – mintha nem lenne kontrollod abban, mi történik veled
- **bűntudat vagy szégyen** - hogy nem állítottad meg az eseményt, hogy jobban vagy, mint mások, vagy, hogy nem reagáltál elég jól, vagy amiért nem tudsz megküzdeni a dologgal
- **szomorúság** - az elveszített dolog utáni bánkódás



TRAUMA



- **izoláció/ magány** - annak az érzése, hogy senki nem ért meg és senki sem tud segíteni
- **eufória** - öröm, hogy életben és biztonságban vagy
- **düh és frusztráltság** - az esemény vagy az igazságtalanság miatt („Miért pont velem történt?”)
- **az esemény újraélése** - álmok, betörő emlékek során
- **változás a kapcsolatokban** - egyesek nem elérhetőek vagy nem tudnak segíteni, míg mások most tűnnek közelebb állónak

Más változások

- fejfájások
- változás étkezésben és testsúlyban
- gyors szívverés
- remegés és izzadás
- problémás alvás
- nehéz koncentráció
- érzelmi változások, hangulatingadozás, szorongás
- iskolai vagy munkahelyi nehézségek
- visszavonulás a barátoktól és családtól
- probléma a mindennapi normális kerékvágásban
- rizikós helyzetekbe kerülés, mint megnövekedett alkohol vagy droghasználat

Ezek a reakciók mind teljesen normálisak, és a legtöbb ember már napokkal vagy hetekkel később úgy érzi, hogy elkezdett felépülni.

Hogyan figyelj oda magára?

Az élet kaotikus és összezavaró lehet egy traumatikus esemény után. Van pár dolog, amit meg tudsz tenni, hogy könnyebben megküzdj a történetekkel:

- **Legyél aktív!** Az aktivitás segít, hogy úgy érezd, hasznos vagy és jól vagy
- **Beszélgess a történetekről,** és hallgass meg másokat is, akikkel hasonló történet (csak ha már úgy érzed, képes vagy rá)



TRAUMA



- Ha teheted, **ne kövesd a médiában** a történekről szóló dolgokat, mert nagyon **felkavaró lehet**
- Kérj **támogatást olyanoktól, akikben megbízol**, pl. egy barát, tanár, családtag, és mondd el neki, mit érzel
- **Próbálj visszakerülni a rutinba**, mint pl. folytasd az iskolát, munkát, sportolj, vagy végezz más tevékenységet
- **Szánj időt** olyan **tevékenységeknek, amiket szeretsz**, és a pihenésnek is

Milyen mentális problémák lehetnek egy traumatikus esemény után?

A legtöbbször egy trauma után általában pár héttel kezdenek jobban lenni. Néhány ember azonban később is folyamatosan tüneteket és distresszt él át, vagy a tünetek romlását tapasztalja. Ez megnöveli a következő mentális betegségek kialakulásának esélyét:

- depresszió
- szorongás
- poszttraumás- stressz zavar (PTSD)
- függőségek (alkoholizmus, droghasználat)

Mikor fordulj segítséghez?

Fontos, hogy segítséget kérj, ha a tüneteknél a következőket tapasztalod:

- két hétnél tovább tartanak
- rosszabbodnak idővel
- zavarják a mindennapi vagy szórakozási tevékenységeket, illetve a kapcsolatokat
- stresszesek vagy zavaróak
- ha úgy érzed, képes lennél bántani magadat vagy másokat

Ne felejtse...

Ha ezek a meglévő tünetek kezeletlenül maradnak, komoly sérüléseket tudnak okozni, és idővel még inkább súlyosbodhatnak. Ha időben segítséget kap az ember, gyorsabban csökkentheti a tüneteket, és azok kihatását az életre, illetve meggyorsítja a felépülést.