

Petr byl svědkem vážného úrazu svého kolegy a zároveň partáka, kterému navíc neuměl pomoci. Jemu osobně se vlastně nic nestalo, ale viděl zcela přesně, co se stalo a jak těžká zranění kolega měl. Záznam o úrazu vyplňoval jaksi automaticky, jinak ale ten den již nebyl schopen nic dělat. Zpráva o tom, co se stalo se samozřejmě rychle roznesla, všichni chtěli vědět, jak to vlastně přesně bylo. Když přišel domů, dal si tři panáky, aby se trochu vzpamatoval. Neměl chuť se dívat na televizi, číst si noviny, byl unavený a vyčerpaný. V dalších dnech ale chodil do práce jako obvykle. I když se občas vzpomínka na tu událost objevila, snažil se jí potlačit, před ostatními nechtěl dát nic najevo. Fungoval jako stroj. Byl ale jiný než dříve, uzavřel se do sebe. Nechtěl se moc s nikým bavit, cokoli řešit. Ostatní kolegové byli najednou jiní, jemu jaksi vzdálení. Jako by je již nebyl schopen pochopit, rozumět jim. A oni najednou nechápali jeho. Zhruba měsíc po události jej zcela nečekaně jednoho dne na ranní směně přepadla v práci náhlá úzkost se silným bušením srdce. Nevěděl, co se děje. V hlavě se mu vynořil obrázek zraněného kolegy, jeho bolestný výraz v obličejí. Od té doby se mu podobná vzpomínka vrací několikrát denně. Snaží se jí potlačit, ale nedaří se mu to a vždy zažívá silnou úzkost. Začal mít děsivé sny, budí se zpocený a vyděšený, často se mu rozbuší srdce, občas má mžitky před očima. V práci se už nedokáže soustředit, je podrážděný a napjatý. I doma již několikrát kvůli maličkosti „vybouchl“ a pohádal se s manželkou.

Snad každý z nás měl někdy v životě nepříjemný zážitek, který se mu nesmazatelně vryl do paměti a provázel ho nějaký čas v myšlenkách a ve snech. Bohužel však existují i takové zážitky, které si lidé v sobě nosí i po mnoho let nebo dokonce celý život a které svým obsahem mohou výrazně narušovat duševní fungování i celý život člověka. V takovém případě mluvíme o psychickém traumatu a jeho následcích.

Vznik traumatu

Náš současný praktický život je spojen s poměrně velkou pravděpodobností, že se ocitneme v situaci, která může zcela náhle a nečekaně narušit náš obvyklý každodenní koloběh. Denně se dovídáme o těžkých dopravních nehodách, nebo kriminálním útoku, například loupežném přepadení, čas od času čteme o pádu letadla, nebo průmyslové havárii a stále častěji se také mluví o teroristickém útoku na tu či onu oblast. Bohužel neštěstí se nevyhýbá ani pracovnímu prostředí. I zde se totiž můžeme setkat s tím, že dojde k těžkému úrazu, nebo úmrtí pracovníka či dokonce hromadné havárii. A ať už je důvodem vzniku takového neštěstí cokoli, vždy se jedná o silně stresující a traumatickou událost, mimořádně těžký zážitek, který přesahuje běžnou lidskou zkušenost. Právě proto, že tuto zkušenost nelze zařadit mezi jiné dosavadní obvyklé zkušenosti, narušuje traumatický zážitek naše základní schémata a „pravdy“. A právě tento rozpor mezi vnímanou realitou a našimi původními představami způsobuje vnitřní zmatek, který se náhle u člověka, který prožil nějakou traumatickou událost objevuje.

Pokud jste se však domnívali, že takové myšlenky a pocity se týkají jen lidí, kteří byli přímou „obětí“ události, byli jí zcela zjevně zasaženi, jde o velký omyl. Samozřejmě přímé „oběti“ jsou často postiženy fyzicky i psychicky velmi silně, ale nejen oni. Situace tohoto druhu často vyvolá silný stres a traumatizaci v podstatě u všech přítomných, všech, kteří se nějak ocitli v ohnisku děje. Často jde o příbuzné pracovníka či jeho blízké, ale i cizí osoby, včetně kolegů zasažených pracovníků, kteří poskytli první pomoc nebo jen byli přítomni na místě činu. I jich se celá událost může silně dotýkat, nejčastěji v podobě psychické újmy nebo šoku.

Príznaky posttraumatické reakce na zátěž

Každý člověk se vyrovnává s danou událostí jinak, roli přitom hraje mnoho faktorů. Někdo si chce o daném incidentu povídat, jiný se radši stáhne a chce být v této situaci sám. Vnitřní zmatek, který člověk prožívá může vést i k tomu, že dojde k tzv. oddělení různých duševních procesů. To znamená, že člověk zasažený traumatizující událostí může o situaci povídat do nejmenších detailů, avšak bez jakéhokoli emočního doprovodu, nebo naopak zažívá velmi silné emoce, ale jakoby nemá žádnou vzpomínku na událost, nebo na cokoli, co s ní souvisí. Člověk se pak může jevit buď jako dobře přizpůsobený, ale je jen otázka času, kdy se otláčované emoce dostanou na povrch, jindy se zase může nacházet ve stavu neustálého neklidu a podrážděnosti, ale vlastně neví proč. Je to dáno i tím, že symptomy vyvolané traumatickou událostí mají tendenci opouštět vazbu na svého původce a žít si svým vlastním životem.

Mezi nejčastější projevy toho, že nás situace skutečně silně zasáhla a jedná se o posttraumatickou reakci na zátěž patří:

- opakované promítání a znovuprožívání události v myšlenkách a vzpomínkách (pocit, jako by člověk byl znovu na místě neštěstí a vše prožíval znovu a znovu)
- poruchy spánku - tíživé sny nebo noční můry, obtížné usínání
- úzkost, strach
- vyhýbání se věcem či situacím, které připomínají traumatickou událost nebo vyhýbání se myšlenkám, které se derou do vědomí
- podrážděnost a nesoustředěnost
- pocit odcizení a nechuť k dříve důležitým nebo příjemným činnostem
- prožívání pocitu bezmoci nebo viny, že jste neudělali vše, co se později ukázalo jako potřebné
- tělesné reakce při konfrontaci s událostmi, které zážitek symbolizují nebo evokují

Pravděpodobně bychom se tedy setkali s nějakou formou extrémního stresu u většiny lidí, kteří by se v podobné situaci rovněž ocitli. Jde tedy o normální reakci na mimořádnou (nenormální) situaci. Stejně tak normální ale je, jestliže se zúčastněné osoby vyrovnají s krizí bez následných potíží, pokud nejde o potlačování projevů.

Co dělat?

Základem může být pochopení toho, co se s Vámi děje. V současné době existuje několik knížek, které Vám mohou pomoci zorientovat se a seznámit se s příběhy, které jsou podobné tomu Vašemu. Pomoci mohou i léky, které přinesou konečně nějakou úlevu, ale tím hlavním pomocníkem bývá obvykle poradenská a terapeutická péče, kdy se postupně pracuje na zpracování zážitku a snížení úzkosti pomocí relaxace a práce s prožívanými emocemi i myšlenkami. Terapeutická péče slouží rovněž jako prevence výskytu průvodních jevů či dlouhodobých důsledků, například deprese či užívání alkoholu. Vždy je dobré poradit se s odborníkem, který typ pomoci by právě pro Vás byl tím nejlepším a nejvíce vyhovujícím.

Doporučená literatura:

Praško, Ján. Stop traumatickým vzpomínkám. Praha: Portál.
Preiss, Marek, Vizinová, Daniela. Trauma a jeho terapie. Praha: Portál.