Pranešimas žiniasklaidai

2025-06-04

**Trauminė patirtis – ne nuosprendis visam gyvenimui: net ir po daugelio metų pagalba gali būti veiksminga**

**Daugeliui žmonių gyvenime tenka patirti sukrėtimų, kurie tarsi atima žemę iš po kojų, sukelia ilgalaikius sunkumus ir paveikia kasdienybę. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad žmogus tęsia įprastą gyvenimą, tačiau viduje dažnai vyksta nematoma kova, kurios aplinkiniai nepastebi. Vilniaus psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“ klinika) medicinos psichologė Kamilė Bauraitė pabrėžia, kad net jei nuo traumos praėjo metai ar dar ilgiau, pagalba vis tiek gali būti veiksminga – svarbiausia jos ieškoti.**

„Edukacijos apie trauminius įvykius, jų poveikį ir psichologinės pagalbos svarbą stoka, netinkama ar nepakankama suteikta pagalba gali lemti, kad asmuo turi neatpažintų trauminių patirčių. Žmonės ne visada susieja dabartinius sunkumus, pavyzdžiui, depresiją, nerimo būsenas ar net savižudiškas mintis su praeityje patirtais trauminiais įvykiais. Vienas iš pavyzdžių galėtų būti trauminiai gimdymo patyrimai. Amerikos nerimo ir depresijos asociacijos tinklalapyje buvo paskelbtas straipsnis apie tai, kad kai kurių nėščiųjų patiriamos traumos gimdymo metu dažnai nesulaukia pakankamo dėmesio, nors jos gali tapti priežastimi vystytis potrauminio streso sutrikimui (PTSS). Svarbu suprasti, kad ne visos traumos yra akivaizdžios ar lengvai atpažįstamos. Dažnai reikia laiko ir profesionalios specialistų pagalbos, kad būtų galima suprasti tikrąsias patiriamų sunkumų priežastis“, – sako K. Bauraitė.

Lietuvos traumų psichologijos asociacija trauminius įvykius apibrėžia kaip tokius, kurie kelia realią arba suvokiamą grėsmę žmogaus gyvybei ar sveikatai. Svarbu paminėti, kad trauminiais įvykiais gali būti ne tik asmeniškai patirta grėsmė, bet ir buvimas liudininku, kai sukrečiantys įvykiai nutinka kitiems žmonėms. Tai gali būti smurtas, seksualinė prievarta, netikėta artimojo mirtis, gamtos stichinės nelaimės.

Tokie įvykiai dažnai vadinami „didelėmis traumomis“, nes jie turi akivaizdžią grėsmę žmogaus saugumui ir sukelia stiprų sukrėtimą. Egzistuoja ir „mažosios traumos“ – nesukeliančios tiesioginės grėsmės gyvybei, tačiau, pasikartojančios ar užsitęsusios, jos taip pat gali turėti ilgalaikį poveikį.

Mažosioms traumoms priskiriamos patirtys, susijusios su patyčiomis, artimųjų netektimis, skyrybomis, finansiniais sunkumais ar kitais gyvenimo iššūkiais. Nors šie įvykiai gali atrodyti „mažesni“, jie dažnai formuoja žmogaus požiūrį į pasaulį – pasaulis gali pradėti atrodyti mažiau teisingas, nesaugus, nestabilus ir sunkiai nuspėjamas.

**Kaip trauminės patirtys paveikia žmogų?**

Trauminės patirtys gali turėti ilgalaikį poveikį ne tik emocinei, bet ir fizinei bei socialinei sveikatai. Fiziniai sunkumai dažnai pasireiškia miego sutrikimais, galvos ir kūno skausmais, padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų rizika. Taip pat gali suprastėti kognityvinės funkcijos, tokios kaip dėmesys ar atmintis, o bendras atsparumas stresui tampa silpnesnis. Ypač didelę įtaką daro vaikystėje patirtos traumos, kurios gali paveikti smegenų sritis, atsakingas už emocijų reguliavimą ir streso įveiką. Tai dažnai lemia sunkumus valdant emocijas, sprendžiant konfliktus, užmezgant ir palaikant artimus santykius su kitais.

„Emocinei sveikatai trauminiai įvykiai taip pat daro reikšmingą poveikį – jie didina psichikos sutrikimų riziką, tokių kaip depresija, nerimas, panikos atakos, potrauminio streso sutrikimas (PTSS), asmenybės sutrikimai, polinkis į savižudybes ar savęs žalojimą. Taip pat gali sutrikdyti savivertę ar savęs identiteto praradimo jausmą. Traumas patyrę žmonės gali jausti pasaulį kaip nesaugų ir nenuspėjamą, gali patirti bejėgiškumo jausmą bei prarasti gyvenimo kontrolės pojūtį“, – pasakoja medicinos psichologė.

Socialinėje srityje trauminės patirtys dažnai pasireiškia užsisklendimu, santykių su artimaisiais nutrūkimu ar sunkumais juos palaikant. Tokie asmenys dažniau lieka be reikiamos pagalbos ir paramos iš aplinkinių. Trauminiai įvykiai gali paskatinti netinkamus sunkumų įveikos būdus – pavyzdžiui, priklausomybių vystymąsi, piktnaudžiavimą psichoaktyviosiomis medžiagomis ar nesveiko gyvenimo būdo pasirinkimą. Tyrimai rodo, kad trauminės patirtys gali būti susijusios su žemesniu socio-ekonominiu statusu, kuris dar labiau apsunkina galimybes gauti pagalbą ir kurti saugią gyvenimo aplinką.

Mokslininkai, tiriantys vaikų traumines patirtis, taip pat atkreipia dėmesį į sąsajas su smurtautojo elgesio atkartojimu, agresyvumo raiška, sunkumais užmegzti ir palaikyti saugius ryšius su kitais žmonėmis.

**Specializuota psichologinė pagalba**

Medicinos psichologė pažymi, kad kiekvienas trauminis įvykis ir jo padariniai yra unikalūs, todėl pagalba turi būti pritaikyta individualiai. Lietuvoje oficialiai taikoma Nujautrinimo akių judesiais ir perdirbimo terapija (angl. EMDR) ir Trumpalaikė eklektinė potrauminio streso terapija (angl. BEPP). kai kurie specialistai dirba su Kognityvine perdirbimo terapija (angl. CPT), traumų gydymui pritaikyta Kognityvine elgesio terapija (angl. TF-CBT), Vidinės šeimos sistemomis (angl. IFS), Prailginta akistata (angl. PE for PTSD). Kartais su traumos sukeltais emocijų ir elgesio reguliavimo sunkumais pasitelkiama Dialektinė elgesio terapija (angl. DBT).

„Kreiptis į specialistą verta visada, kai asmuo ar jo artima aplinka pastebi tam poreikį. Jei gyvenimo ritmas sutrinka, jaučiamos intensyvios emocijos, sunku įsitraukti į įprastas veiklas ar vargina įkyrūs, nuolat sugrįžtantys traumuojančio įvykio ar įvykių prisiminimai, pravartu kreiptis į specialistus – gydytojus psichiatrus ar psichologus – siekiant įvertinti, ar nėra potrauminio streso sutrikimo (PTSS) požymių. Tolimesnis konsultavimas dėl trauminio įvykio ar įvykių priklauso nuo asmens raidos ypatumų, psichosocialinės aplinkos ir individualių poreikių, taip pat nuo specialisto išsilavinimo krypties ir kompetencijos“, – teigia K. Bauraitė.

Pasak medicinos psichologės K. Bauraitės, žmones nuo kreipimosi į specialistus dažnai stabdo įvairios baimės ir stereotipai. Manoma, kad kalbėjimas apie traumą gali dar labiau pakenkti, o pokyčio baimė skatina vengti pagalbos – tarsi būtų geriau tiesiog pamiršti ir judėti pirmyn. Tačiau negydomos traumos gali ilgainiui stipriai pabloginti gyvenimo kokybę ir trukdyti siekti savo tikslų.

„Konsultacijų metu svarbu suteikti psichoedukaciją – paaiškinti, kaip veikia taikomi metodai, kaip formuojasi žmogaus atmintis, kaip prisiminimai gali būti integruojami į kasdienį gyvenimą“, – pabrėžia Vilniaus psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ medicinos psichologė K. Bauraitė.

**Svarbu ugdyti savo atsparumą**

Nors trauminių įvykių išvengti neįmanoma, vis tik jie asmenis paveikia skirtingai, Medicinos psichologė atkreipia dėmesį, kad kai kurie žmonės sugeba atsitiesti net ir po pačių sunkiausių patirčių.

„Šioje vietoje svarbu paminėti atsparumą – tai gebėjimas tikslingai ir veiksmingai naudotis aplinkos ištekliais: tiek vidiniais, pavyzdžiui, savo stiprybėmis ar savipagalba, tiek išoriniais – ryšiais su kitais žmonėmis, artimųjų parama. Atsparumas yra procesas, kuris palaipsniui ugdo tikėjimą, kad ir vėl galima daryti įtaką savo aplinkai, gebėti valdyti savo jausmus ir mintis, gebėti užmegzti glaudžius santykius su kitais. Taigi, labiausiai apsaugoti galėtų gebėjimas mokytis iš patirtos trauminės patirties, vadinamas potrauminiu augimu“, – teigia Vilniaus psichikos sveikatos klinikos „Meliva“ medicinos psichologė K. Bauraitė.