

# Dijete i trauma

 [poliklinika-djeca.hr/publikacije/dijete-i-trauma/](http://poliklinika-djeca.hr/publikacije/dijete-i-trauma/)

Traumatskim događajem nazivamo neki težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude djeluje vrlo uznemirujuće i stresno.

## Što je traumatski događaj?

Traumatskim događajem nazivamo neki težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude djeluje vrlo uznemirujuće i stresno.

## Neki traumatski događaji:

- prometna nesreća
- napad
- neka prirodna katastrofa
- fizičko ili seksualno nasilje



Nakon traumatskog događaja često se događa da ljudi imaju čitav niz različitih reakcija – ovo je normalno i očekivano, a takve reakcije se nazivaju – posttraumatske stresne reakcije. Posttraumatske stresne reakcije mogu biti više ili manje intenzivne, a koji puta i toliko jake da osoba nije u stanju obavljati svakodnevne aktivnosti.

Važno je znati da su posttraumatske stresne reakcije zapravo dio biološki uvjetovanog načina obrane organizma od strašnih, često po život ugrožavajućih događaja. Odraslima i djeci potrebno je neko vrijeme da se oporave i da mogu ponovo funkcionirati kao i prije događaja. U tom periodu pogotovo je potrebna podrška bliskih ljudi, obitelji, prijatelja...

Traumatski događaji se događaju i odraslima i djeci, pri čemu je važno napomenuti da se izloženost djeteta traumatskom događaju, zbog specifičnog odnosa roditelja i djece, smatra traumatskim događajem i za roditelja. Na primjer sudjelovanje djeteta u prometnoj nesreći nije traumatski događaj samo za to dijete već i za njegove roditelje.

Djeca kao i odrasli ljudi imaju različite posttraumatske stresne reakcije na traumatske događaje.

## Najčešće posttraumatske reakcije

- Strah
- „Zaleđenost“
- Šok

- Nevjerica
- Uznemirenost
- Sjećanja na događaj
- Povlačenje
- Gubitak interesa za uobičajene aktivnosti
- Smetnje spavanja/apetita
- Prepričavanje događaja
- Razdražljivost
- Napetost
- Agresivnost
- Izbjegavanje /osoba, mjesta../koje podsjećaju na traumu
- Ponavljanje događaja kroz igru ili crtež

### **Kako objasniti djetetu što je trauma?**

Trauma je kada se dogodi nešto strašno. Na primjer, trauma je kada se ozlijediš i moraš u bolnicu, kada izgubiš nekoga koga voliš zbog razvoda, preseljenja ili zato što je umro, kada doživiš fizičko ili seksualno zlostavljanje, kada vidiš da je roditelj, kućni ljubimac ili netko koga voliš ozlijeđen. Traumatski događaji te jako, jako uznemire.

Nakon trauma ljudi reagiraju na određeni način. Ponekad puno brinu ili postanu stvarno nervozni, ponekad imaju noćne more, a ponekad sjećanja na događaj mogu biti toliko jaka i živa tako da ti se čini kao da se to upravo sada događa. Većina ljudi i odrasli i djeca nakon takvih, teških događaja, doživljavaju različite reakcije – to je sasvim normalan način na koji se naše tijelo pokušava oporaviti.

### **Kako pružiti podršku djetetu?**

Djeci možemo pružiti utjehu i podršku na različite načine. Što će biti od pomoći ovisi o samom djetetu, njegovoj dobi, vrsti traumatskog događaja kojem je dijete bilo izloženo, običajima i vrijednostima obitelji i zajednice u kojoj dijete živi. Neka djeca vole fizički kontakt i zagrljaje, neka djeca se bolje osjećaju kada razgovaraju o onome što misle i osjećaju, dok su drugoj djeci važni igra i druženje s prijateljima.

### **Što pomaže djeci nakon traumatskog događaja?**

- Važno je osigurati tjelesnu sigurnost, odjeću, hranu i sklonište, odnosno stabilizirati uvjete koji su doveli do traumatizirajućeg događaja
- Potaknuti razgovor o događaju, slušati dijete
- Objasniti djetetu da su trenutne reakcija i promjene koje primjećuje kod sebe normalne s obzirom na događaj koji nije uobičajen i ne događa se svaki dan
- Potaknuti djecu na izražavanje kroz crtanje, igru, ples, glazbu, maštanje, priče i pripovijetke
- Poticati na relaksaciju i odmor koji djetetu najviše odgovara
- Poticati obavljanje svakodnevnih aktivnosti koliko je to moguće te ponovo uspostavljanje dnevne rutine
- Osiguranje podrške

- Odgoditi donošenje važnih odluka
- Povezivanje djeteta s drugom djecom
- Reći nešto ohrabrujuće (kao npr. Poznajem još dječaka i djevojčica koji se osjećaju jednako kao i ti; to je potpuno normalna reakcija na sve ono što si proživio/-la.)
- Važno je uvijek govoriti istinu
- Ne obećavati stvari za koje ne znamo da li će se dogoditi (“Ovakve se situacije više neće ponavljati.”)
- Ne umanjivati težinu situacije riječima (“Nije to ništa.”) – na taj način ignoriramo težinu situacije i pobuđujemo kod djeteta osjećaj da ga uopće ne razumijemo.
- Usmjeravanje i podržavanje pozitivnih pomaka kod djeteta

### **Stvari koje odmažu djetetu:**

- Izbjegavanje razgovora o događaju
- Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo
- Požurivanje oporavka
- Minimaliziranje
- Izbjegavanje odgovora na postavljena pitanja

### **Kako stručnjaci mogu pomoći?**

Ukoliko promjene u ponašanju i ranije opisani simptomi traju duže vrijeme nakon traumatskog događaja ili ste zabrinuti za dijete, potražite pomoć stručnjaka. Ponekad je potrebna stručna pomoć kako bi dijete i obitelj uspješnije prebrodili krizu, i vratili narušenu ravnotežu.