

## TANÁCSOK TRAUMÁT ÁTÉLT SZEMÉLYEKNEK ÉS SEGÍTŐIKNEK

### Kapcsolat másokkal<sup>1</sup> (1.rész)

#### Társas (szociális) támogatás keresése

- A kapcsolatteremtés csökkentheti a distressz-érzést
- A hasonló korúakkal együtt töltött idő hasznos lehet gyermekek és felnőttek esetében egyaránt
- Kapcsolat lehetséges családon belül, barátok között, vagy az ugyanazzal a trauma-eseménnyel megküzdő személyek között

#### Társas (szociális) támogató lehet

Házastárs vagy partner	Pap, lelkész, rabbi, vagy egyéb egyházi személy	Támogató csoport
Megbízható családtag	Orvos vagy ápoló	Munkatárs
Közeli barát	Pszichológus, krízis-tanácsadó vagy egyéb tanácsadó	Háziállat

#### Mit kell tenni

Körültekintően dönts el, kivel beszélj	Kezdd a beszélgetést praktikus dolgokkal	Kérdezd meg a másikat is, hogy neki jó-e az időzítés a beszélgetésre
Előre dönts el, hogy miről fogtok beszélni	Tudasd a másikkal, hogy beszélgetni szeretnél vagy egyszerűen csak vele lenni	Mondd meg a másiknak, hogy nagyra értékeled, hogy meghallgat
Válaszd ki a megfelelő időt és helyet	Beszélhetsz fájdalmas gondolatokról és érzésekről, ha készen állsz rá	Mondd el a másiknak mire van szükséged vagy mivel segíthet – mi a legfontosabb dolog, amivel éppen most segíthet

#### Mit NE tegyél!

Ne hallgass azért, hogy föl ne dühíts másokat	Ne feltételezd, hogy mások nem akarnak meghallgatni
Ne hallgass azért, nehogy teher légy másoknak	Ne várj addig, míg annyira stresszes vagy kimerült leszel, hogy már nem tudod befogadni a segítséget

#### Hogyan veheted fel a kapcsolatot

Felhívsz egy barátot vagy családtagot	Belépsz egy (ön)segítő csoportba
Többet találkozol meglévő ismerősökkel és barátokkal	Részt veszel a felépülést segítő közösségi tevékenységekben
Újra jársz vagy elkezded járni templomba, zsinagógába vagy más vallási helyre	

<sup>1</sup> Az anyag a PFA segédanyagai nyomán készült az MPT Katasztrófapszichológiai Szekció számára  
Nyers fordítás: Kovács Szilvia és Mlinkó Renáta. Javította, adaptálta és a szövegért felelős: dr. V. Komlósi Annamária

## Kapcsolat másokkal Társas (szociális) támaszt nyújtani

Úgy is segíthetsz családtagjaidnak vagy barátaidnak megbirkózni a betegséggel/traumával, hogy egyszerűen csak velük vagy, és figyelmesen hallgatod őket. A legtöbb ember jobban gyógyul (jobban helyrejön) ha úgy érzi, kapcsolatban van olyanokkal, akik törődnek vele. Néhány ember nem beszél sokat a tapasztalatairól, míg másoknak egyenesen szükségük van rá, hogy megbeszélhessék azokat valakivel. Néhányuknak abban segít, ha beszélnek azokról a dolgokról, amelyek a katasztrófa miatt történtek, hogy azokat kevésbé nyomasztónak érezzék. Mások már esetleg attól is jobban érzik magukat, ha akár beszéd nélkül is csak együtt lehetnek másokkal, akik közel állnak hozzájuk és elfogadják velük. Most néhány információ következik a társas támasz adásáról.

### Néhány ok, amiért sokan elutasítják a segítséget

Nem tudják, mire van szükségük	Nem akarnak más terhére lenni	Nem akarnak gondolni rá, vagy bármit érezni az eseménnyel kapcsolatban
Feszélyezettnek vagy "gyengének" érzik magukat	Kétkelkednek benne, hogy mások segíthetnek, vagy azt hiszik, nem fogják őt megérteni	Úgy érzik csalódottak vagy ítélkezőek lesznek velük kapcsolatban
Félnek a kontroll elvesztésétől	Korábban már megpróbálták segítséget kérni és úgy érezték nem kaptak	Nem tudják, hol kaphatnak segítséget

### Pozitív dolgok, melyek segítségnyújtáskor tehetők

Érdeklődést, figyelmet és törődést mutatni	Az elismerést (elfogadást) érzékeltetni az egyénnek a stresszre adott reakciói, ill. megküzdési módjai iránt	Beszélgetni arról, milyen tünetek jelenhetnek meg a trauma átélése miatt, és mik lehetnek az egészséges megküzdési módok
Találni megfelelő időt és helyet a beszélgetésre	Elismerni, hogy az adott típusú stresszrel megküzdési időbe telik	Hinni abban, hogy az érintett személy képes a felépülésre
Előítéletől és ítélkezéstől mentesnek lenni	Segíteni pozitív megküzdési módokat kiötleni a probléma kezelésére	Beszélgatést ajánlani, vagy annyiszor együtt lenni vele, ahányszor szükséges

### A segítségnyújtással összeférhetetlen dolgok

Siettetni, hogy mondja már ki, hogy jól érzi magát, vagy éreztetni, hogy már "túl kellene lennie rajta"	Azt éreztetni az illetővel, hogy gyenge vagy túloz, csak mert nem küzdött meg olyan jól a bajával (mint pl. te)
A saját tapasztalataidat kifejtteni anélkül, hogy meghallgatnád az ő történetét	Tanácsot adni az aggályai figyelembe vétele nélkül, vagy anélkül, hogy megkérdeznénk: ő hogyan oldaná meg
Leállítani, hogy elmondja, ami bántja őt	Azt mondani: szerencsés, mert az ő helyzete/állapota még nem a legrosszabb

### Amikor a segítséged nem elég

Tudasd, hogy a szakértők szerint az elkerülés és visszavonulás növeli a distresszt, és a társak támogatása segít a felépülésben	Bátorítsd, hogy beszéljen egy pszichológussal, egy tanácsadóval, egyházi személlyel vagy orvossal, és ajánld föl, hogy elkíséred
Bátorítsd, hogy vegyen részt hasonló problémájú emberek támogató csoportjában	Vonj be más segítőt a társas köreiből, hogy ők is vegyenek részt a személy segítségében

**Amikor szörnyű dolgok történnek**  
**Mit élhet át az ember**

**Azonnali reakciók**

A következőkben a pozitív és negatív érzelmek széles köre olvasható, melyeket egy katasztrófa (trauma) alatt vagy közvetlenül utána megtapasztalhatnak/átélhetnek a túlélők. Ezek az alábbiak:

Fő reakció-területek	Negatív reakciók	Pozitív reakciók
Kognitív	Konfúzió, dezorientáció, aggodás, tolakodó gondolatok és képek, lelki furdalás	Eltökéltség és döntésképeség, élesebb érzékelés, bátorság, optimizmus, hit
Érzelmi	Sokk, bánat, szomorúság, félelem, düh, tompultság, ingerlékenység, büntudat és szégyen	Bevonódás, (kompetenciát mozgósító) kihívás érzése, tettekészség
Társas	Szélsőséges visszavonultság, interperszonális konfliktusok	Társas "összekapcsolódás", altruisztikus segítségi hajlam
Pszichológiai	Fáradtság, fejfájás, izom-feszültség, gyomorfájás, felgyorsult szívverés, túlzóan ijesztő reakciók, alvási zavarok	Éberség, készenlét a reagálásra, az energiaszint megemelkedése

**Gyakori negatív reakciók amelyek (az esemény után is) fennmaradnak:**

**„Tolakodó” reakciók (betolakodó gondolatok, képek, érzések)**

- Distressz gondolatok vagy elő-elő bukkanó képek az eseményről ébrenlét alatt és álomban
- Az esemény alatt/után átélt tapasztalatok újra megélése felkavaró emocionális vagy fizikai reakciók formájában
- Azt érzi, mintha újra megtörténnének a dolgok („flashback”)

**Elkerülő és visszavonulási reakciók**

- Minden beszélgetést, gondolatot és érzést kerül, ami kapcsolatos az átélt traumával (eseménnyel)
- Mindent kerül, ami emlékezteti az átélt traumára (eseményre) (helyeket és embereket is)
- Korlátozottak az érzelmei, fásultságot érez
- Távolinak és idegennek érez másokat, társaktól visszahúzódik
- Elveszti az érdeklődését a szokásosan élvezetes tevékenységek iránt

**Fizikai arousal reakciók**

- Állandó veszélyérzete van, könnyen megijed, vagy ingerült lesz
- Ingerlékeny, könnyen dühbe gurul, állandóan a “penge élén táncol”
- Alvási zavarai vannak, koncentrációs- vagy figyelemzavara van

## Reakciók arra, ami a traumára és veszteségre emlékezteti

- Reakciók olyan helyekre, emberekre, látványra, hangokra, és érzésekre, amik a betegségre emlékeztetik
- Emlékeztetők (a traumára) előhozhatnak diszstresszt okozó mentális képeket, gondolatokat, és emocionális/fizikai reakciókat
- Gyakori példák közé tartoznak: váratlan, hangos zajok, sziréna, a traumával kapcsolatos helyszínek, sérült/beteg emberek látványa, temetés, a trauma évfordulója, TV-rádió hírek a traumáról

## Pozitív változások a prioritásokban, világnézetben és elvárásokban

- A család és a barátok értékességének és fontosságának felértékelődése
- Adott nehézségekkel való szembenézés (pozitív lépések megtétele, a gondolatok fókuszának megváltoztatása, humor használata, elfogadókészség)
- Változás az olyan elvárásokban, mint: mit vár az egymást követő napoktól, és mit tekint "egy jó nap"-nak
- Hangsúly-eltolódás a minőségi időtöltésekben: fontosabb a családdal, barátokkal töltött idő
- Fokozódó elkötelezettség saját maga, a család, a barátok, és a spirituális / vallásos hit felé

## Amikor egy szerettünk meghal, gyakori reakciók közé tartoznak

- Zavarodottság, bénultság, hitelenség, vagy elveszettség érzete
- Düh a személy iránt, aki meghalt, vagy akiről úgy érzi, annak haláláért felelős
- Erős fizikai reakciók, úgy, mint hányinger, fáradtság, remegés és izomgyengeség
- A "túlélő büntudata" (büntudat amiatt, hogy ő még mindig él)
- Intenzív érzelmek, mint szélsőséges szomorúság, düh, vagy félelem
- (Fizikai, nem mentális) betegségek és sérülések fokozott kockázata
- Csökkent produktivitás, nehéz döntéshozatal
- Akaratlan, állandó gondolatok a személyről, aki meghalt
- Vágyakozás, hiányérzet, az elhunyt személy állandó keresése
- A gyermekek és a serdülők nagy valószínűséggel tartanak attól, hogy ők vagy a szülők meghalhatnak
- A gyermekek és serdülők szorongókká válhatnak, amikor elválasztják őket gondviselőjüktől, szeretteiktől
- 

## Mi az, ami segít

Valakitől támogatást kérni (beszélgetés), vagy együtt tölteni az időt valakivel	Valami praktikusra fókuszálni, amivel jobban lehet kezelni a szituációt
Elmerülni egy tevékenységben (sport, hobbi, olvasás) ami segít a gondolatokat elterelni	Relaxációs módszereket használni (légzőgyakorlatok, meditáció, nyugtató beszéd, nyugtató zene)
Eleget pihenni és egészségesen táplálkozni	Részt venni egy támogató csoportban
Fenntartani a normál életvitelt	Edzővel (felügyelettel) edzeni
Kellemes tevékenységeket beütemezni	Naplót vezetni
Szüneteket beiktatni	Tanácsadót (szakember) keresni
Emlékezni a szerettünkre, aki meghalt	

## Mi az, ami NEM segít

Alkoholt inni, kábítószer szedni	Túl sokat dolgozni	Teljesen kerülni az emlékezést vagy beszédet az eseményről, vagy a szerettünk haláláról
Extrém módon eltávolodni családtagoktól, barátoktól	Erőszakoskodni, konfliktust keresni	Nem vigyázni magunkra
Túl sokat vagy túl keveset enni	Kockázatos dolgokat csinálni (gondatlanul vagy kábítószer hatása alatt vezetni, felelőtlenül viselkedni)	Túlzásba vinni a tévézést vagy számítógépes játékokat
Távol maradni kellemes tevékenységektől	Másokat hibáztatni	

(A Függelék 2. – középső – részét lásd külön file-ban, formai okokból)

## Kapcsolat másokkal (3.rész)

### Relaxációs tippek

Egy katasztrófa után általános a feszültség, és a szorongás. Sajnos ezek még inkább megnehezíthetik a megküzdést a felépüléshez szükséges dolgok tömkelegével. Nem könnyű megbirkózni a katasztrófa utáni problémákkal. Ám, ha időt szánsz a nap folyamán arra, hogy egy relaxációs gyakorlat segítségével megnyugodj, könnyebbé teheted az alvást, a koncentrációt, és lesz energiád megbirkózni az élettel. Ezek lehetnek izom-lazító gyakorlatok, légző-gyakorlatok, meditáció, úszás, nyújtó-gyakorlatok, jóga, mantrázás, halk zene hallgatása, szabadban töltött idő, stb. Íme néhány alapvető légző-gyakorlat, ami segíthet:

#### FELNÖTTEKNEK:

1. Lélegezz be lassan (egyezeregy, egyezerkettő, egyezerhárom...) orron keresztül, és töltsd föl a tüdődet kellemesen, egészen a gyomorig.
2. Csendesen, lágyan mondd magadban: „A testem megtelik nyugalommal”. Lélegezz ki lassan (egyezeregy, egyezerkettő, egyezerhárom) szájon keresztül, és ürítsd ki a tüdődet kellemesen, egészen a hasüregig.
3. Halkan, lágyan mondd magadban: „A testem kiengedi a feszültséget”.
4. Ismételd meg ötször, lassan és kényelmesen.
5. Csináld annyiszor egy nap, ahányszor szükséges.

#### GYERMEKEKNEK:

Vezesd végig a gyermeket a légző-gyakorlaton:

1. Gyakoroljuk a légzést most egy kicsit máshogy, ami segít megnyugtatni a testünket.
2. Tedd az egyik kezed a gyomrodra, így.. (mutasd be)
3. Rendben, most belélegzünk az orrunkon keresztül. Amikor belélegzünk, rengeteg levegővel töltődünk fel, és a gyomrunk ki fog domborodni, így..(mutasd)
4. Azután kilélegzünk a szánkron keresztül. Amikor kilélegzünk, a gyomrunk besüpped, és beszívódik, így...(mutasd be)
5. Most nagyon lassan belélegzünk, amíg háromig számolok. Szintén háromig számolok, mialatt nagyon lassan kilélegzünk.
6. Próbáljuk együtt! Ügyesek vagytok!

Csinálj belőle játékot:

- Fújjatok buborékokat buborékfújóval.
- Fújjatok buborékokat rágógumiból.
- Fújjatok krepp papírt, vagy vatta labdát az asztalon keresztül.
- Mondj egy mesét, amiben egy gyerek segít megjeleníteni egy mély-légzést végző szereplőt.

## Katasztrófa utáni alkohol-, gyógyszer-, és droghasználat

Bizonyos emberek egy katasztrófa mértékű stressz után fokozzák az alkohol-, drog-, vagy gyógyszerfogyasztásukat. Úgy érzik, hogy az alkohol vagy drogfogyasztás segíthet nekik elmenekülni a rossz érzések elől, vagy megszabadulni a stresszreakcióként megjelenő fizikai tünetektől (pl. fejfájás, izomfeszültség, stb.). Valójában azonban ezeknek a szereknek a használata hosszabb távon inkább rosszabbodást okoz, mert megzavarja a normális alvási ciklust, egészségi problémákat okoz, megrontja a társas kapcsolatokat, és potenciális szerfüggőséget okoz. Ha katasztrófa-trauma miatt növekszik valakinél ezeknek a szereknek a használata, és problémák is jelentkeznek ebből adódóan, akkor feltétlenül csökkenteni kell ezek használatát, vagy segítséget kell kérni ezek kontroll alá vonása érdekében.

- Figyelj oda bármilyen alkohol, és/vagy drogfogyasztásában bekövetkező változásra.
- Előírásnak megfelelően szedd a felírt, és a nem vényköteles gyógyszereket.
- Étkezz helyesen, mozogj, aludj eleget, és fogadd el a család, és mások támogatását.
- Ha úgy érzed, hogy többre lenne szükséged a felírt, vagy a nem vényköteles gyógyszerekből, kérd egy egészségügyi szakember tanácsát.
- Fordulj orvoshoz, hogy biztonságos módon tudd csökkenteni a szorongásodat, depressziódat, izomfeszülésedet, és alvásproblémáidat.
- Ha úgy érzed, hogy a katasztrófa óta nehezebben tudod kontrollálni az alkohol, vagy szerhasználatodat, keress ennek megfelelő segítséget.
- Ha azt gondolod, hogy szerfüggőségi problémád van, mondd el az orvosodnak, vagy tanácsadónak

### **Ha alkohol, gyógyszer, vagy drog problémád volt a múltban**

Azoknál az embereknél, akik korábban sikeresen felhagytak az ivással, vagy droghasználattal, a katasztrófa megtapasztalása néha újra erős ivási vagy drogfogyasztási kényszert eredményez. Néha azonban a gyógyulásuk melletti elköteleződésük megerősödéséhez vezeti őket. Bármit is éltél át a katasztrófa (trauma) helyzetben, nagyon fontos tudatosan a „tisztának maradását” választani.

- Járj gyakrabban a szerfüggő csoportok üléseire.
- Amennyiben katasztrófa krízis tanácsadásban részesülsz, beszélj a tanácsadónak a korábbi alkohol-, vagy szerfogyasztásodról.
- Ha arra kényszerültél, hogy elhagyd a megszokott közösségedet, kérj segítséget a támogató szervezeteknél egy közeli alkohol- vagy drogfüggőket segítő csoport megtalálásában, vagy kérd, hogy segítsenek egy új csoport szervezésében.
- Kérd a családot és a barátokat, hogy támogassanak az alkohol vagy drog elkerülésében.
- Ha van 12-lépéses szponzorod, vagy függőségi tanácsadód, beszélj neki a helyzetedről.
- Élj több olyan támogatással, amely már a múltban is segített elkerülni a visszaesést.