



**Прирачник за
ментално здравје за млади:**

**ВЛИЈАНИЕТО НА ТРАУМАТА ВРЗ
МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ:
ИСЦЕЛУВАЊЕ ОД МИНАТИ
ИСКУСТВА**

АВТОРИ

Ангела Ќосева
Ивана Вангеловска
Нејла Муминовиќ
Магдалена Арсовска
Сара Бранковска
Василија Коцева
Пандора Манева

ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





Содржина

ВОВЕД

Што се случува во организмот кога доживуваме вознемирувачки настан?..... 3

Видови на траума..... 4

КАКО ДА ПРЕПОЗНАЕТЕ ДАЛИ СЕ СООЧУВАТЕ СО ТРАУМА

Што ја предизвикува траумата?..... 5

Три начини преку кои се познава траума 6

РЕАКЦИИ НА ТРАУМА

Реакции на борба 11

Реакции на бегство..... 12

Реакции на замрзнување..... 13

ПОСТТРАУМАТСКО СТРЕСНО РАСТРОЈСТВО (ПТСН).....14

ШТО ПОСЛЕ ДОЖИВЕАНА ТРАУМА?

Арт терапија..... 16

Групна терапија..... 17



Вовед

Траумата е резултат на искуството на лицето кое имало трајни негативни ефекти врз функционирањето и менталната, физичката, социјалната, емоционалната или духовната благосостојба на личноста. Секој различно ги обработува трауматските настани, така што емпатичниот и индивидуализиран пристап ќе биде најзначаен во грижата. Трауматските настани обично се дефинираат како опасни по живот, тие ги надминуваат нормалните ресурси на жртвата. Траумата е нешто со кое не може да се справиме, тоа е момент во кој сè е разоткриено.

Обично, постои огромно чувство на шок и неможност за бегство пред непредвидени настани. Луѓето кои се сведоци на трауматски настани се подеднакво ранливи на реакции на траума, а и самите стануваат жртви. Траумата е многу често поврзана директно или индиректно со односите (врските). За луѓето кои живеат во навредливи или насилни семејства, траумата не е настан, туку врска. Траумата ги руши врските на приврзаност и сигурност за кои веламе дека се темел на стабилно и кохерентно чувство за себе.

1.1 Што се случува во организмот кога доживуваме вознемирувачки настан?

- Се активира амигдалата (испраќа сигнали до повеќе телесни системи за да се подготват за одбрана)
- Симпатичкиот нервен систем се активира со ослободување на хормоните: адреналин и знорадреналин и стрес хормоните (го подготвуваат телото за одговор “бори се или бегај”).



Траума е емоционален одговор на една личност на вознемирувачко искуство. Сите носиме некоја траума со себе. Траумата може да влијае на нечи верувања за иднината преку губење на надежта, ограничени очекувања за животот, страв дека животот ќе заврши нагло или рано или очекување дека нема да се случат очекувани животни настани. Траумата, по својата природа, создава разделувања на повеќе нивоа. Трауматските настани не се изолирани појави, а внатрешното искуство на трауматизираната личност се рефлектира и во нејзиното пошироко опкружување. За да ја разбереме траумата, треба да собереме капацитет за сложено размислување, способност за сведочење на случајни настани и акти на екстремна суровост и можност за управување со хаос, морален бес и интензивни емоции.

1.2 Видови на траума

Постојат три типа на траума – акутна, хронична и комплексна.

- **Акутната траума** произлегува од еден инцидент.
- **Хроничната траума** се повторува и продолжува како семејно насилство или злоупотреба.
- **Комплексна траума** е изложеност на различни и повеќекратни трауматски настани, често од инвазивна, интерперсонална природа.



Како да препознаете траума?

Кај лицата кои страдаат од долготрајна траума, амигдалата е хиперактивна. Тоа значи дека тие живеат во одбранбен режим кој предизвикува проблеми со:

- Спиенето или физичка болка
- Турбуленции во нивните лични и професионални односи
- Намалено чувство на самопочит.

2.1 Што ја предизвикува траумата?

Како еден настан влијае на поединецот зависи од многу фактори, вклучувајќи ги карактеристиките на поединецот, видот и карактеристиките на настанот/ите, развојните процеси, значењето на траумата и социокултурните фактори.

Некои причинители за доживување на траума:

- Загуба на родител или друго блиско лице
- Сообраќајни несреќи
- Физичко насилство
- Сексуален напад
- Воени борбени искуства итн.

Ситуации кои водат до траума најчесто се проследени со следниве чувства:

- Исплашено
- Заробено
- Искористено
- Немојно
- Неприфатено



- Неподдржано
- Напуштено
- Одбиено
- Засрамено
- Под закана
- Понижено

Како се манифестира траумата?

- Тага
- Загуба
- Краткорочен страв
- Вознемиреност
- Збунетост
- Постојан замор
- Кошмари
- Депресија
- Избегнување на емоции поврзани со траумата
- Шок
- Агресија
- Анксиозност фокусирана на ретроспектива

2.2 Три начини преку кои се познава траумата

Начин 1: Признајте што ве боли

Дури и размислувањето за посета на трауматерапевт е огромен чекор во процесот на закрепнување. Зошто?

Затоа што тоа значи дека сте почнале повнимателно да ги разгледувате областите што ви предизвикале/предизвикуваат траума.

Значи, признајте си ги овие работи. Тие може да бидат од најмали ситници до големи случувања кои се повторуваат:



- Големите работи за кои не зборувате, но се чувствувате дефинирани од нив (работно место, семејство, факултет, партнер)
- Работи што ве промениле на начини кои не сте ги процесирале целосно (детство, некоја случка или активност, некоја врска)
- Дневен живот
- Врски
- Работа
- Креативност
- Начинот на кој размислувате за себе и за другите луѓе
- Како ги воспитувате вашите деца
- Колку сте поттикнати од вашиот сопружник, партнер или членови на семејството
- Вашиот одговор на несовршеноста
- Минатото, сегашноста или размислување за иднината
- Стравови или желби во социјални ситуации и др.

Откако ќе ја признаете болката што ја чувствувате, потсвеста често открива други болни спомени и закопани болки, кои можат да бидат емоционално поразителни. Ова е огромна причина зошто наоѓањето на квалификуван трауматерапевт кој ќе ве води низ овој процес е од витално значење за вашето емоционално здравје и ви овозможува да започнете со лекување и да продолжите да се качувате по планини на работа и во вашиот личен живот.

Во овој момент, обично се случува една од двете работи:

- Стануваме љубопитни
- Ги отфрламе нашите чувства/внатрешни гледишта.



Начин 2: Бидете љубопитни

Љубопитни моменти може да бидат како дојдовте овде денес. Можеби сте направиле квиз за траума или сте прогуглале „знаци и симптоми на ПТСН“ и сте се пронашле. Љубопитноста нè приближува до нашите вистини. Кога ќе погледнеме поблиску, тие „мали“ болки се сè само не мали. И покрај болката што ја предизвикале со текот на годините, тие можеби биле игнорирани или минимизирани едноставно затоа што не биле опасни по живот.

Зборуваме за моменти кога сте биле:

- Засрамени
- Понижени
- Преплашени
- Занемарени
- Одбивани како дете
- Хронично занемарувани во односите со возрасни.

Ако се поистоветувате со некое од горе наведените може да имате состојба поврзана со траума, како што е комплексен ПТСН. Вратете се во времето во вашиот живот кога ви требала помош од родител или старател и сте обиделе да ја изразите оваа потреба.

Во зависност од вашата возраст во тој момент, има добри шанси да сте ја изразиле оваа потреба невербално преку:

- Плачење
- Повлекување
- Се лутите на неживи предмети
- Имање тантруми
- Однесување поинаку
- Обиди да ги правите работите совршено
- Помалку (или повеќе) грижа за училишните задачи.



Ова се некои од начините на кои се обидуваме да се изразиме како деца, пред навистина да разбереме што ни треба и како да го побараме тоа. Ако сте биле омаловажувани, игнорирани, засрамени, обвинувани во оваа меморија, тоа значи дека вашиот родител/негувател ве научил да не ја изразувате таа посебна емоција или потреба. Ако ова се случи доволно пати, се развива одговор на траума сличен на ПТСН. Истиот процес на исклучување што го предизвикува овој развој е и зошто може да биде тешко да се знае кога имате траума во вашето минато: затоа што сте станале маестрални во игнорирањето и минимизирањето на вашите чувства. Со други зборови, наместо автоматски да ги отфрлате вашите вознемирувачки чувства или искуства, обидете се да ги процените можните причини зошто се чувствувате на тој начин.

Начин 3: Поврзете ги точките (индикации дека живеете со траума)

Емоционални реалности кои ги чувствувате непропорционално со настаните од вашиот живот, како:

- Прекумерен гнев
- Депресија
- Избегнување
- Анксиозност
- Перфекционизам
- Наметливи, вознемирувачки спомени
- Опсесивни мисли или стравови
- Кршливи односи

Однесувања предизвикани од траума:

- Честа изолација
- Потреба постојано да се биде околу луѓе
- Се чувствувате исклучени и покрај тоа што изгледате друштвени, среќни
- Скокање од задача на задача
- Кажувате „во ред е“ кога не е



- Верувате дека другите луѓе се повредни од вас
- Избегнување на интимност
- Непријатност да се биде сам
- Страв да се биде надвор во светот
- Тешкотии при напуштање на токсична врска (сегашна или минато)
- Прекумерна критика или осудување на другите
- Деструктивни обрасци од кои не можете да излезете и други.

Поврзувањето на точките значи признавање на вашите симптоми и на однесување. Ако сте идентификувале најмалку 2 индикатори за траума и најмалку 3 процеси од списокот погоре, тогаш веројатно се

Реакции на траума

Реакции на траума се рефлексна употреба на механизми за справување со прекумерно приспособување во реално или воочено присуство на траума, тие се три - **борба, бегство и замрзнување**. Кога доживуваме нешто трауматично или сме изложени на продолжен стрес, тоа предизвикува дел од нашиот мозок, амигдалата, да оди во хипердрајв каде гледаме и чувствуваме закани во незагрозувачки ситуации.

Ова нè тера да дејствуваме на начини што не ги разбираме и може да ни остави чувство дека повеќе немаме контрола над себе. Одговорот на траума често се заснова на она што вашиот мозок мисли дека ќе ви помогне да ја преживеете моменталната ситуација. Во една студија за невробиолошките ефекти на психолошката траума, истражувачите забележуваат дека нашите тела се дизајнирани да реагираат на согледаните закани преку констелација од скоро моментални, рефлексивни однесувања за преживување.



Преку краткорочна стратегија, хемикалиите се испраќаат во нашиот крвоток за да ја активираат одбраната на симпатичкиот нервен систем. Но, кога стресните реакции постојано се активираат, нема доволно време за метаболизирање на хемикалиите, а нашиот нервен систем се преоптоварува и дисрегулира - ставајќи нè целосно во зоната на преживување. Привремената одбрана станува одржлива додека нашето тело се префрла во состојба на доминација на симпатичкиот нервен систем.

3.1 Реакција на борба

Кога е здрава, реакцијата на борба може да дозволи цврсти граници. Кога е нездрава - т.е. кога се користи како одговор на траума - тоа е активна функција на самоодржување каде што се движите реактивно кон конфликт со лутина и агресија. Тоа е состојба на страв во која се соочувате со заканата.

Луѓето кои одговараат со борба, користат конфликт за да се движат низ ситуацијата. Одговор на траума со борба е кога веруваме дека ако сме способни да ја одржиме моќта над заканата, ќе добиеме контрола. Ова може да изгледа како физичко тепање, викање, физичка агресија, фрлање работи и уништување имот, фрлање на рацете во тупаници, чувство на јазол во стомакот, плачење, расправија или стегната вилица.

Ако забележите дека ги покажувате горенаведените однесувања, одвојте малку време да забавите и размислете како се позиционирате во моментот. Можеби е добро да пристапите до вашата физичка способност за да стекнете мобилност во ситуацијата и вашата внатрешност да ја одразува вашата надворешност, но тоа доаѓа по цена на поврзаноста и другите да се чувствуваат сигурни околу вас.



За да го ослободите ова, можете да користите длабоко дишење, топли бањи, рутини, внимателност и да бидете нежни со себе. Одговорот за борба ве активира физички, па можете да се наклоните и на вежбање за да му дозволите на телото да се смири и да постигне хомеостаза. Со практикување на внимателност и излив на конструктивна активност како јога или истегнување, го активирате вашиот парасимпатички систем. Ја ослободува анксиозноста и ви помага да се вратите во непосредната околина за да се чувствувате безбедно за повторно поврзување.

3.2 Реакција на бегство

Кога се соочуваме со опасна ситуација, реакцијата со бегство кореспондира со однесувањето на избегнување. Кога сте здрави, можете да бидете остроумни во стресни ситуации. Меѓутоа, како одговор на траума, вие одите чекор понатаму со целосно изолирање. **Реакција на бегство е кога веруваме дека ако можеме да избегаме од заканата и да избегнеме конфликт, тогаш нема да бидеме повредени.** Ова може да изгледа како бегање и избегнување интеракции со другите. За да избегнете непријатни чувства, може да ја избегнете ситуацијата со тоа што ќе бидете зафатени или ќе бегате кон излезот секогаш кога работите стануваат тешки.

За да си дојдете на себе, правете работи што создаваат непосредна, висцерална реакција со вашето тело. Обрнете внимание на сите напнати мускули и опуштете ги за да го опуштите умот. Се препорачува работа на телото и намерни движења за да се запре реакцијата на стрес за да можете да размислите како сакате да одговорите наместо вашиот првичен импулс да реагирате.



3.3 Реакција на замрзнување

Кога сте здрави, реакцијата на замрзнување може да ви помогне да забавите и внимателно да ја процените ситуацијата за да ги одредите следните чекори. Кога е нездраво, одговорот на замрзнување се однесува на дисоцијација и имобилизирачко однесување. **Кога оваа одбрана е донесена, таа често резултира со буквално „замрзнување“ - чувство на замрзнатост и неспособност да се движите или да се најдете како да сте во магла или да сте одвоени од реалноста.** Не се чувствувате како навистина да сте таму, и ментално сте проверени додека го изоставувате она што се случува во вашата околина и она што го чувствувате во обид да најдете емоционална сигурност.

Реакцијата на замрзната траума е кога делови од вашиот симпатички нервен систем достигнале точка на преоптоварување предизвикувајќи невролошко исклучување. Оваа реакција се споредува со животните кои глумат мртви во присуство на предатор. Кога ќе се замрзнеме, може да изгледа како да губиме зборови, да се повлекуваме во умот, да ни е тешко да бидеме присутни, да спиеме, да се поделиме/раскинуваме и да паднеме емоционално или физички. Тоа е еквивалент на привремена парализа и исклучување од вашето тело за да се спречи понатамошен стрес.

За да се спротивстави на тоа губење на врската со себе, се препорачува да правите вежби за заземјување ако се фатите себеси како почнувате да се раздвојувате. Постои една вежба која се нарекува „Види црвено“. Скенирај околу твојата непосредна околина за црвен предмет. Тогаш она што ќе направите е да ги фокусирате вашите очи на предметот, да го изговорите црвениот предмет и да земете еден длабок, бавен здив. Тогаш се скенира просторијата за втор црвен предмет и ќе се стори истото. Ова се повторува пет пати. Ако го направите ова може да се вратите во вашиот сегашен момент и околината во која се наоѓате, наспроти околината што ја создавате кога сте во одговор на траума што не вади од сегашниот момент.



Посттравматско стресно растројство (ПТСН)

ПТСН е нарушување што може да се развие кај некои луѓе откако ќе доживеат траума. Според Националниот центар за ПТСН, приближно 7-8% од луѓето ќе бидат дијагностицирани со ПТСН во нивниот живот, што е многу помало од бројот на луѓе кои доживуваат траума 1. Никој не знае точно што предизвикува некои луѓе да развијат ПТСН, додека други не.

Некои фактори кои можат да влијаат на развојот на ПТСН вклучуваат:

- Чувство на ужас, беспомошност и екстреман страв по трауматски настан
- Мала социјална поддршка по настанот
- Справување со дополнителен стрес по настанот
- Претходно постоечки предизвик за ментално здравје (анксиозност, депресија) или состојба на употреба на супстанции.

Типично, симптомите се појавуваат во рок од три месеци по трауматскиот настан, но понекогаш симптомите може да не се појават со месеци или години. Постојат четири категории на симптоми (подетално објаснети подолу) кои се распространети кај оние кои добиваат дијагноза на ПТСН: **преживување, избегнување, хиперусија и промена на расположението и мислите**. Не ги доживуваат сите исти, но за да се постави формална дијагноза на ПТСН, сите четири мора да се доживуваат подолго од еден месец.

Постојат четири категории на симптоми кои се распространети кај оние кои добиваат дијагноза на ПТСН:

1. Непожелни сеќавања

- Повторливи, несакани вознемирувачки спомени од трауматскиот настан
- Преживување на трауматскиот настан како да се повторува, изгледа многу вистинито и страшно (flashbacks)
- Вознемирувачки соништа или кошмари поврзани со настанот



2. Избегнување на работи кои не потсеќаат на настанот

- Обид да се избегне мислење или зборување за траумата
- Избегнување места, активности или луѓе кои те потсетуваат на настанот.

3. Појава на повеќе негативни мисли и чувства за разлика од претходно

- Проблеми со меморијата, вклучувајќи заборавање на важни аспекти од настанот
- Чувство на одвоеност од семејството и пријателите
- Незаинтересираност за активности во кои некогаш сте уживале
- Чувство на безнадежност за иднината
- Негативни мисли за себе, другите луѓе или светот
- Потешкотии во чувствувањето на позитивни емоции
- Чувство на емоционална вкочанетост

4. Промени во физичките и емоционалните реакции

- Проблеми со спиење
- Проблеми со концентрација
- Агресивно однесување, иритантност
- Интензивно чувство на срам или вина
- Да се биде лесно испровоциран или исплашен, неможност да се опуштиш (хипервозбуденост)
- Самодеструктивно однесување, како претеран внес на алкохол или пребрзо возење

Како да препознаеш дека имаш ПТСН?

Ако имаш вознемирувачки мисли и чувства поврзани со некој трауматичен настан подолго време, и доколку почнат сериозно да влијаат врз твојот секојдневен живот, без сомнение треба да се консултираш со психолог, психотерапевт или психијатар за понатамошно лекување со соодветна терапија и третман.

Добивањето на третман во најкус рок ќе помогне во спречувањето на симптомите да се влошат. Колку порано се почне со третман – толку подобро.



Многу лица, во денешно време, покажуваат одбивност кон посета на стручно лице. Ова е чисто поради постоењето на различни стереотипи.

Затоа е многу важно да се разговара на оваа тема и да се поттикнуваат луѓето да се обратат на стручно лице. Доколку познавате некој кој се соочува со ваков проблем или сличен психолошки проблем, разговарајте со него и охрабрете го. Само така може да му помогнете. Секој што страда од ПТСН или други психолошки проблеми треба да знае дека не е сам, не е единствен што се соочува со такво нешто и дека е повеќе од потребно да се посети стручно лице со што би се подобрил начинот на живот колку што е можно побрзо.

Што по доживеана траума?

За да се заштитиме себеси ја потиснуваме траумата и решаваме да заборавиме на она што ни се случило. И бидејќи тоа трауматско искуство останува зачувано во нас, започнува да функционира како магнет дури и во нашите зрели години. Нашата нерешена траума станува главна точка на привлекување во нашите животи.

И покрај практикувањето на духовноста, позитивните вежби за концентрација ние “некако” секогаш привлекуваме само слични негативни искуства. Едноставно доживуваме повторен циклус на трауми што останале во нас од детството.

5.1 Арт терапија

Уметничката (АРТ) терапија е вид на психотерапија која вклучува и ги поттикнува пациентите да се изразат преку креативен процес и на тој начин да се изразат и разберат себеси и своите емоции. Ги комбинира традиционалните терапии со креативната и емоционалната природа на уметничкото изразување и креација.



Она што секој од нас може да го направи е да најде простор и време за себе да се изрази непречено – преку сликање, цртање, но и танц, глума, песна... На овие принципи се заснова експресивната уметничка терапија.

Уметничката терапија не е час по уметност. Тоа е форма на психотерапија која ги поттикнува луѓето да ги истражуваат своите најдлабоки емоции, да уживаат во слободата на изразување и да комуницираат преку уметнички определби под надзор и водство на обучен арт терапевт.

Има многу форми како што се сликарство, цртање, занаетчиство, колаж или скулптура. Не мора да бидете уметници за да ја изберете како форма на терапија, но и треба да бидете отворени за експерименти и да имате подготвеност да испробате нови, алтернативни креативни техники.

5.2 Групна терапија

Типично, еден или повеќе квалификувани професионалци го олеснуваат процесот на групна терапија. Фасилитаторите се одговорни за планирање на групните активности, за проверка на членовите, за утврдување на темата или целите на групата и за водење на општа насока на групата.

Групниот терапевт, исто така, одлучува за општата структура на групните терапевтски сесии, како што се датуми, времиња и локација. Олеснувачот и членовите се среќаваат на приватна локација околу еден до два часа неделно. Сесиите за групна терапија може да се ограничат, да трае подолго од неколку недели, или повеќе да се отворат. Повеќето групи ќе се состојат од само тројца, нагоре од петнаесет членови. Олеснувачот ќе утврди дали групата ќе биде отворена за приклучување на нови членови или дали ќе биде затворена група која ќе ги задржи истите членови во целост.

Кога групата се состанува, местата обично се наредени во круг за да се промовира поврзувањето и споделувањето. Процесот на групна терапија обично се јавува во фази.



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.