



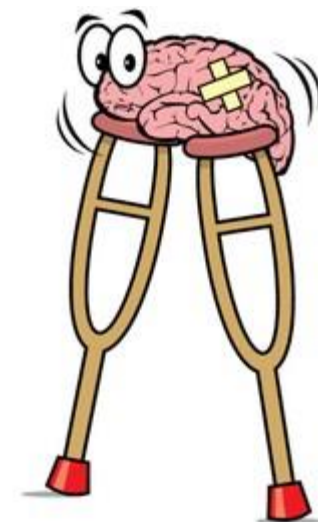
AKO SA UZDRAVIŤ Z TRAUMY PO SPONTÁNNOM POTRATE

Mgr. Jana Bieščad, PhD.

ŽIVOT S RANAMI...

“Existujú rany, ktoré sa nikdy nezjavia na tele, ale sú omnoho hlbšie a bolestivejšie ako akákoľvek rana, ktorá krváca...”

Laurell K. Hamilton



TRAUMA

- z gr. trauma - rana
- normálna reakcia na nenormálne udalosti
- nehody
- prírodné katastrofy
- vojnové konflikty
- traumatizujúce STRATY
- týranie, zanedbávanie, zneužívanie
- acts o omission + act of comission



Ako vyzerá život s traumou?



POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

- keď bol zážitok príliš silný pre telo i pre dušu
- oneskorená alebo predĺžená odpoveď na stresujúcu, mimoriadne ohrozujúcu alebo katastrofickú udalosť alebo situáciu, ktorá zapríčiňuje prenikavé utrpenie skoro každému človeku
- epizódy opakovaného prežívania traumy v dotieravých spomienkach (flashbacky), snoch alebo nočných morách
- pretrvávajúci pocit “umrtvenia” a emočného otupenia, anhedónia
- stráňenie sa iných ľudí
- vyhýbanie sa činnostiam a situáciám pripomínajúcim traumy



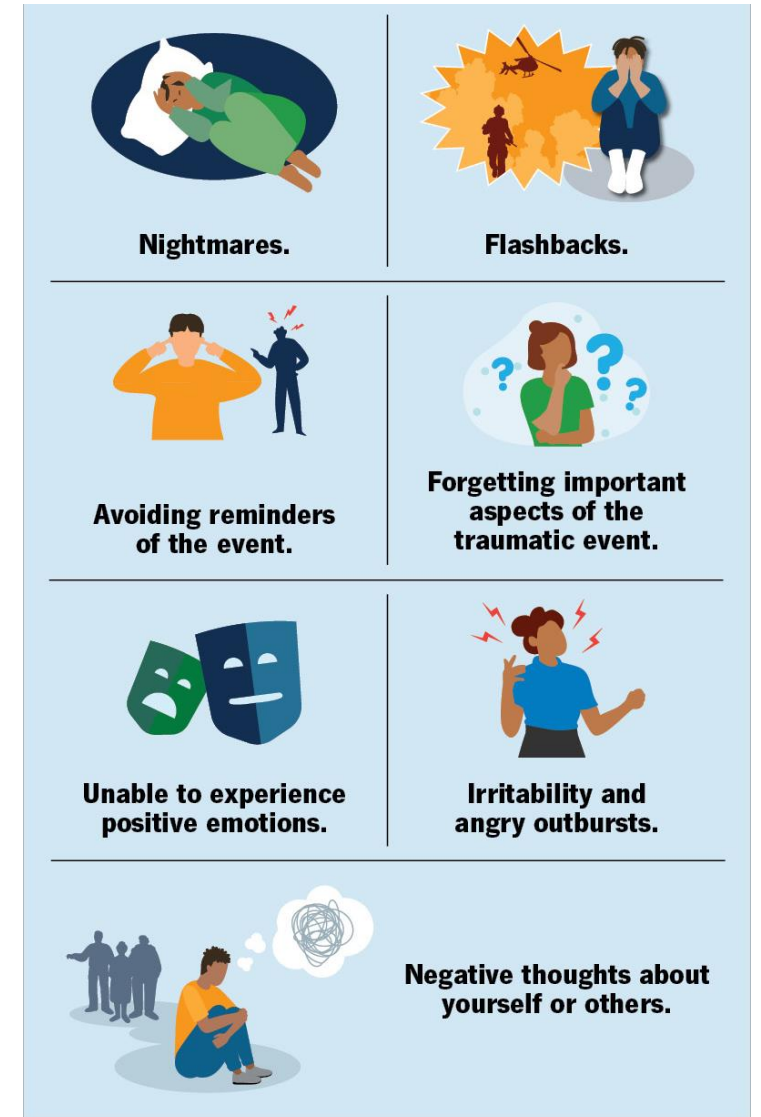
Ako vyzerá život s traumou?

- **keď nerobím to, čo chcem a robím to, čo nechcem...**
- keď bolia vzťahy
- bolesť, pochybnosti a výčitky
- narušené vnímanie seba
- smútok, depresia a úzkosť + hnev
- závislosť každého druhu
- keď to len tak prejde...
- keď to nikto nevidí...
- a niekedy rany spočíta telo



ČO SÚ TO FLASHBACKY?

- živé spomienky na udalosť
- náhle a mimovoľné
- senzorické / emočné
- + nočné mory
- dôležitá je stabilita
- normálna reakcia na nenormálne udalosti



Ako vyzerá život VERIACEHO s traumou?

- **keď nerobím to, čo chcem a robím to, čo nechcem...**
- keď sa vzťah s Bohom rozpadá
- keď duchovný život „nefunguje“
- keď vina zostáva
- keď modlitba „nezaberá“
- keď uzdravenie neprichádza
- keď dostávam nevyžiadané rady
- ... a moje rany nevidia ani moji bratia a sestry



Keď dieťaťko odíde priskoro...

- strata, o ktorej sa nehovorí
- časté, ale prehliadané (10%, 1 z 5)
- pocit izolácie a nedostatočnej podpory
- absencia tradičných smútkových rituálov
- nevhodné poznámky / nevyžiadané rady

„To ešte nebolo dieťaťko (len embryo)“

„Bud' rada, že to bolo na začiatku.“

"It wasn't meant to be" ...

„Asi to tak malo byť.“ ...

„Stalo sa to mnohým iným ženám.“ ...

„Možno by si mala / nemala...“

„Bude to dobré...“

„Mala by si byť vďačná za to, čo máš.“



Keď dieťaťko odíde priskoro...

- optika traumy (1/3 PTSP)
- telo, duša, duch
- zmena body – image
- emocionálna búrka
- smútok, strach, vina, hanby
- hľadanie príčin
- vzťahy: s dieťaťkom, s manželom, s rodinou, priateľmi, so sebou
- vyhýbanie sa spúšťačom



Čo by bolo dobré vedieť

- ▶ smútok je legitímna emócia
- ▶ ide o proces
- ▶ neexistujú fixné štádia
- ▶ popieranie / hnev / vyjednávanie, depresia / zmierenie
- ▶ každý má svoje tempo / prejavy
- ▶ začarovaný kruh môže byť špirálou



Čo by bolo dobré vedieť

- ▶ je dôležité priznať, že tehotenstvo bolo reálne a dieťaťko existovalo (nemožno sa rozlúčiť s niekým, kto nebol)
- ▶ starostlivosť o telo (!) – obyčajné veci
- ▶ rituál / spomienka na bábätko (list, rozlúčka, „memory box“)
- ▶ ďalšie tehotenstvo neskráti proces smútenia
- ▶ manžel nesmúti rovnako



Čo by bolo dobré vedieť

- „nie je to tvoja chyba“
- hovoriť, počúvať a vnímať si vzájomne potreby
- nevynechať deti
- ďalšie tehotenstvo?

RODINA A PRIATELIA:

- citlivosť k sebe
- ľudia zvyčajne nechcú ublížiť
- rozlúčka s dieťaťom
- sociálne siete (!)
- podporná skupina

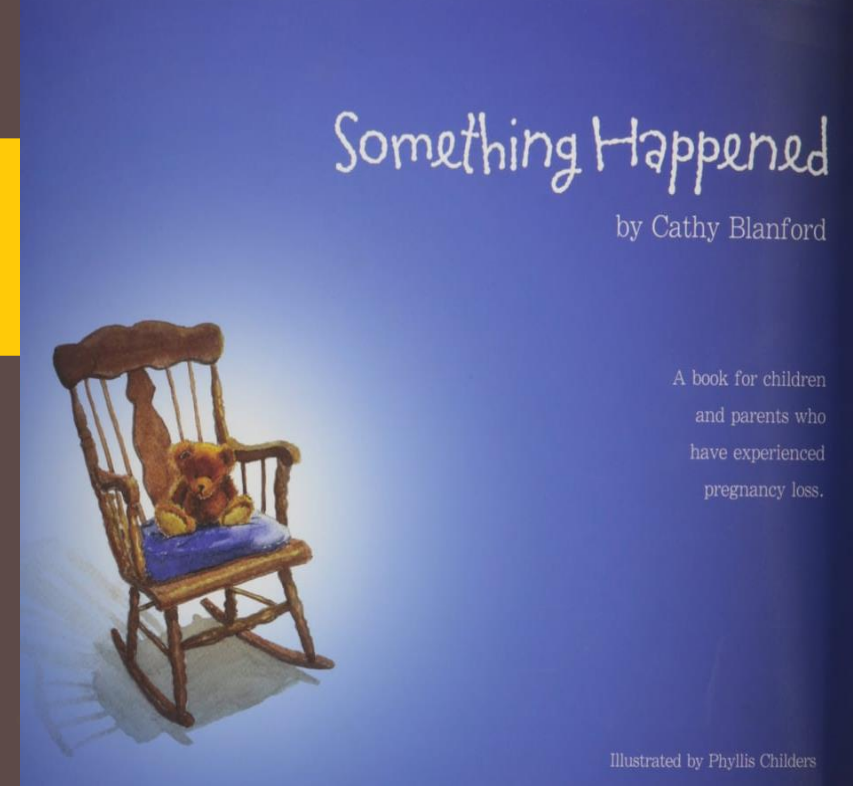


Čo by bolo dobré vedieť

- „nie je to tvoja chyba“
- hovoriť, počúvať a vnímať si vzájomne potreby
- nevynechať deti
- ďalšie tehotenstvo?

RODINA A PRIATELIA:

- citlivosť k sebe
- ľudia zvyčajne nechcú ublížiť
- rozlúčka s dieťaťom
- sociálne siete (!)
- podporná skupina



Ako byť blízko (človeku s traumou)...



Ako byť blízko...

- Vidím, že si veľmi smutná.
- Viem, že teraz nevládzeš.
- Záleží mi na tebe, mám o teba starosť.
- Je mi ľúto, že prežívaš takúto bolesť.
- Nie je to tvoja vina.
- Neviem si predstaviť, čo teraz prežívaš, ale chcem byť pri tebe.
- Som tu pre teba, keby si potrebovala.
- Chcela by si sa o tom porozprávať?
- Môžem ti z niečím pomôcť?
- Chápem, že teraz sa nevládzeš modliť.
- ...nepodávať priskoro vreckovky.



PREČO NEODPUSTIŤ?

- „kresťanské bremeno“
- hnev má často nesprávneho adresáta
- riziko priskorého odpustenia → umlčanie bolesti
- nebezpečné: nabádanie traumatizovaného k odpusteniu
- odpustenie ako všeliek
- náboženské správanie motivované strachom a nie vzťahom
- „pravda vás oslobodí“ (čo sa vlastne stalo?)
- odpustenie v terapii NIE JE primárna téma
- odpustenie ako dôsledok nie podmienka uzdravenia



CESTA K UZDRAVENIU

- stabilizačné techniky: TU a TERAZ
- psychoterapia – (nielen) EMDR

(Eye Movement Desensitization and Reprocessing / Desenzitizácia a spracovanie pomocou očných pohybov)

- otvorené ucho a srdce
- pravdivosť
- písanie
- modlitba žalmov

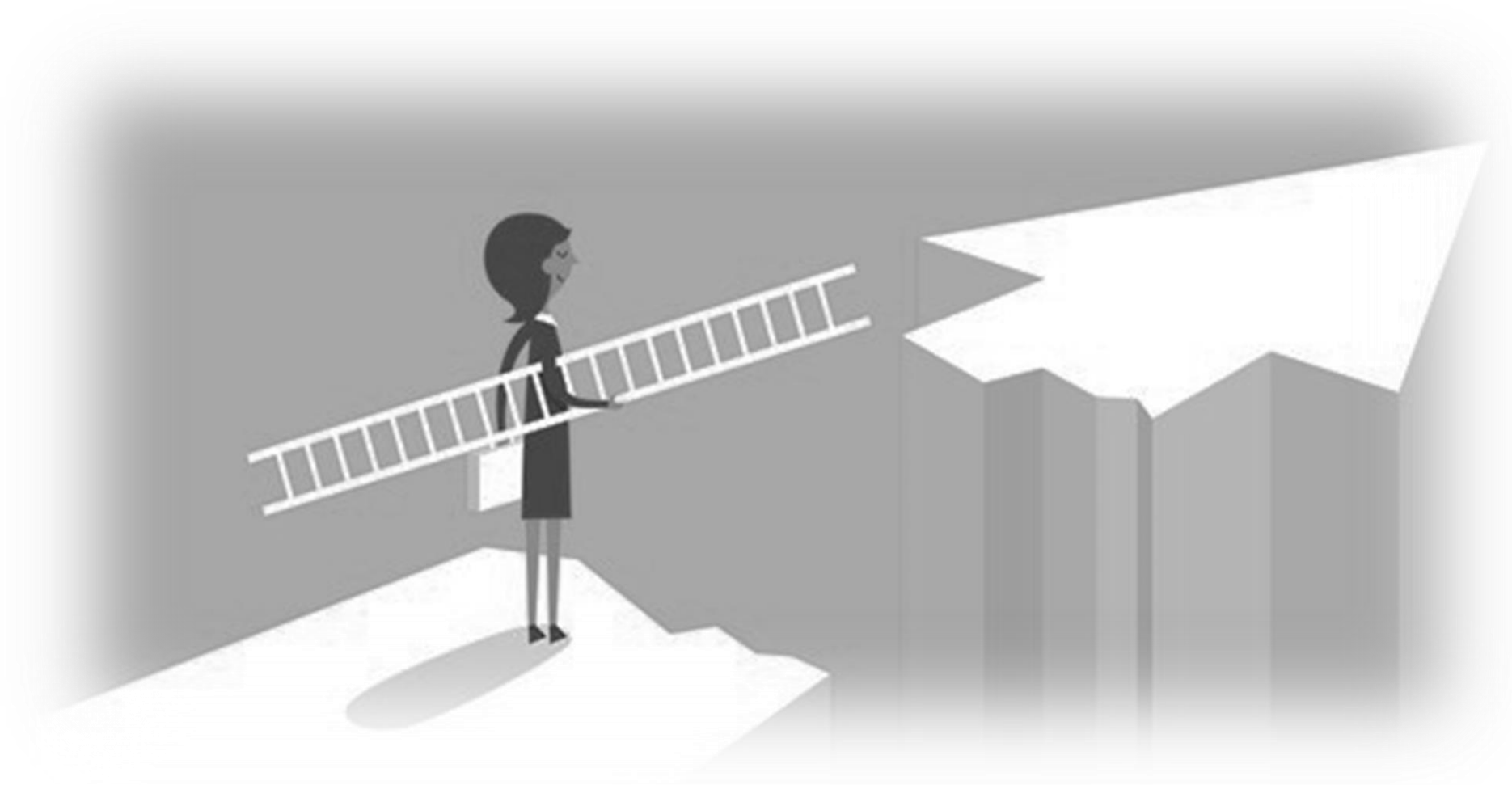
- pápež František: „Boh plače s Vami“



TELO: Ako sa „uzemniť“



Čo ešte život čaká odomňa?



Bratia a sestry s traumou

Pápež František: „Bolesť traumatizovaných bratov a sestier je i našou bolesťou. Preto by sme k nej nemali byť ľahostajní. Pápež ďalej upozorňuje, že náš životný štýl je často v rozpore so slovami Máriinho chválospevu, ktorý ticho zaznieva naprieč históriou: „Ukázal silu svojho ramena, rozptýlil tých, čo v srdci pyšne zmýšľajú. Mocnárov zosadil z trónov a povýšil ponížených. Hladných nakrmil dobrotami a bohatých prepustil naprázdno (Lk 1,51 – 53)“.

Ľudia s akýmkoľvek zranením by vždy mali mať dôležité, ba dokonca popredné miesto v cirkvi i v srdciach ostatných veriacich.

„Súciť je jazykom Boha.“



Pomoc existuje...

