

Kriza, krizni in travmatski dogodki ter odzivi nanje

Izraz »kriza« pomeni »prelomnica«. Ko »smo v krizi« pomeni, da naše izkušnje, naši običajni vzorci, načini odziva niso več ustrezni, da bi se lahko uspešno soočili z novo situacijo, s krizo. Ko »smo v krizi«, praviloma čutimo negotovost, dvome, smo zaskrbljeni, nas je strah. Včasih lahko vsaj za kratek čas izgubimo nadzor nad situacijo. Takšni odzivi so normalni in v primerih, ko gre naša »pot« v smer rasti, zrelosti, zdravja, praviloma postopoma izzvenijo.

Krize so lahko razvojne, ali pa so povezane z nenadnimi dogodki, okoliščinami, spremembami, na katere nismo pripravljeni. Krizo lahko torej povzročijo različni **krizni dogodki** kot so na primer nesreče, izkušnje nasilja, izgube ljudi, ki so nam blizu, hude bolezni, izkušnje terorističnih napadov, vojne in drugi dogodki, ki so povezani s tveganjem za varnost in življenje udeleženi oseb. Krizno situacijo lahko predstavlja tudi epidemija, s katero smo trenutno soočeni.

Travmatski dogodek je dogodek, situacija, v kateri posameznik doživi (resno) grožnjo za svoje življenje ali varnost (fizično in/ali čustveno) ali za življenje ali varnost drugih ljudi. Ob tem doživlja močna čustva, ga je strah, se počuti nemočno, ranljivo. To vpliva na njegovo celostno delovanje v trenutnem položaju in/ali pozneje. Merilo za to, ali se bo posameznik na dogodek odzval z intenzivnimi čustvi strahu, nemoči, je njegova subjektivna zaznava in doživljanje položaja, v katerem se je znašel. Pomembni sta ocena dogodka in ocena lastnih zmožnosti, sposobnosti za odziv, ukrepanje v situaciji za izhod iz nje.

Odzivi v in po kriznih dogodkih

Krizni dogodki vsaj za kratek čas bolj ali manj porušijo naše psihološko, telesno in socialno ravnovesje, občutek varnosti, zaupanje ... Travmatski dogodki lahko vplivajo na naše funkcioniranje do te mere, da posamezna travmatska izkušnja obarva vse druge izkušnje, določa pomembno spremenjeno doživljanje sedanjosti in pričakovanje prihodnosti. Pri odzivih na krizne situacije govorimo o razponu od akutnih homeostatičnih reakcij do kronične psihopatologije (van der Kolk in drugi, 2007). Med nami so torej razlike. Eni se s posledicami takega dogodka srečujejo dan ali nekaj dni, drugi nekaj tednov, nekateri pa imajo lahko z dogodkom povezane težave tudi več mesecev ali celo let. Na splošno je naša sposobnost soočiti se in prestat nesreče in druge krizne oz. travmatske dogodke velika.

Grožnja, ki jo zaznamo v krizni situaciji, bodisi fizična ali psihična, čustvena grožnja, sproži v našem organizmu alarmni sistem, ki poskrbi za njegovo zaščito pred nevarnostjo. Možgani prepoznajo položaj kot (potencialno) nevaren in s svojim odzivom sprožijo verigo fizioloških reakcij. Alarmni sistem, ki ga upravljajo možgani, poskrbi za izločanje potrebnih snovi v telesu, ki spodbujajo ali zavirajo akcijo, odvisno od stopnje zaznane grožnje. Temeljni cilj nevrofiziološkega odziva organizma je pripraviti telo, da se bo posameznik lahko zaščitil pred nevarnostjo, s katero se srečuje. Reakcije se povezujejo s pospešenim srčnim utripom in povišanjem količine kisika v krvi, dovajanjem večje količine krvi v mišice, povišanjem količine sladkorja v krvi, povečanim izločanjem različnih hormonov.

Odziv na krizne oz. travmatske dogodke poteka na miselnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem nivoju.

Telesni znaki in reakcije

V prvih dneh/obdobju po kriznem oz. travmatskem dogodku je telo povečano budno, zelo aktivno, saj je ves čas v pripravljenosti, da se bomo morali odzvati na »nevarnost«. Temu sledi utrujenost, pogoste so tudi bolečine v mišicah, sklepih. Utrujenost je posledica psihičnega stresa. Druge normalne telesne reakcije so tudi:

- težave z dihanjem,
- izmenjujoča stanja močnega potenja in občutka mrazu,

- bolečine v prsnem košu,
- glavoboli,
- občutek »kepe« v grlu,
- težave s spanjem (večinoma kot nespečnost, spremljajoče nočne more),
- motnje prehranjevanja,
- slabost,
- vrtoglavica,
- pospešeno bitje srca,
- nemir ...
- Stopnjujejo se lahko nekatera kronična stanja, obolenja.

Znaki in reakcije povezani z našim mišljenjem

- Običajne so težave z zbranostjo, zožen obseg pozornosti, težave s pomnjenjem, zmedenost, težave z orientacijo.
- Zmanjšana je lahko naša sposobnost za logične ocene in odločitve.
- Zmanjšana je naša sposobnost videti alternativne načine ravnanja ter sposobnost za postavljanje prioritet.
- Pogoste so neprijetne, vsiljujoče se misli na dogodek/situacijo, nočne more, prebliski dogodka.
- Vedno znova lahko preišljujemo o možnih negativnih scenarijih, posledicah ...

Znaki in reakcije povezani s čustvi

- Pogosti so zaskrbljenost, neprijetna čustva kot so strah, jeza, žalost, razočaranje, občutki nemoči, ...
- Nekateri ljudje se počutijo herojsko, neranljivo, polni energije,
- Nekateri postanejo apatični, ravnodušni, izgubijo interese za vse stvari.
- Možni so občutki krivde; z občutki krivde se soočajo tudi tisti, ki se počutijo nemočne v situaciji, ko je potrebno drugim nuditi pomoč.
- Nekateri ljudje so osamljeni, žalostni, depresivni ...
- Nekateri zanikajo svoja čustva.
- Nekateri imajo pretirane skrbi za varnost drugih (Larson, G., Österdahl, 1996).

Strah se včasih posploši na različne situacije (strah pred temo, vožnjo z avtomobilom; strah hoditi po ulici, na samem, iti v trgovino, na kraje, kjer je veliko ljudi ...). Kot posledica travmatske izkušnje sta običajni večja previdnost in opreznost v različnih situacijah. Ko se postopoma umirimo, ponovno v sebi vzpostavimo občutek varnosti, se previdnost in opreznost zmanjšata. Pri obvladovanju strahu in z njim povezanega telesnega odziva je pomembno, da razumemo, kaj je v določeni situaciji sprožilo telesni odziv (pospešeno bitje srca, hitrejše dihanje, močnejše potenje, tresenje, vrtoglavico, slabost, pritisk, bolečine v prsnem košu ...). Po travmatskem dogodku se namreč človek odzove na različne direktne ali indirektno znake, ki jih poveže s travmatskim dogodkom in jih kot take prepozna kot ogrožajoče. Lahko rečemo, da se sproži v našem telesu »lažni alarm«. Če razumemo, kaj se dogaja z nami, bo stiska lahko nekoliko manjša. V pomoč so nam lahko različni načini za umiritev telesnega odziva, kot so počasno in enakomerno dihanje, štetje do deset, vizualizacija, da smo nekje, kjer se počutimo varno, mirno, prijetno ...

Znaki in reakcije povezani z vedenjem

Simptomi in reakcije povezane z našim vedenjem so:

- težave v komunikaciji,
- hiperaktivnost,
- nezmožnost počivati, se sprostiti,
- jok,

- izogibanje situacijam, krajem, osebam, drugim okoliščinam, ki nas spomnijo na dogodek/okoliščine,
- odmik v odnosih z drugimi (Larson, G., Österdahl, 1996).
- Lahko smo bolj nepotrpežljivi, razdražljivi, imamo izbruhe jeze.
- Lahko se začnemo zapirati vase, imamo občutek, da nas nihče ne razume, se počutimo sami.
- Spremljajoči posledici sta lahko manjša delovna storilnost in učinkovitost.
- Posledično se lahko pojavijo težave v odnosih z ljudmi, težave v partnerskem odnosu.
- Posledica je lahko tudi izguba interesov, z odsotnostjo oziroma z okrnjenimi pričakovanji glede prihodnosti ...

Pri nekaterih ljudeh se kot posledica travmatskih izkušenj lahko razvijejo tudi dolgotrajne telesne in duševne motnje.

Pomembno je, da vemo, da gre pri večini posledic, s katerimi se soočamo po kriznih dogodkih, za normalne reakcije na neobičajne dogodke. Ne dogajajo se le šibkim, bolj ranljivim ljudem, temveč vsakemu od nas, v različnih ter bolj ali manj intenzivnih oblikah. Ponovno naj poudarimo, da se ljudje različno odzivamo na krizne dogodke. Pomembno je, da ne presojujemo teže posameznikove stiske glede na naše lastne izkušnje, predstave o tem, kako bi se moral posameznik počutiti, razmišljati, ravnati.

Viri:

Lavrič, A., Štirn, M. (2016). *Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih : priročnik za vsakdanjo rabo*. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje.

Van der Kolk, B.A., McFarlane, A.C., Weisaeth, L. (2007). *Traumatic Stress. The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*. New York: The Guilford Press

mag. Mateja Štirn, univ. dipl.psih., psihoterapevtka