



Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



## TRAVMA PRI OTROKU

Travma je verjetno tisti vzrok človeškega trpljenja, ki je največkrat zanikan, napačno razumljen in redko zares zdravljen. Otroci so ranljivi in občutljivi, zato se največ travmatskih doživetij v nas vtisne ravno v najzgodnejših obdobjih življenja.

### ▪ **Travma ni samo v dogodku...**

Onkraj besede travma si ponavadi predstavljamo zastrašujoč dogodek, ki se je zgodil v preteklosti. Vendar pa travma sama NI dogodek, pač pa nastane kot VPLIV dogodka na živčni sistem. Močan dražljaj nenadoma preplavi otroka, ga pusti spremenjenega in odtujenega od njegovega telesa in duha. Počuti se popolnoma nemočnega. Lahko se pojavi tudi kot posledica dolgotrajnega strahu in živčne napetosti. Dovzetnost za travmo se od otroka do otroka razlikuje, odvisna pa je tudi od različnih dejavnikov, kot so starost, genske predispozicije, telesne in intelektualne zmožnosti in psihična odpornost.

### ▪ **Dva obraza travme...**

Razvojna travma je posledica neprimerne nege, vodstva in težavnih okoliščin v ključnih razvojnih obdobjih otroštva. Je ponavljajoča in dolgotrajna, njene korenine pa segajo najgloblje, ker se v tem času otrokov živčni sistem še oblikuje. Fizično in čustveno zanemarjanje, stroga avtoritarna vzgoja s popolno podreditvijo otroka, nerealna in prevelika pričakovanja s strani staršev.

Travma kot posledica šoka pa se pojavi silovito in nepričakovano. Takrat naše sposobnosti odzivanja večinoma niso uspešne (naravne nesreče, napadi, prometne nesreče, nenadne smrti,...). Osnova travme, ki jo je povzročil enkratni dogodek je fiziološka in ne psihološka. To pomeni, da ob soočenju z grožnjo ni časa za razmišljanje. Glavna naloga naših možganov je preživetje. Prav zato so naš prvinske reakcije nagonске.

### ▪ **Razvoj travme ali vse se začne...v glavi.**

Glavna naloga možganov je preživetje. Naš odziv na nevarnost domuje v njihovih najstarejših in najglobljih strukturah. Ko zaslutijo grožnjo, samodejno aktivirajo izjemno veliko količino energije, ki sproži več kot dvajset fizioloških odzivov (razbijanje srca, osredotočenost, hitro dihanje,..) namenjenih temu, da se pripravimo na obrambo. Naš živčni sistem se deli na simpatični živčni sistem in parasimpatični živčni sistem. Ko je mirno in varno je aktiven en del parasimpatičnega sistema, kadar pa imamo občutek, da nam preti nevarnost, takrat aktiviramo simpatični živčni sistem. Ko ocenimo, **da se zmoremo odzvati**, vklopimo mehanizem boja ali bega, ki je vgrajen vanj. Če pa ugotovimo, da nobena od teh dveh možnosti ni mogoča in je simpatični del že tako ekstremno vzbujen, da telo ne zdrži več, se na tej točki znajdemo v neuspelem preživetvenem mehanizmu. Tedaj se vklopi drugi del parasimpatičnega sistema. Stanje pride tako silovito, da utiša celotno telo, osebo pa pošlje v stanje **zamrznitve**. To

lahko pomeni popoln kolaps, šok, disociacijo, ali manj ekstremne različice, kot so nezmožnost jasnega razmišljanja, uporabe besed ali premikanja delov telesa. Odziv je lahko trenuten ali pa se vleče v neskončnost.

*Dr. Peter A. Levine v svoji knjigi Kako prebuditi tigra navaja čudovit primer, kako živali v naravi uporabljajo instinkte, ki jih ljudje ponavadi preslišimo zaradi moči intelekta, ki ga živali nimajo. Močan plenilec lovi šibkejši plen. Antilopa nagonsko ve, da boj z lačno levinjo ni mogoč, zato bo poskušala pobegniti. Če ji ne bo uspelo, bo njena zadnja možnost, da zmrzne. V tem stanju si poveča možnost za pobeg, saj lahko plenilec preneha z lovom, ker mu ne bo več zanimiva ali pa v stanju zamrznitve otopi, ne čuti bolečine, ko jo plenilec neusmiljeno raztrga. Če pa ji bo le uspelo zbežati, se bo otresla otrplosti (tresavica je naraven fiziološki odziv na strah), ponovno dobila nadzor nad svojim telesom in brez travme živela naprej. Uporabila je spontan odziv, se tresla, njeno telo pa je zaključilo naraven proces od zamrznitve do sprostitve energije.*

#### ▪ Recept za travmo...

Funkcija strahu ima na začetku pomembno vlogo, saj sproži odzive, da telo vstopi v stanje pripravljenosti. Čeprav smo ob res hudih preizkušnjah lahko sprva zavarovani pred čustvenim odzivom in celo jasnim spominom (disociacija), zamrznemo ali se v grozi zgrudimo je nujno, **da se telo zmore povrniti v normalno stanje**. Če se ne, je oseba travmatizirana. Ker se travma zapiše v telo moramo razumeti, da so ključ do razrešitve **telesna občutja** (strah=čustvo, panika in nemoč=občutje), ki so jezik najstarejših možganov in ne intenzivna čustva ali razmišljanje. Zato najpomembnejšo vlogo pri razreševanju travme igra prav **TELO**. Spomin je kognitivna funkcija, zato nima nobene vloge pri zaključevanju naših nagonov po preživetju. Kljub temu pa je pomembno, se travme zavedamo, saj v nasprotnem primeru ustvarja potrebo po ponovnem udejanju.

Kadar ta izjemno intenzivna, negativna, celo življenjsko ogrožajoča izkustva ostanejo nepredelana in spominsko odcepljena, govorimo o psihični travmi. Razlog, da nas travma posrka vase je, da svojim biološkim ritmom ne dopustimo, da bi se zaključili. Tako so postravmatski simptomi v svojih temeljih nezaključeni fiziološki odzivi, ki so obviseli v strahu. Na tem mestu ni prostora za razmišljanje, prepustiti se je potrebno naravnim mehanizmom telesa (tresenje, jok, drgetanje, kričanje, agresivni impulzi,...). Le tako se zamrznjeni del živčnega sistema lahko sprosti.

Znaki travmatskega stresa pri otroku so:

- Nezmožnost osredotočanja, hiperaktivnost in hiperbudnost
- Težave s spanjem, nočne more in nočne groze
- Nihanje razpoloženja, neobvladljivi napadi jeze ali pretirani čustveni odzivi
- Somatske težave (bolečine v trebuhu, glavoboli,...)
- Pretirana plahost, umikanje, zapiranje vase
- Vračanje v predhodne vzorce obnašanja (sesanje prstov, močenje postelje,...)

***Tudi če ima otrok katerega od naštetih znakov pa še ne pomeni, da je bil travmatiziran. So pa lahko smerokazi, da se mu je nekaj zgodilo.***

Otroci velikokrat notranje napetosti izražajo z »neprimernimi vedenji«, kot so siloviti čustveni izbruhi in agresija. Travmatična doživetja poškodujejo pogled na resničnost in mnogi celo življenje ostanejo zvesti nauku, ki so ga potegnili iz svojih najgrenkejših izkušenj.

Dr. Peter.A. Levine v svoji knjigi Skupaj premagujmo travme in stres opisuje svet petih otrok, različnih starosti, vpletenih v različne dogodke. Vsem pa je skupno to, da so na neki točki doživeli občutke popolne nemoči .*Vsak od njih je bil travmatiziran zaradi načina, KAKO je izkusil tisto, kar se je zgodilo.* Čeprav so ti otroci v vsakdanjem življenju delovali kakor da so na dogodke pozabili ali da se jih morda sploh ne spominjajo več, pa so igra, vedenje in telesne težave razkrivale, da so še vedno v stiski, čeprav je resnična nevarnost že minila.

#### ▪ Pomoč...

Preko igre (domišljajska igra), umetnosti (glina, risanje, plastelin) in glasbe (verzi, pesmice) nam knjiga ponuja možnosti za razvijanje psihične odpornosti, utrjevanje telesnih zaznav in pomoč v primeru, ko se je travma že zgodila. Avtor podrobno opiše osem korakov za njeno razrešitev. Ponuja nam vodila za prepoznavanje spolnega nasilja, na kakšen način otroka podpremo v primeru ločitve ali smrti in mu pomagamo skozi fazo žalovanja. Ponuja tudi napotke, kako učinkovito odreagirati, ko se otrok poškoduje, je udeležen v nesreči, pri operacijah, ugrizih psov,...skratka v situacijah, ko otroka močna in intenzivna občutja lahko popolnoma preplavijo. **Če travmatski simptomi močno ovirajo normalno vsakodnevno delovanje je seveda potrebno poiskati tudi strokovno pomoč.**

Ker so dogodki različni, se moramo tudi na njih odzivati različno. Če nemočnega dojenčka pustite samega v temni sobi je zanj to lahko položaj popolne premaganosti, za otroka je strašljivo, za najstnika pa le nelagodno. Zato razvite telesne zmožnosti in razumevanje trenutnega položaja igrata izredno pomembno vlogo.

#### ▪ Naloga odraslih.

Bistveno je prepoznati izvor travme in »najti sebe« v takšnih situacijah, kar pomeni, da moramo delati na lastnih vsebinah, da bomo zmogli ostati »umirjeno prisotni« in pomagati otroku. Knjiga Skupaj premaguje travme in stres nam ponuja veliko načinov, kako se lahko tudi sami urimo v zavedanju telesnih zaznav, da nam bo lažje, ko bomo pomagali graditi samozaupanje našega otroka. Od dojenčka pa vse do mladostnika. Tudi kontekst varne navezanosti je izrednega pomena, saj otroku lahko pridemo bližje in pomagamo uravnati notranja intenzivna stanja, ki jim sam ni kos. Otroci, ki niso varno navezani na svoje starše (zaupanje, občutek varnosti) so dovzetnejši za nastanek travme. Situacijam, ki izzovejo stanje šoka ne moremo ubežati, vendar ima prav vsak od nas prirojeno zmožnost, da se posledic ozdravi.

***Travma je življenjsko dejstvo. Vendar pa ni nujno, da je hkrati tudi dosmrtna obsodba.***

*Pripravila: Tina Mežnar Kosec*

#### **Viri in literatura:**

- Peter A. Levine: Kako prebuditi tigra.
- Peter A. Levine in Maggie Kline: Skupaj premagujmo travme in stres