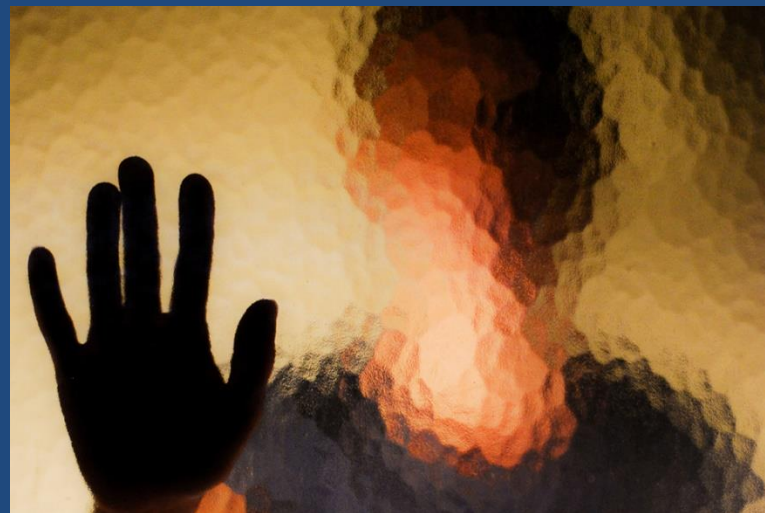


Leczenie zdrowia psychicznego zorientowane na traumę

Warszawa 2019

Znając wpływ traumy na życie ludzi

- Przestajemy się pytać:
 - Co jej jest?
- I pytamy się:
 - Co jej się stało?



To się dzieje

Gdy żołnierz, który wrócił z wojny, pije za dużo, wysyłamy go na spotkanie Anonimowych Alkoholików (AA). Gdy jego żona skarży się na złe traktowanie, podpowiemy jej, aby zadzwoniła na policję. Gdy dzieci opuszczają się w nauce, wzywamy rodziców do szkoły. A gdy po nocach wałęsają się po mieście, policja odprowadzi je do domu.

A jak jest naprawdę?

Żołnierz cierpiał z powodu objawów zespołu stresu pourazowego. Zrywał się w nocy i walczył o życie ze swoją żoną. Unikał nowych miejsc pełnych obcych ludzi, gdyż dostawał tam ataków paniki. Bał się swoich dzieci, które raz bił do nieprzytomności, a innym razem rozpaczliwie błagał o przebaczenie. Nie pamiętał, że jego przyjaciel zginął, a on sam został ranny od wybuchu zabawki, którą podało im dziecko na ulicy w Iraku.

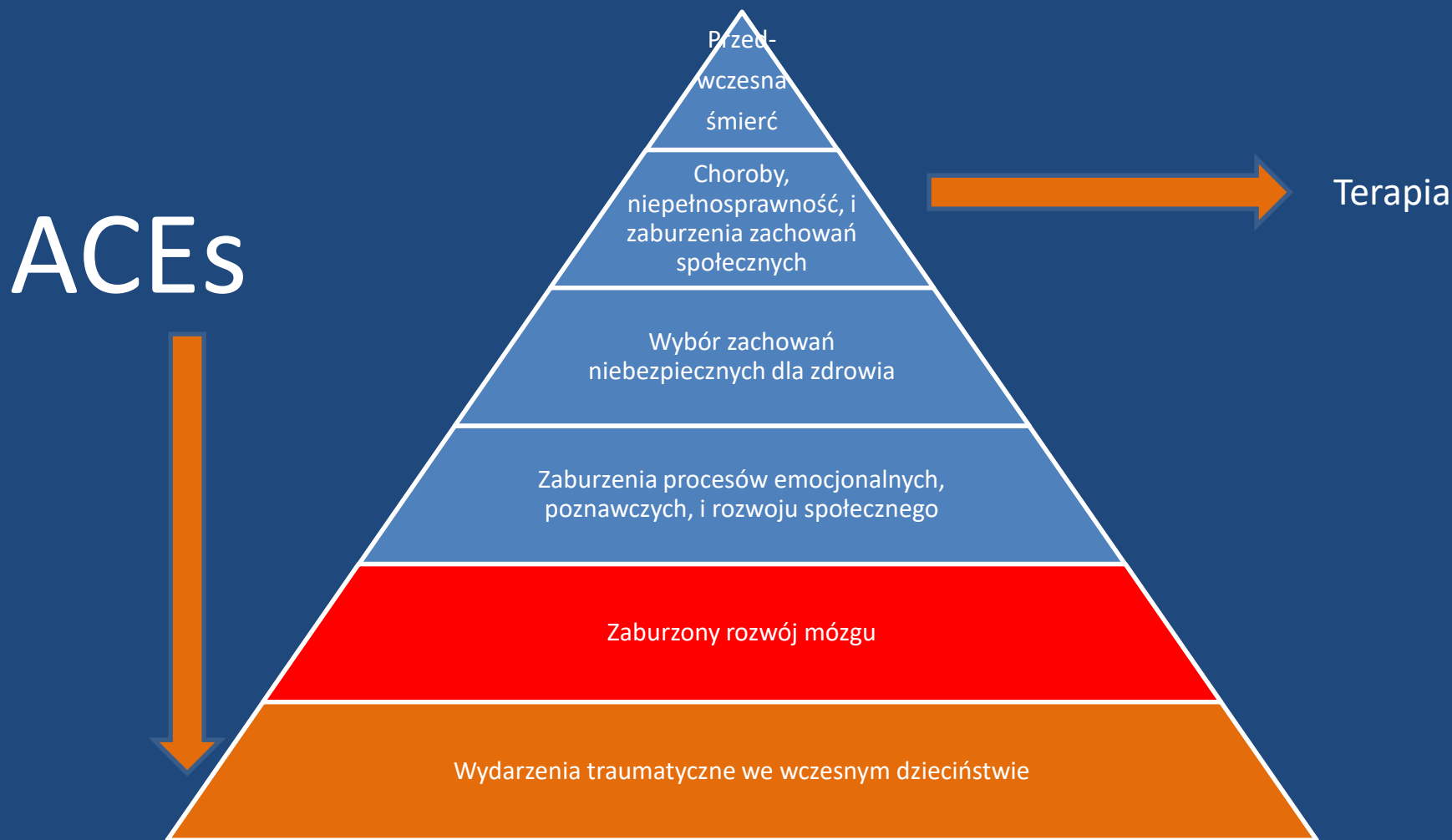
Piramida potrzeb

Piramida potrzeb A. Maslowa

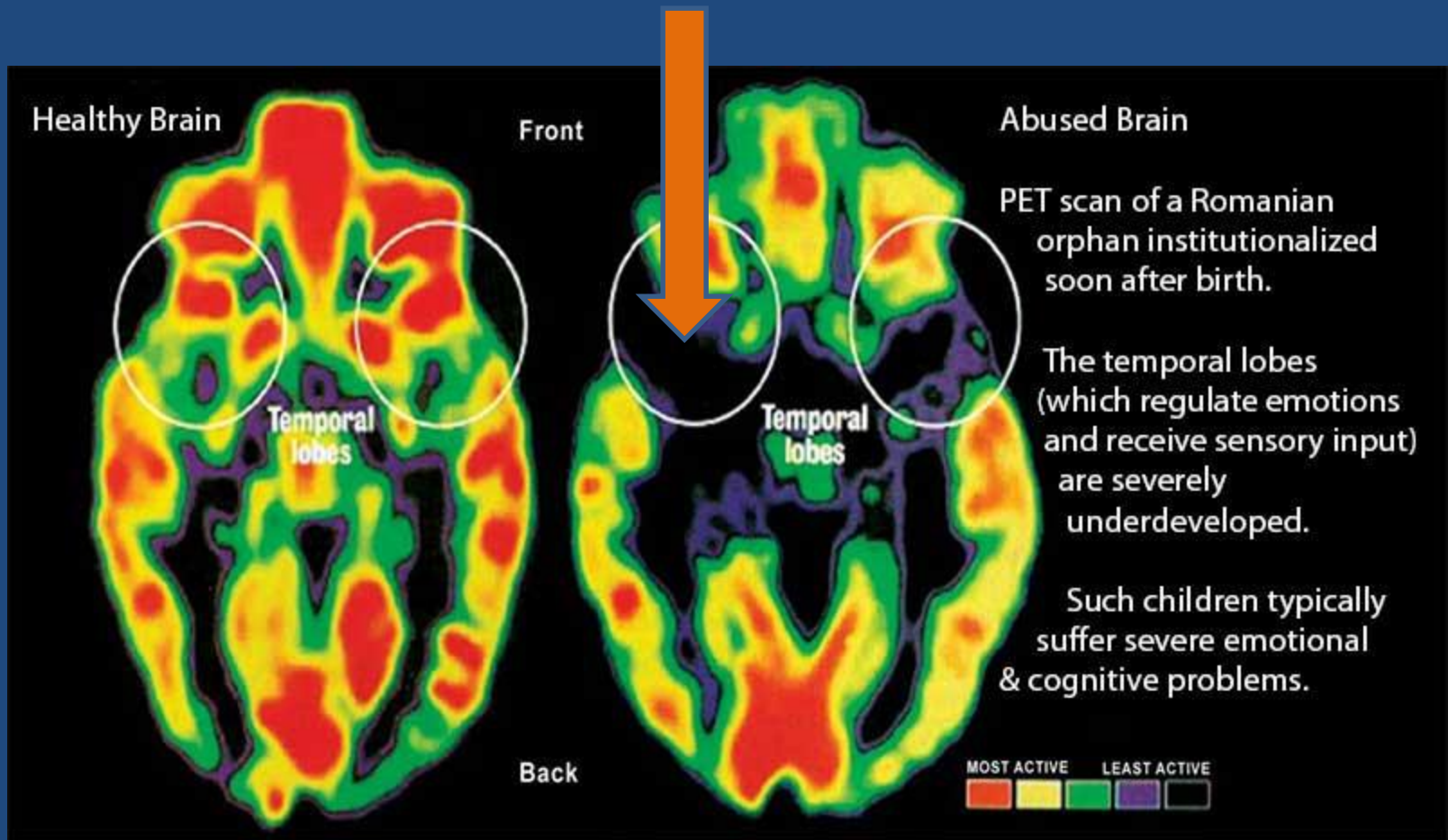


[Piramida potrzeb](#)

Szkodliwe doświadczenia dzieciństwa – Wpływ na zdrowie



Zaburzony rozwój mózgu



Model rozszczepionej w skutek traumy osobowości.

**Osobowość
straumatyzowana**

**Osobowość
przetrwania**



**Zdrowa
osobowość**

Trauma - symptomy

- Przemoc - silne odczucie braku kontroli
- Zaniedbanie – trwałe zmiany fizyczne i psychiczne (brak dziennych zmian hormonów)
- Nic nie było moje – zbieractwo, gromadzenie
- Braki w kontroli emocji – kołysanie się dziecka, rytmiczne poruszanie zabawki
- Zniszczone zaufanie do ludzi, samotność

Leczenie zorientowane na traumę

Podstawowe elementy



Samhsa 2014

Leczenie zorientowane na traumę

Jednostka służby zdrowia (organizacja, ośrodek) postępuje zgodnie z filozofią leczenia zorientowanego na traumę wtedy, gdy:

- zdaje sobie sprawę z wpływu traumy na życie ludzi
- rozpoznaje objawy przeżytej traumy w życiu wszystkich osób, które tworzą tę jednostkę – zarówno klientów, jak i osób ich leczących
- wszystkie dokumenty placówki są napisane z pełnym zrozumieniem, czym jest lub może być trauma
- robi wszystko, aby uniknąć sytuacji traumatycznych (aby nie retraumatyzować)

10 elementów leczenia zorientowanego na traumę

1

- Bądź liderem

2

- Włącz pacjentów w proces

3

- Prowadź szkolenia pracowników

4

- Zapewnij bezpieczne środowisko

5

- Unikaj re-traumatyzacji

6

- Zatrudniaj specjalistów od leczenia zorientowanego na traumę

7

- Włącz pacjentów w proces leczenia

8

- W procesie diagnostycznym zwracaj uwagę na przeżyty traumę

9

- Stosuj techniki terapeutyczne specyficzne dla traumy

10

- Nawiąż niezbędne współprace z innymi dla potrzeb pacjenta

Zakres interwencji zapobiegania

Zmieniać przepisy i podstawy prawne

Zmieniać przepisy w miejscu pracy

Rozbudować współpracę z innymi organizacjami

Prowadzić szkolenia dla wszystkich współpracujących organizacji

Promować wiedzę dotyczącą wpływu traumy na rozwój człowieka

Pomoc w zdobywaniu wiedzy i życiowych umiejętności przez jednostki

Uwagi szczególne

- Bezpieczeństwo
 - Fizyczne
 - Psychologiczne
 - Społeczne
 - Moralne

Uwagi szczególne

- Każde zachowanie ma znaczenie
 - Co jest dla ciebie najważniejsze?
- Zachowania/symptomy to reakcje adaptacyjne
- Zmiana myślenia/zachowania – tego trzeba uczyć
- Dysocjacja może być rozumiana jako siła
- Na początku zadbać o bezpieczeństwo i komfort

Uwagi szczególne

- Pacjentka może mieć trudności z mową
- Trudności w odróżnieniu co się naprawdę zdarzyło, a co pacjentka pamięta
- Pytanie problematyczne:
 - Jakie uczucia to w tobie wywołuje?
- Pacjentka chciała sobie pomóc, ale nikt jej nie słuchał
- Nie osądzać, nie porównywać

Uwagi szczególne

- Dlaczego włączać pacjentów w proces?
 - Problemem jest brak sprawczości, brak kontroli, a to wywołuje reakcje adaptacyjne do traumy
- Pytanie: Jak rozumiem tego człowieka?
 - Zamiast: Jak rozumiem jego problem/symptomy
- Po terapii: „Możesz wrócić kiedy chcesz. Nie musisz mieć nawrotów symptomów/choroby”
(ośrodek i pracownicy mogą spełniać rolę domu i rodziny)

Techniki terapeutyczne specyficzne dla traumy

- Terapia radzenia sobie z lękiem: trening relaksu, trening oddychania, pozytywne myślenie, trening asertywności
- Terapia poznawcza*
- Terapia ekspozycyjna: ekspozycja wyobrażeniowa, ekspozycja *in vivo***
- Terapia zabawą
- Psychoedukacja

* uwaga na rolę myśli

** wymaga dużej ostrożności

Zmiana myślenia

Sytuacja



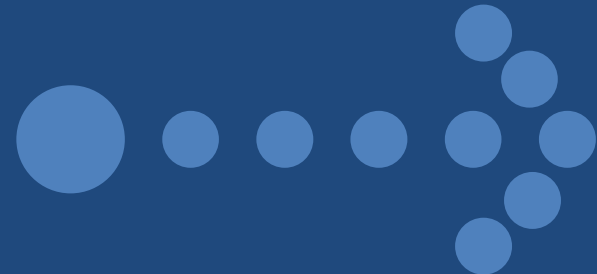
Emocje



Myśli



Co myślisz teraz?

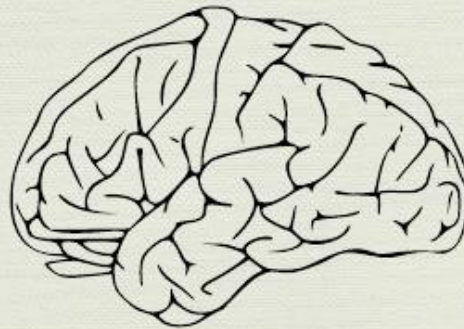


Co czujesz?



Pięć najważniejszych terminów

Cognitive Neuroscience



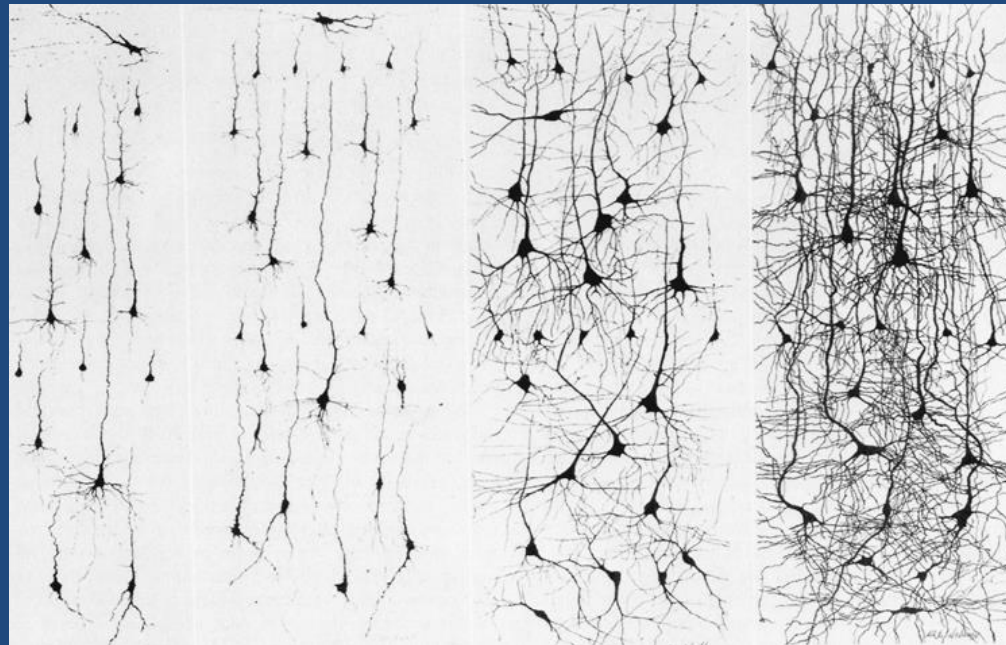
Understanding how the functions of the physical brain can yield the thoughts and ideas of an intangible mind.

George Miller and Michael Gazzaniga

Czego rozum uczy się od mózgu?

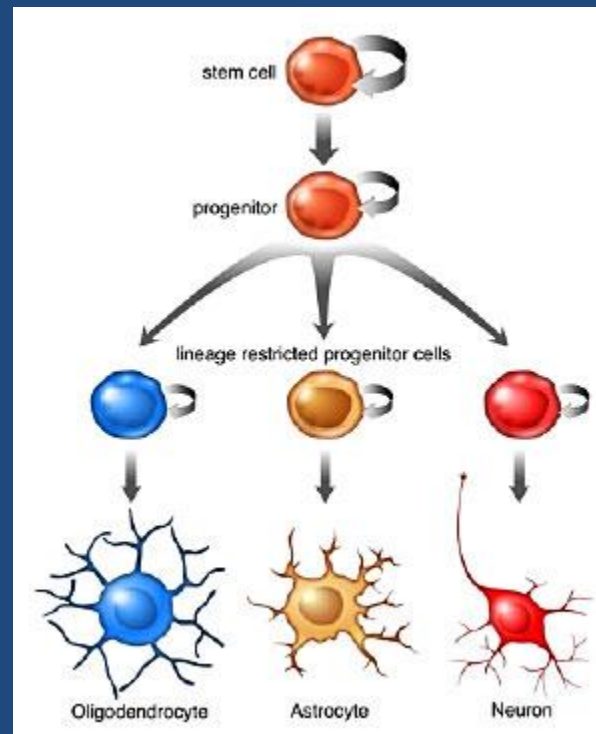
1. Neuroplastyczność

- Terapia nie tylko zmienia umysł, ale zmienia też tkankę mózgową (mózg)



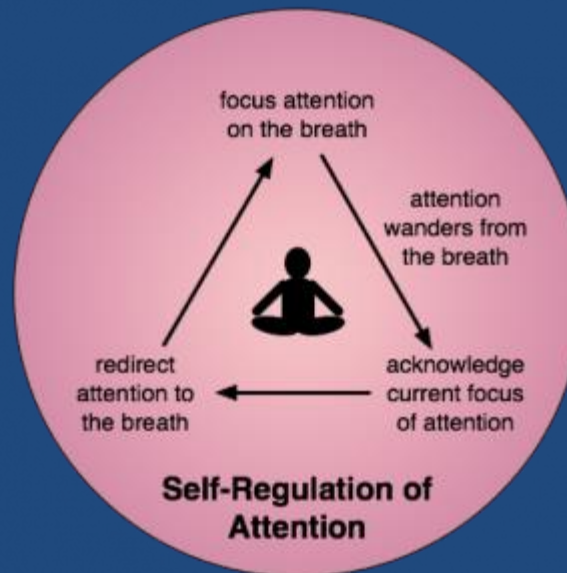
2. Neurogeneza

- Podczas procesu uczenia powstają nowe neurony z komórek macierzystych



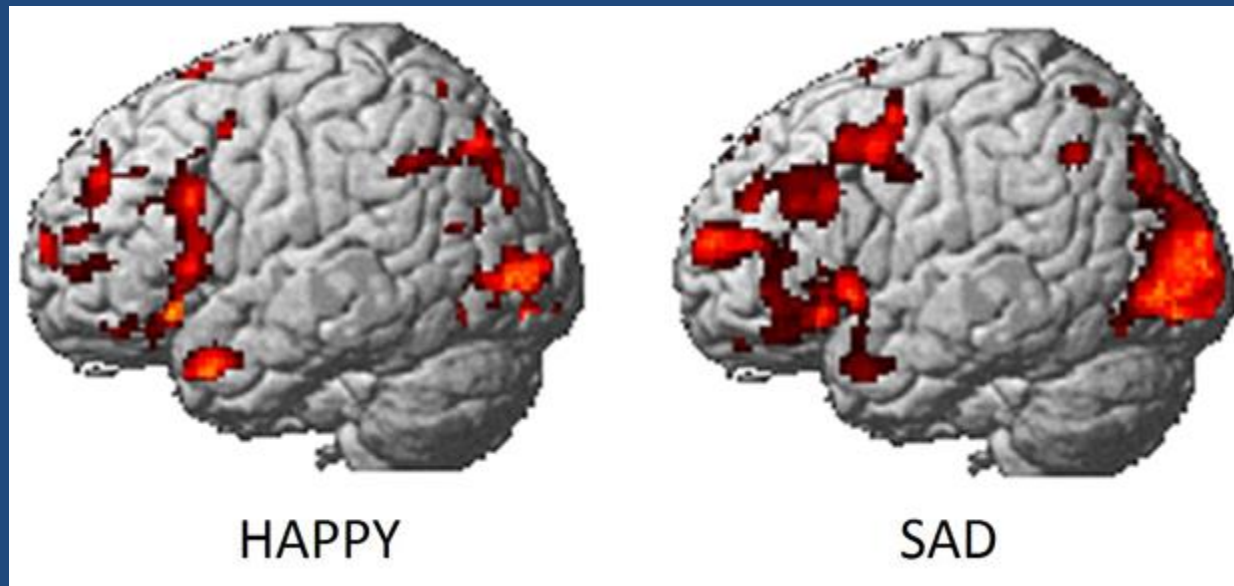
3. Uwaga i skupienie się

- Jak mózg steruje procesem poznawczym
- Rola medytacji i uważności

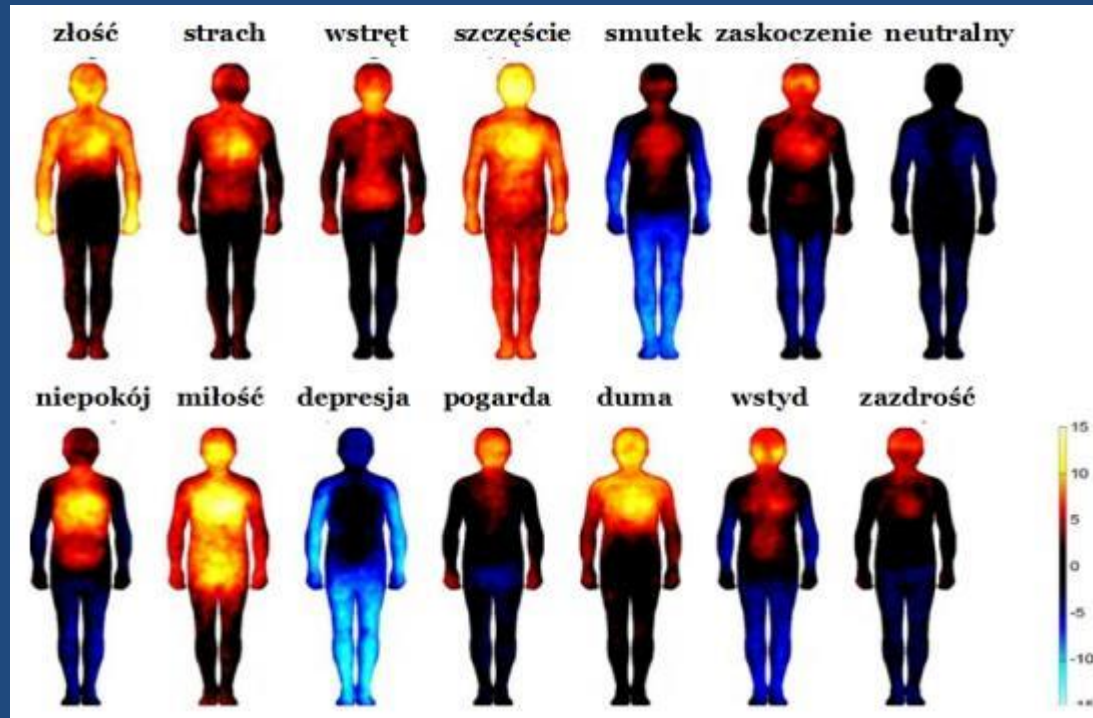


4. Poznanie emocji

- Różne emocje powstają w różnych częściach mózgu



Gdzie czujemy emocje?



Doświadczenie traumy



5. Pozytywne myślenie

- Podniesienie poziomu serotoniny (lekarstwa) i pozytywne myślenie osiągają podobny skutek
- Również zdrowe życie: sprawność fizyczna, odpoczynek, przyjaźń, medytacja – uzdrawiają mózg

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH.

