



FAITH

First Aid International
Trauma Helpers

UVOD

Godine 2015 je bilo službeno više od 65 miliona ljudi diljem svijeta u izbjeglištu. Većina njih se smatraju traumatiziranim ljudima; oni su prolazili kroz glad, rat, teške osobne gubitke, mučenja, silovanja i druge faze migracije.

U zapadnim zemljama je nakon jedne katastrofe osnovana institucija prve pomoći, sa ciljem da spriječi kronične poremećaje posttraumatskog stresa.

Ova mala brošura bi trebala standarde trauma-prve pomoći dodijeliti na znanstvenoj osnovi i mogu je koristiti trauma pomoćnici prilikom školovanja kao orijentaciju na nekim mjestima npr. Izbjegličkim logorima.

Mi se nadamo da će objašnjenje o tome kako trauma djeluje na ljude zajedno sa pravim odgovarajućim mjerama pridonijeti tome, da se traumatični šok mnogih ljudi brže riješi a ne pretvori u očaj, razor i štetu. To se posebno odnosi na pogođene osobe kod kojih su dugoročna sredstva oslobođena, humanitarna katastrofa ovog opsega pomaže u spriječavanju. Ne bismo li mi svi prestali vjerovati na ljudskost i ozdravljenje.

STRUKTURA

1. Uvod-sredstva
2. Pojam
3. Neposredni učinci traumatičnog iskustva
 - 3.1 nepokretnost
 - 3.2 kronični umor
 - 3.3 kronična razdražljivost
- 4.osnovna pravila za trauma-prvog pomoćnika
 - 4.1 prva pomoć
 - 4.2 ne šteti!
- 5.upozorenja za samoubojstvo
6. simptomi traume
 - 6.1 agresivnost
 - 6.2 ostali simptomi
7. burnout-profilaksa za prvu pomoć
8. žalost
9. dodatak

jednostavne vježbe za tijelo, jačanje proporcije tijela i stabilizacije

RESURSI

Trauma je iskustvo, koje u organizmu izaziva hitne intervencije: kod životinja reagira živčani sustav na strah od napada; i kada to više nije moguće, stvara se šok i nesvjesnost te emocionalna ukočenost.

Iz toga razloga se tijelo uvijek zatvara sa ciljem vraćanja regulacije u organizam, da bi se stvarna orijentacija osobe ojačala.

Iako traumatične katastrofe, kao što to migracija predstavlja, izazivaju gotovo uvijek reakciju šoka, posljedice traume mogu biti različite: djeca reagiraju na traumatične situacije intenzivnije nego odrasli, važnu ulogu igra i trajanje traume; osim toga su traume izazvane ljudskim ponašanjem lošije utječu na ljude nego npr prirodne katastrofe. Jer si traumatizirani postavljaju pitanja o povjerenju temelja ljudskih odnosa.

Pojedini ljudi mogu zahvaljujući jednom dobrom ustavu i drugim povoljnim okolnostima preživjeti traumu i u sebi ju preraditi bez da obole. Kod mnogih ljudi ostaju situacije kroz koje su prošli duboko urezane u njima i prouzročavaju teške poremećaje. Ako osoba sa tim poremećajima ostane sama, može dugoročno imati simptome koji ozbiljno ograničavaju kvalitetu života.

Resilienz (prilagodljivost, elastičnost) pojedinca ovisi o njegovim resursima:

Resursi su npr.

- Vjera/duhovnost
- Obiteljske veze, prijatelji i partner
- Vlastito tijelo
- Hobby i vještine
- Glazba i umjetnost
- Životinje, priroda
- Druge pomoći

Prilikom pokušavanja jednoj traumatiziranoj osobi, bitno je pronaći i oživjeti njegove važne resurse.

2. POJAM

Sljedeći pojmovi su bitni za opis trauma događaja i njegovog slijeda:

Trauma: osoba sama preživi ili promatra kod neke druge osobe kraći ili duži događaj izuzetne prijetnje ili katastrofe, koji je kod svakog dubljeg očaja izazvan i reagira na to sa jednim ZUSTAND VOM GRAUEN, šok ili očaj.

Stres: psihičke i fizičke reakcije na vanjske poticaje, opterećenja ili izazove za koje se organizam prilagođava.

Nevolja: pateći stres koji se u organizmu ne može nositi sa tim svime.

Posttraumatski stresni poremećaji: pojam bolesti: uporne smetnje naše tjelesne i duševne samoregulacije kao traumi.

Jednostavna traumatiziranja: stvoreni su kroz neki događaj

Odvajanje: duboka smetnja koja inače blokira funkcije osobnosti

Okidač: iskustvo svakog dana koje izaziva sjećanje na traumu kao da je to još uvijek stvarno. Osoba ima osjećaj, da se situacija koju je u prošlosti doživjela, ponovno stvarna, da se ponovno događa.

Suočavanje: strategija suočavanja u teškim situacijama.

Resilienz: psihička vještina otpornosti, oporavak

3.Neposredni učinci jednog trauma iskustva

Dolazi do potpunog poremećaja našega mota „biti tamo“, emocionalna amnezija, izolacija, nerealni osjećaj za mjesto i vrijeme, zbunjenost, nepoznavanje samoga sebe. Tjelesna deregulacija može utjecati na regulaciju tjelesne temperature, ishranu i spavanje. Osim toga je osjećaj za vlastito tijelo gotovo uvijek oslabljen tako da još samo nešto jače, kao npr bol, može biti pomoć za vraćanje traumatiziranog u svjesno stanje.

Ljudi nakon razarajućih iskustava najprije trebaju osjećaj za stvarnost (realitet) njihovog „tihog života“ „Zaista sam preživio“.

Za prvog pomoćnika stoji uvijek potpora tjelesnog osjećaja i tjelesno reguliranje na prvom mjestu.

Body first

Trauma znači jednu masovnu prekomjernu simulaciju cjelokupnog živčanog sustava koji čovjek više ne može sam regulirati. Kroz to dobiva obrambeni sustav čovjeka šok. Za vrijeme traume mogu često kao prva pomoć organizmu biti različita stanja kroz koje osoba prolazi: previše budan, previše umoran. kronično nadražen, odvojenost, žalost.

3.1 NEPOKRETNOST

Traumatiziranu osobu je teško smiriti iako je to baš ono najpotrebnije što organizmu treba: zaštita, mir, ležanje, toplina, san, briga. Jedno toplo, možda tamnije oklopljeno „gnijezdo“ sa toplom vodom ili čajem na stolu i zaključana vrata bi bila idealno za neposrednu potporu traumatizirane osobe.

Ali često su okolnosti takve da to sve nije moguće učiniti. Osoba može u tome stanju često smirivanje smatrati olako. Nakon početnih mrtvih refleksa organizam radi maksimalan stres često ka najvišem nivou, a prilikom smirivanja osobe, pojavljuju se iznova slike traumatičnog događaja. Za traumatiziranog je to što se dogodilo još uvijek aktualno, organizam je još uvijek preuzbuđen i taj događaj još nije u prošlosti. Traumatični stres može prijeći svaku granicu živčanog sustava i traumatizirani može postati previše ovisan o iritaciji da bi sebe još kao živu osobu doživio. Doživljena bespomoćnost i strah poziva na korak i aktivnost stoga: što je više moguće mira ali ništa na silu. Mnogi traumatizirani su kronično bez sna(budni) i trebaju hitno dodatnu medicinsku pomoć. Bez sna je oporavak nemoguć.

Mnogi ljudi su zatočeni u očaju sa alkoholom i drogama koje uzimaju samostalno, bolje bi bilo jedna terapija lijekovima propisana od strane doktora koja ne pravi ovisnima. Kretanje, pješačenje i sport su dobre mogućnosti da se čovjek lakše prilagodi mirnijoj situaciji. Potpuno je u redu u toj fazi što je više moguće ležati u krevetu. Trauma pomoćniku je važna zadaća reguliranje napona kroz: prosvjećivanje i potpora srednjeg puta u dozi smirivanja.

Izlaganje u traumi tj. pričati o traumatiziranom doživljaju nije u nikakvom slučaju dobro. Kao trauma pomoćnik ne pitaj ni u kakvom slučaju o traumi (događaje) ali pazi na to koje fantazije i osjećaje prilikom kontakta sa traumatiziranom osobom se bude u tebi. Tako možeš možda bolje razumjeti kako se osoba trenutno osjeća. Kad osoba nešto želi ispričati, saslušaj ga točno i pokaži svoju samilost. Kad netko ne može prestati pričati o užasnim doživljajima, i dovodi sebe pri tome u stalni unutarnji nemir, ti ga možeš ljubazno upitati: "Ja vjerujem da je za tebe teško događaje na trenutak iza sebe ostaviti. Što bi ti moglo pri tome pomoći barem malo da se smiriš? Ti trebaš sada svoju cijelu snagu da bi se podigao." Lake potporne mjere su: topla voda ili čaj, zamotati se u jednu deku, topli jastuk.

Imaj na umu da se u nekim okolnostima osoba više nije sposobna sjetiti se onog što se dogodilo. To može neke ljude posebno mučiti tako da se oni uvijek iznova kroz razgovor pokušavaju prisjetiti događaja, jer oni imaju strah za svoj razum. Od pomoći je objasniti da rupe u sjećanju koje su izazvane prilikom traume nisu nikakav razlog za sram i osjećaj krivice.

3.2 KRONIČNI UMOR

Ovo stanje je druga vrsta obrade upravljanja stresom. Organizam se razvija, sjećanje na bubrežne žlijezde se prazne, organizam nije više sposoban obrađivati dovoljno hormona kao što su kortizon i adrenalin. Čovjek ostaje ravnodušan želi puno ležati u krevetu.

Bitno: prihvati neizmjernu potrebu mira osobe. Osoba bi trebala tijekom dana malo drijemati i odmarati se uvijek kada tijelo zahtjeva. Ne pravi nikakav pritisak ako su tvoji pozivi odbijeni. Informiraj osobu o potrebi sljedbe tijela. Važna je dobra prehrana voće i povrće, đumbir...

3.3 KRONIČNA RAZDRAŽLJIVOST

Kao rezultat osnovnog neugodnog osjećaja u vlastitoj koži, kao rezultat dramatičnog stresa. Tipično često stanje zahvaljujući naporu organizma, brže se prilagođava mentalnim i fizičkim uvjetima. Živčani sustav radi u tom trenutku na najvišoj razini i čini maksimum iako to izgleda tako ne izgleda. Čekanje čini to još gorim. Čekanje na sljedeći odlazak, vlak, odluku političara, hranu, liječnika, saslušanje itd. Čekanje je očajno i stavlja već napeti organizam traumatiziranog u daljnje napeto stanje, to povećava osnovne nelagodu i beznačajnost nakon jedne traume i čini kroničnu razdraženost. Što se može učiniti da bi se manje čekalo?

Živčanom sustavu čini dobro prisjećati se na poznate strukture također i aktiviranje svih resursa je od pomoći. Određeno strukturiranje dnevne rutine može biti od pomoći, ovo prijelazno stanje učiniti bolje podnošljivim. Od pomoći može biti i biti koristan za druge.

Savjet za trauma pomoćnika: napon bi trebao ako je moguće biti izdržljiv i reguliran, jednostavno pražnjenje napona (katarza) npr. kroz vrištanje i kolaps je manje povoljno jer ono može voditi do završetka traume.

4. Važna pravila za trauma pomoćnika

1. Zaštita je sada jako bitna. Provjeri je li osoba za sebe ili za druge opasna kao što u stanju očajanja može biti. Možda ti treba pomoć npr. drugih osoba, susjeda, doktora ili možda policije.
2. Brini se za djecu koja su možda tu prisutna. Oni možda osjećaju strah ali prije svega mala djeca ne mogu razumjeti što se događa. Pruži im zaštitu.
3. Stupi ljubazno u kontakt i ostani u blizini. Samo tko sa samilost i razumijevanjem pristupi, može na vrijeme pomoći
4. Pobrinit se za mir i privatnost.
5. Pruži praktičnu pomoć i podučavaj primarnu skrb: smirivanje, san, puno tekućine, toplina, sigurnost
6. Pokaži osjećaje, poštovanje i autentičnost
7. Potvrdi osjećaje i imenuj ih
8. Podrži mogućnosti i kontrole
9. Saslušaj detaljno
10. Pruži informacije o traumi
11. Savjest u tijelu
12. Pronađi važne resurse osobe
13. Napravi unutarnje i vanjske veze prema njemu dragoj osobi

NE ŠTETI!

1. Ne krši dužnost tajnosti
2. Ne pokušavaj izvoditi psihoterapiju
3. Izbjegavaj svaku izloženost, odustani od maštanja
4. Ne obećaj nešto što ne možeš ispuniti
5. Postupaj sa svim ljudima jednako bez obzira na boju kože, vjeru ili spol

Istovremeno misli na sebe: hodaj okolo, pravi par vježbi kretanja, pij toplu vodu ili čaj, hrani se zdravo. Svijet te treba, tvoju energiju, tvoje vizije, tvoje zdravlje. Ima se još mnogo toga za uraditi i ti trebaš jedan duboki udah.

5. Upozorenje za samoubojstvo

Utvrđi kada se osoba ne može sama za sebe brinuti ili sebe ili druge ugrožava.

Ako netko otvoreno o tome priča da bih se želio ubiti ili kaže svima će biti bolje bez mene“. Ako netko pokazuje intenzivne osjećaje a da je pri tome bez nade.

Kada se netko rizično ponaša kao da želi uzročiti smrt (namjerno prelazi peko crvenog na semaforu). Kada se netko od prijatelja udalji. Kada netko iznenada u stanju velike depresije promijeni veliki mir i sreću.

Što učiniti

Najbolje je otvoreno pitati: “razmišljaš li o tome da si oduzmeš život, jesi li već konkretno razmišljao o tome kako bi to mogao učiniti“. Ponekad to olakša jedna uzročica: kada osoba nije u mogućnosti obećati si da sebe neće ozlijediti, moraš potražiti pomoć doktora.

SIMPTOMI TRAUME

Kad izbjeglica ima simptome koji njegovu svakodnevnicu i volju za životom pogoršavaju, jako je bitno da on ili ona znaju da to može biti posljedica traume. Nema potrebe stidjeti se ili praviti se ludim.

AGRESIVNOST

Agresivno ponašanje nakon traume ima različite uzroke npr. može biti da pogođeni osobna iskustva nasilja pretvara u scene, o kojima on ne može drugačije pričati ili mu uopće nisu poznati. Također može biti da naprezanja i duga čekanja kao i iskustva poniženja praga tolerancije razumljivo uveliko smanjuju da netko brže iziđe iz kože. Također je moguće da pogođeni druge osjećaje npr. žalost pomiješa sa bijesom.

DEESKALACIJA

Nije tvoja zadaća ako potrefiš na osobu koja bijesni da otkrivaš dgovarajuće uzroke bijesa..Ti možeš probati sljedeće deeskalacije:

1.Zadrži udaljenost,pokušaj što je manje moguće osobu dodirivati

2.Pričaj sa osobom i oslovljavaj je njezinim vlastitim imenom

3.Reci mu npr. Da znaš da je on sada potpuno bijesan

4.Imenuj ako je moguće također prepoznatljive zabrinutosti osobe npr.ovdje više ništa ne ide na dobro i užasno je i ponižavajuće toliko dugo čekati i ostati bez informacije ili zbog zabrinutosti za svoju obitelj ti više ne znaš što trebaš uraditi

5.Može se dogoditi da promatraš osobu koja trenutno gleda u prazno,nije više dostupna,također može biti da se osoba više ni ne sjeća u kojem je stanju bila. To stanje nazivamo „odvajanje“ možeš pokušati osobu iz toga izvući ako ga iznenadiš sa nekom izjavom npr.jučer sam sreo nekoga on je tražio kuću za njegovog bijelog slona ili čuješ li ove glasne zvukove iz grijanja ili miriše li i tebi ovaj miris na kolač iako tu nema nikakvih zvukova niti mirisa. To znači ponekad možeš ovakva stanja prekinuti ako mu odvратиš pažnju i pri tome prisiliš osobu da mora razlikovati stvarnost i maštu.

6.Ostali simptomi

- Utjecaj uznemirujuće traume može u dužem periodu dovesti do težih kroničnih poremećaja.Sljedeći simptomi mogu ukazati na prošle traume.
- Strah od fizičkog kontakta: zbog toga osobito silovatelji i žrtve često izbjegavaju odlazak kod doktora.
- Pokušaj samostalnog tretmana kroz alkohol i droge sa opasnosti od ovisnosti(35%)
- Kronični osjećaj krivnje i srama,osjećaj da ne vrijediš ništa i da si sve pogrešno uradio. Žrtva preuzima kroz to prijezir koji mu stavlja počinitelj. Ili žrtva preuzme agresiju počinitelja bez da je toga svjesna i napada druge ljude kao da je on zapravo počinitelj.
- Pretjerane osvetničke fantazije ili pretjerana idealizacija počinitelja
- Ograničene ili prisiljene povećana seksualnost

- Psihosomatske smetnje, sindromi boli, poremećaji spavanja, poremećaji u prehrani, loša probava, infekcije osjetljivosti, općenito povećani rizik od bolesti.
- Kronična depresija, ništa nema smisla u život.
- Gubitak vjere i duhovnosti ili u suprotnom bezobzirna religiozna fantazija.

Posljedice traume zahtjevaju psihoterapeutsko liječenje

Postoje različiti pristupi terapija: neurološki i tjelesni, tehnike ponašanja i psihoanalitičke tehnike. Vi imate cilj povezano sa prošlosti i izražajnosti ponovno vratiti, koji su se u traumi do neurološke međusobne povezanosti u mogu poremetile. Vaš cilj je opuštanje, realističku procjenu svijeta, bolju samokontrolu. Vaš cilj je aktivirati bolje veze sa važnim osobama. Terapija je tek moguća kada se dogodi osnovna sigurnost i mir. Nesigurno prebivalište, problemi sa jezikom, loše zdravstveno stanje, život u nekoj ustanovi su loši uvjeti za uspješnu psihoterapiju.

Za prvog pomoćnika moguće je da se traumatska iskustva aktiviraju. Zbog toga imamo katalog sa savjetima kako se može za osobno duševno zdravlje brinuti., jer trauma pomoćnik treba duboki udah, strpljenje, snagu, humor, pozornost i kreativitet.

- Željati dobro: ti ne možeš svima pomoći, ali svima možeš dobro željeti, velika potpora je biti dobronamjran.
- Budi siguran situacija je već prošla, osoba je već preživjela.
- Predaj važnosti na promjene : poslije traumatski svijet se čini za pogođenog često težak i bez nade. Dokaži pogođenom da ta teška situacija neće ostati zauvijek. Ne uzmi odbacivanje previše osobno, pokušaj ostati jasan i samilostan i budi otvoren da bi situaciju uvijek mogao bolje razumjeti. Traumatizirani ljudi su često zbunjeni i često ne mogu razlikovati pomoć od prijatnje. Oni ponekad govore nakon dugih godina o samo jednom jedinom suosjećajnom susretu koji im je utisnut i koji im je dao nadu. Iako ne vidiš odmah uspjeh i ponekad misliš da ćeš ostati neuspješan tvoja je intervencija jako bitna.

ŽALOST

Žalost se zove:

biti tužan, žuditi za nečim, imati duševne bolove.

Različiti pokazatelji za tugu (žalost):

Depresija, nemir, anoreksija (gubitak apetita), nesanica, glavobolja, ne prihvaćati ono što se dogodilo, problemi sa koncentracijom, umor, plač, ljutnja, osjećati se kao izvanzemaljac.

Žalost je situacija gubitka i razočaranja. Gubitak voljene osobe, prijatelje, doma, podjedovanja, gubitak iluzije. Žalost o nedostatku samilosti i predanost kod ljudi: biti žalostan je zdravo i sveto stanje koje ima više lica. To je dugi i iscrpljujući proces. Duševne promjene kroz teška traumatiziranja su nepovratna. Unutarnji svijet traumatiziranog čovjeka neće nikad biti kao prije.

Dodatak

Jednostavne vježbe za ojačavanje percepcije tijela i stabilizacije

One su za traumatizirane osobe i za trauma pomoćnika ravnomjerno pogodne da bi se spriječila percepcija tijela koja često može biti promatrana u traumi .

Toplu vodu ili čaj piti

Uzdahnuti i izdahnuti, reći ahh

Jedan dlan staviti na ruku a drugi na stomak

Tresti čitavim tijelom

Sljedeća vježba rastezanja, ojačavate osjetljivost za percepciju tijela

Dodirujte tijelo to pomaže ponovno osjetiti granice svoga tijela

Zijevanje

Pogled u daljinu pomaže protiv straha, udisanje je jako učinkovito protiv straha.

Stavi jednu ruku na dijafragmu i izdiši kroz nos uz pomoć dijafragme

Vježba koncentracije a bržu stabilizaciju raspooženja. Ona ima tri dijela:

1. Stavi obe ruke otvorenim dlanovima na natkoljenice, osjeti kako zrak dodiruje tvoje dlanove. Onda zamisli da slabost kao jedan crni dim izlazi iz toga tijela kroz tvoje dlanove.

2. Osjeti kontakt đonova i zamisli da iz tvojih stopala kojien prodire kroz zemlju i učvrstuje te sa njom.

3. Na kraju se pokušaj na dlanove i stopala istovremeno koncentrirati i zu to govori lagano ahhhh

JEDNOSTAVNE VJEZBE ZA JACANJE PROPORCIJE TIJELA I STABILIZACIJU

Vi ste za traumatizirane ljude i također jednako pogodni,