

ДА ЖИВЕЕШ В СЯНКАТА НА НАСИЛИЕТО – ТЕОРЕТИЧНИ МОДЕЛИ НА РАЗВИТИЕТО И ПРАКТИЧЕСКИ ПРИЛОЖЕНИЯ

Борислава Мечева – Ноу-хау център, НБУ

Травматично събитие - определение

- Психичната травма се появява тогава, когато внезапно, неочаквано, емоционално интензивно и претоварващо събитие или серия от събития върхлита индивида отвън. Травматичните събития са външни, но те бързо биват инкорпорирани в ума.
- Lenore Terre, 1990

Травматично събитие - определение

- Травматизацията се появява тогава, когато вътрешните и външните ресурси са неадекватни да се справят с външна заплаха. Не травматичното събитие само по себе си нанася вредата, а това как индивидуалният ум и тяло реагират по уникален начин на травматичното преживяване в комбинация с уникалния отговор на обкръжението (социалната група на индивида), Van der Kolk, 1999



Травматично събитие - определение

- Физически стрес, нараняване, злоупотреба, насилие, negliжиране
- Емоционална/психическа злоупотреба/negliжиране
- Върху индивида или наблюдавано върху обичан човек


Травма - видове

- Еднократен инцидент, като природно бедствие, криминално действие, операция, смърт, насилие
- Хронично или повтарящо се преживяване като злоупотреба в детството, negliжиране, война, депривация, насилнически отношения в семейството, концентрационни лагери
- Еднократни травми, които резултират в отложени и продължителни, повтарящи се психични проблеми
- Загуба на близък човек – родител, сиблинг, приятел
- Институционализацията е отделен вид травма

Еднократна vs повтаряща се

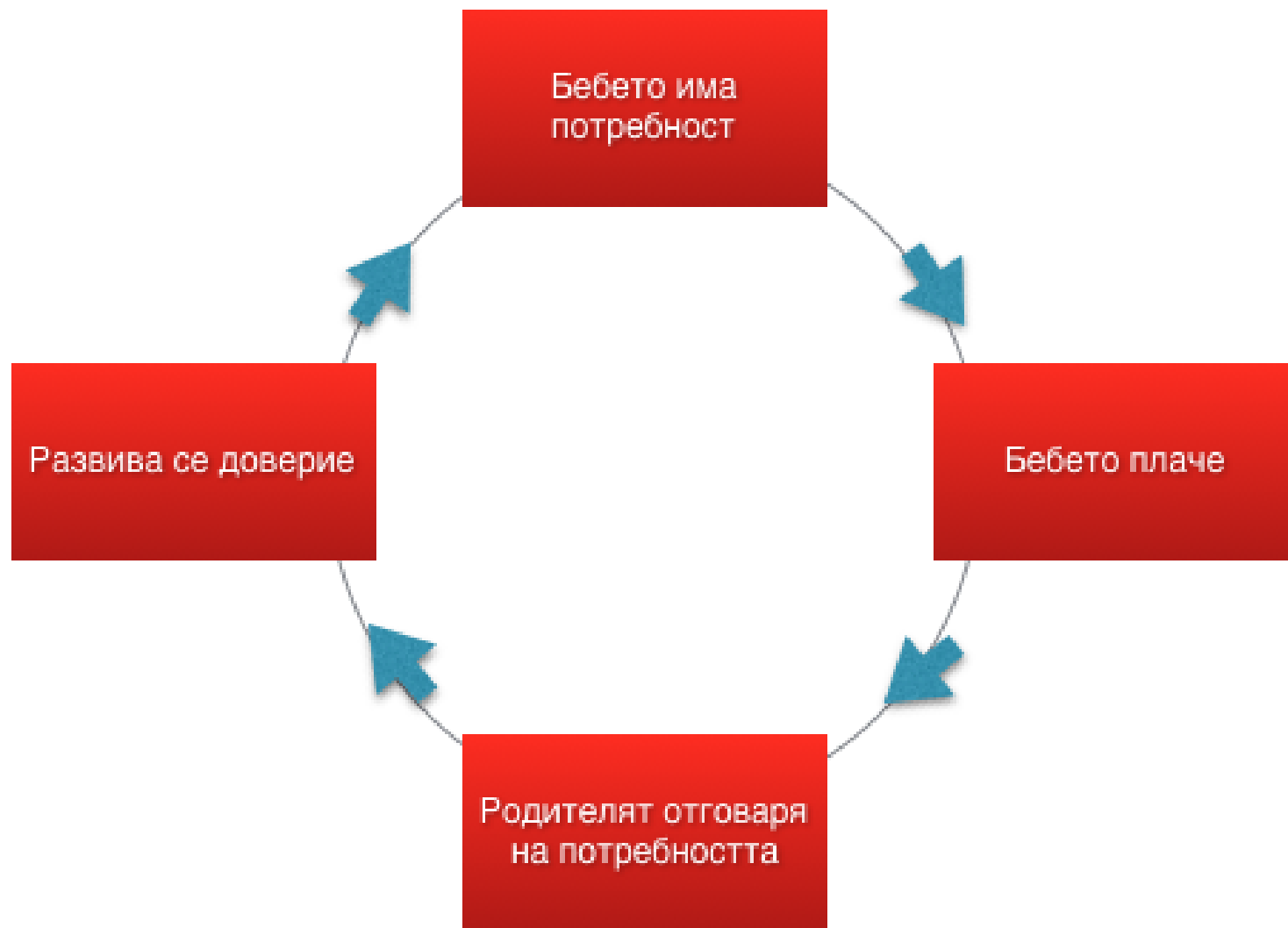
Еднократна

Повтаряща се – семеен живот с насилие;
институционализация; малтретиране в контекста
на институцията (институционална злоупотреба)



Децата биват травмирани винаги, когато се страхуват за техния живот или живота на някого, когото обичат. Травматичното преживяване влияе на цялата личност - мислене, учене, памет, чувство за себе си, отношения с другите, възприемане и разбиране на света - всичко това се изменя от травматичното преживяване.

Привързаността



Привързаността

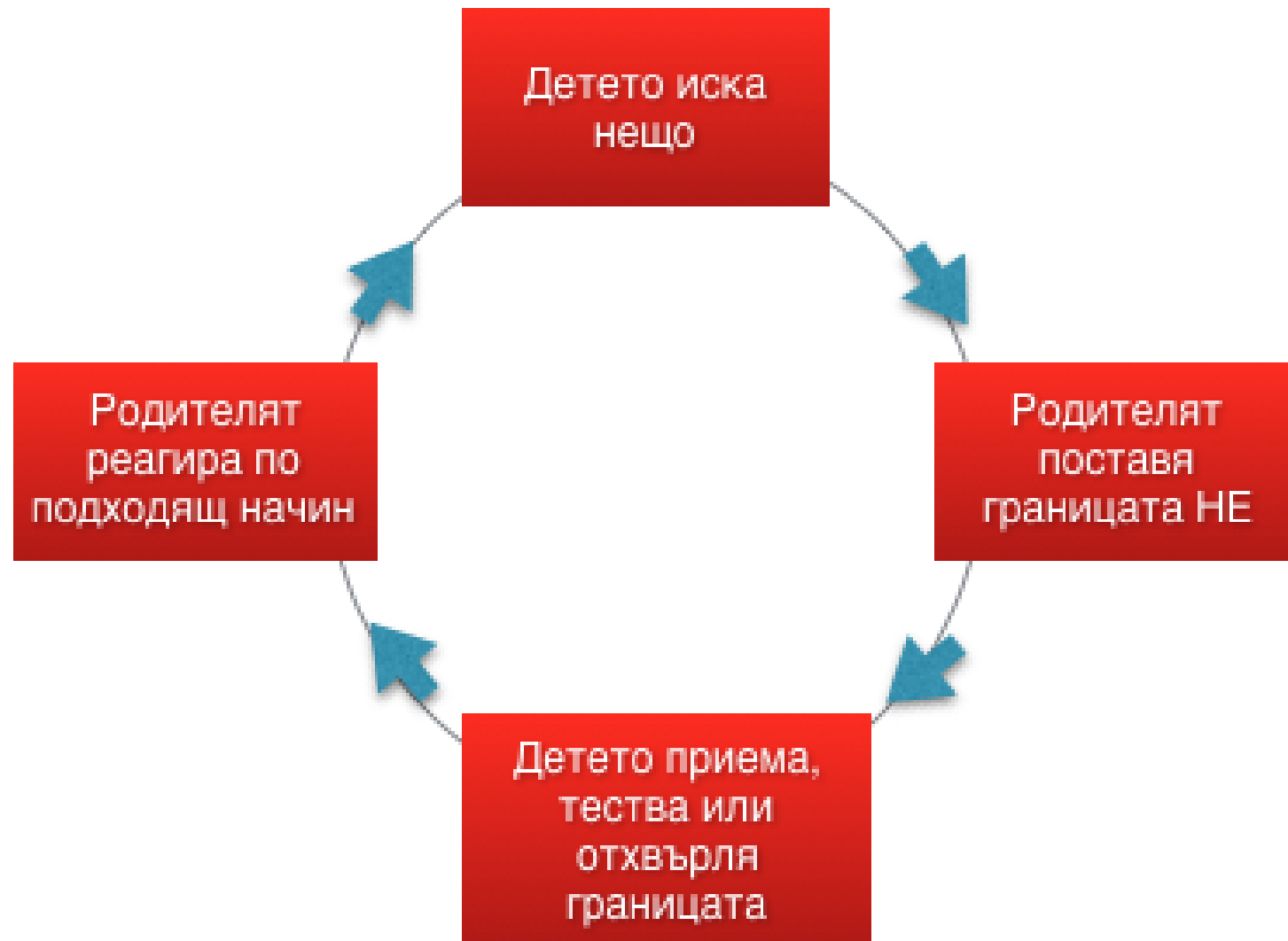
- Привързаността е особен вид връзка между малкото дете и грижещия се за него възрастен. Тя е различна от обичта, въпреки че обикновено вървят ръка за ръка. Привързаността към възрастен за малкото дете е въпрос на оцеляване, отправната точка, от която то тръгва да опознава света и да намира своето място в него. В най-добрия случай детето се привързва по здравословен начин към този, който е постоянна фигура в неговия живот и му вдъхва сигурност, който е чувствителен към неговите потребности и отзивчив в общуването с него. Родителските отговори на потребностите на детето, водят до съответни отговори от страна на детето и така постепенно се формира взаимоотношение между тях, т.нар. модел на привързаността. За детето той се превръща във вътрешен модел, част от неговата личност, който определя чувствата, мислите и очакванията на индивида във взаимоотношенията с другите хора в по-нататъшния му живот.



Нарушена привързаност

- В този случай, когато бебето плаче, защото има някаква потребност, тази потребност не се посреща от майката (или грижещия се възрастен) или се посреща от различни възрастни, нечувствителни към даденото бебе. Понякога плачът на бебето остава нечут, както е в случаите на negliжиране, понякога на плача се отговаря с шамар, както е в случаите на физическа злоупотреба. В този случай бебето научава, че светът е несигурно, опасно място, където то трябва да се оправя само, където не може да се довери на никого. То научава, че не може да разчита на възрастните. Вместо доверие се развива гняв. Гневът става част от личността. Детето научава, че то само трябва да се погрижи за своето оцеляване. В по-късния живот това може да се превърне в потребност от контрол.

ВТОРАТА ГОДИНА



През втората година

- През втората година от живота си детето се научава да приема граници, които се поставят спрямо неговото поведение. То се научава както да се доверява, така и да регулира своите емоции. Сега започва формирането на **съвест, самооценка, емпатия**. Започва да се формират **основите на логическото мислене**. Нарушаването на някой от двата здравословни модела на привързаност води до нарушаване на всички взаимоотношения по-нататък в живота на индивида. Нарушаването на цикъла през първата година води до неуспех и през втората. Няма как да очакваме едно такова дете да се държи като обикновено дете, когато неговото нормално развитие е било нарушено. В много случаи само със специална грижа може да помогне на дете, юноша или възрастен да се върне назад и да повтори тези стъпки.

Сигурната привързаност

- Без привързаност към родителя или значим възрастен, емоционалното развитие на детето би било нарушено и то ще изпита значителна трудност в отношенията с другите (Bowlby, 1980). В привързаността е отговорът за класическата дилема в отношенията: да се доближа или да стоя на подходящо разстояние? Едно сигурно привързано дете има свободата да се движи (приближава и отдалечава): близо до родителя в един момент, и изследвайки света в друг. Това е възможно поради споделеното знание, че родителят обича детето и детето се чувства способно на обич. По този начин то разчита, че родителят ще е "там", когато то се нуждае от него. Например, когато детето е болно, поведението на близост се активира и детето разчита на родителя, който ще отговори на неговите потребности грижейки се за него докато то е болно.

Несигурната привързаност

- Несигурно привързаните деца нямат такава сигурност нито за обичта, нито за това, че родителят ще е "там". При такива ситуации, децата прибягват до някоя от тези две стратегии: едната е детето да остане "близо" и вкопчено, за да избегне това да бъде изоставено; при това, поведението на привързаност остава перманентно активирано. Втората стратегия е да стои на разстояние, за да избегне болката от това, да бъде отхвърлено, когато иска успокоение/комфорт. При това, поведението на привързаност остава перманентно дезактивирано. Цената на тези стратегии е да жертваш или автономността си, или това, да получиш адекватна грижа. Въпреки че всяка от стратегиите може да бъде успешна в някакъв кратък период от време, вкопчването кара родителят да иска да избяга, а дистанцията с течение на времето се затвърждава; така че всяка стратегия поражда по-нататъшна несигурност. Това е дилемата при несигурната привързаност, изборът е между вкопчване и раздалечаване, но и по двата начина отношенията стават по- несигурни

Вътрешни модели на привързаността

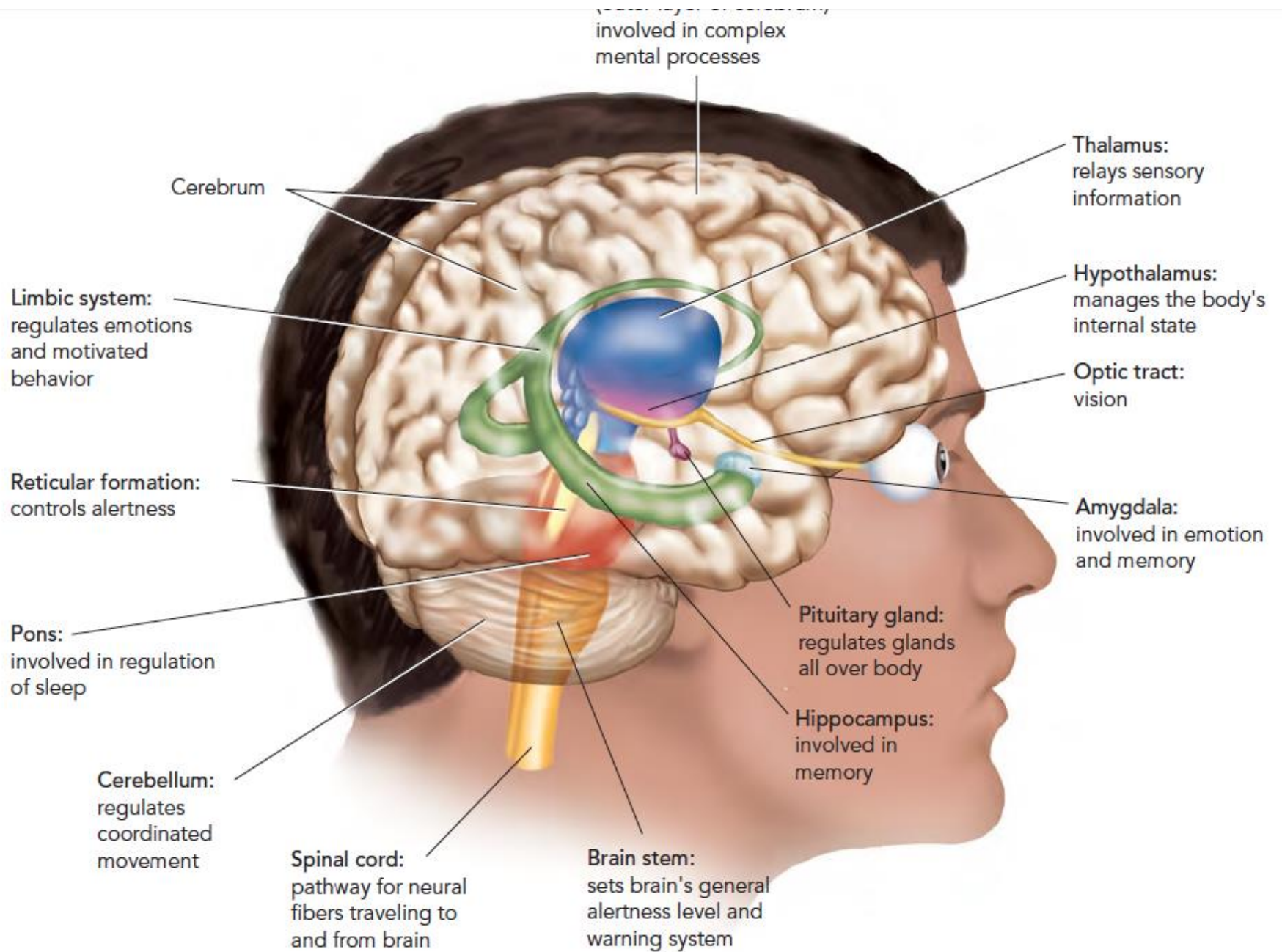
СИГУРНА: може да използва чувствата и познанието си за да придаде смисъл на събитията

НЕСИГУРНА ПРИВЪРЗАНОСТ:

ИЗБЯГВАЩА: Затваря се и отрича чувствата си, очакването е, че ако покаже своя дистрес, това ще раздразни грижещия се, така че започва да се преструва (фалшива физиономия) – *недоверие в чувствата*

АМБИВАЛЕНТНА: Очаква грижещия се да е неконсистентен, непредсказуем, неспазващ вербалните си обещания. Развива прилепчивост и принудителни стратегии за да запази вниманието и грижата – *недоверие в думите*

ДЕЗОРГАНИЗИРАНА: Грижещият се е объркващ, плашещ, злоупотребяващ; детето е не може да развие и предскаже консистентен патерн – *недоверие в думите и чувствата*





При силен стрес

Автономната нервна система се състои от симпатикова и парасимпатикова нервна система (действат неволево). Симпатиковата нервна система основно контролира неволевите движения. Тя активира тялото, създавайки състояние на физическа готовност - стимулира сърцебиенито, повишава кръвното налягане, разширява зениците, отдръпва кръвта от лицето и вътрешните органи към скелетните мускули, мозъка и сърцето, подтиска храносмилането и перисталтиката и създава състояние на възбуда, което индикира наличие на стрес и трвожност. Парасимпатиковата нервна система връща покая на телесните функции до нивата преди активацията.

Еволюционното наследство

Преобладаващите емоции могат да нанесат вреди на телата ни, както и психиката ни. Като видове оцеляхме до голяма степен, защото се развивахме като социални животни, които могат да си осигурят взаимна защита и тази социална характеристика на човешките същества се основава на нуждата ни да се привързваме към други човешки същества от “люлката до гроба”. Децата, които страдат от разрушена привързаност, могат да страдат от увреждане на всичките си системи в развитието, включително техните мозъци и ние сме особено уязвими, когато хората, към които са привързани са също така и хората, които злоупотребяват.

Еволюционното наследство

- Нашите много сложни мозъци и мощна памет ни отличават като най-интелигентното от всички животни, и все пак, именно тази интелигентност е това което ни прави особено уязвими към последиците от травми, като ретроспекции, телесни усещания, пост-травматични кошмари и поведенчески проигравания. Социалният характер на нашия вид ни гарантирана вродено чувство за взаимност. Но същото това чувство за "феърплей" не само води до развитието на правосъдните системи, но също така и на необходимостта от отмъщение. Резултатът е, че човек не може да нарани някого, най-вече дете, без това да подготви сцената за отмъщение, която ще се насочи срещу себе си, срещу другите, или и двете.

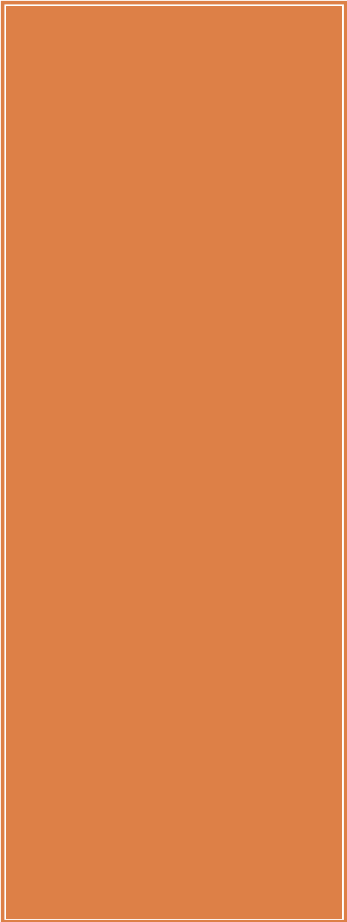
Приложение

Ние сме физиологично разработени да функционираме най-добре като едно цяло, също като компютрите. Фрагментацията която придружава травматично преживяване нарушава интеграцията и пречи на максималната ефективност.



Човешкият мозък функционира най-добре, когато е достатъчно стимулиран, но едновременно и защитен от огромното напрежение. Това обяснява нуждата от ред, безопасност, адекватна защита.

Атака или бягство

- 
- Ако децата са изложени на опасност многократно, телата им стават необичайно чувствителни, така че дори и незначителни заплахи могат да предизвикват поредица от физически, емоционални и когнитивни отговори. Те може да не могат да направят нищо, за да контролират тази реакция - това е биологичен, вграден в отговор, защитен механизъм, който се обърква само, ако ние сме изложени на прекалено много опасности и твърде малко защита в детството си или като възрастни.

АТАКА ИЛИ БЯГСТВО



По същността си това означава, че ако ние се надяваме да помагаме на травмирани хора, то ние трябва да създадем безопасна среда, за да се противодейства на дългосрочните ефекти от хроничния стрес.

Приложение

Всеки епизод на опасност се свързва с всеки друг епизод на опасност в нашите умове, така че колкото повече сме изложени на опасност, толкова е по-чувствителни ние сме към опасности/заплахи. С всяко преживяване на “атака или бягство”, нашият ум образува мрежа от връзки, които се задействат с всяко ново застрашаващо събитие.

Заучената безпомощност

ЗАУЧЕНАТА
БЕЗПОМОЩНОСТ



```
graph LR; A[ЗАУЧЕНАТА БЕЗПОМОЩНОСТ] --> B[Интервенциите, предназначени да помогнат на хората да преодолеят травматизиращи преживявания трябва да се съсредоточи върху овластяване и усъвършенстване на собствените силни страни, като се избягват по-нататъшни преживявания на безпомощност];
```

Интервенциите, предназначени да помогнат на хората да преодолеят травматизиращи преживявания трябва да се съсредоточи върху овластяване и усъвършенстване на собствените силни страни, като се избягват по-нататъшни преживявания на безпомощност

Самоконтрол на нивото на възбуда

- Преживяването на ужас дестабилизира нашата вътрешна система за възбуда - нашият вътрешен самоконтрол, който обикновено имаме над всичките си емоции, особено над страха. Обикновено ние реагираме на стимула въз основа на това каква степен на заплахата стимулът представлява. Хората, които са били травмирани губят тази способност да “модулират своята възбуда”. Те са склонни да останат раздразнителни, нервни, и малко “на ръба”. Вместо да е в състояние да коригира нивото на своите емоции, индивидът е с намалена способност до само едно “включване-изключване” или тоест губи контрол от всичко, което се преживява като стимул и предизвиква възбуда, дори и стимул, който не представлява заплахата, като като плача на детето, например.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Самоконтрол

A large grey arrow points from the 'Самоконтрол' box to the right, indicating a flow or relationship between the concept and the detailed text.

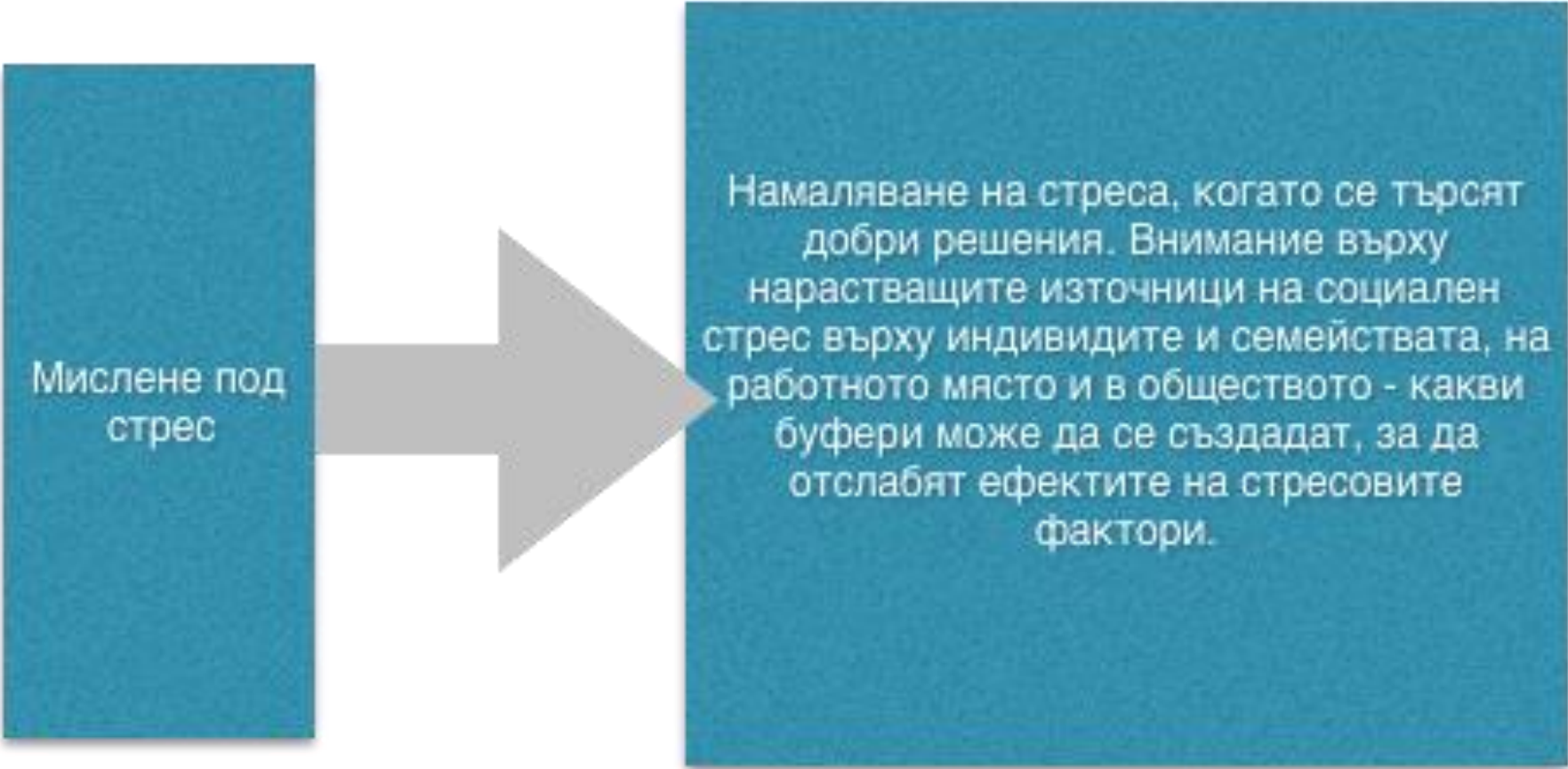
Стратегии за интервенция - ние трябва да разберем, че много поведения, които са социално нежелателни и дори разрушителни в някои случаи са само метод за справяне с непреодолими и неконтролируеми емоции у индивида. Ако индивидът спре да използва тези умения за справяне, той трябва да има алтернатива, да му бъде предложен по-добър заместител - най-важното, здрави и постоянни човешките взаимоотношения. Обвиняването и наказанието е контрапродуктивно, то може да направи нещата по-зле.

Мислене под стрес – действие, не МИСЪЛ

- Когато сме под заплаха нашите решения се основават на импулс и се базират на преживяваната нужда от само-защита. В резултат на това тези решения не са гъвкави, те са опростени, насочени към действие, и често са зле построени. В такива ситуации ние показваме слаба преценка и слаб контрол върху импулсите. Умът е насочена към действие и често предприетите действия са насилствени. Много от жертвите имат дългосрочни проблеми с различни аспекти на мисленето. Непоносимост към грешки, отричане на лични проблеми, гняв като стратегия за решаване на проблеми, свръхбдително и абсолютизирано мислене са характерните мисловни модели при травма.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Мислене под
стрес



```
graph LR; A[Мислене под стрес] --> B[Намаляване на стреса, когато се търсят добри решения. Внимание върху нарастващите източници на социален стрес върху индивидите и семействата, на работното място и в обществото - какви буфери може да се създадат, за да отслабят ефектите на стресовите фактори.];
```

Намаляване на стреса, когато се търсят добри решения. Внимание върху нарастващите източници на социален стрес върху индивидите и семействата, на работното място и в обществото - какви буфери може да се създадат, за да отслабят ефектите на стресовите фактори.

Памет


- Когато сме претоварени със страх, ние губим способността за реч, ние губим способността си да превръщаме нашия опит в думи. Без думи, умът превключва на режим на мислене, който се характеризира с визуални, слухови, обонятелни и кинестетични образи, физически усещания и силни чувства. Тази система за обработка на информация може да бъде адекватна в условията на сериозна опасност. Но тези мощни образи, чувства и усещания не си отиват “просто така”. Те се отпечатват дълбоко, по-силно от нормалните ежедневни спомени.

Памет

- Споменът е там, но не може да се облече в думи, амнезия
- Появява се в поведението, проиграване
- Преживяване на травматичното минало като “сега”
- Нужда да се постави в наратив – минало, настояще, бъдеще

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памет



Връзка, в която да говорят за опита си

Невербално изразяване - описание, което
включва изкуство, музика, движение и
театрални програми, както и спорт (вкл.
училищни инвестиции в това)

Емоции и травма - дисоциация

- Дисоциацията е "прекъсване в обикновено интегрираните функции на съзнание, памет, идентичност и възприемане на околната среда. Дисоциацията ни помага да правим повече от едно нещо наведнъж.
- Травма - отцепване на спомени от съзнанието (част от живота или конкретни преживявания)
- Отцепване на емоцията – в институция или в култура, която казва "ако плачеш, си страхливец"

Травматизирани деца имат трудност да развият умения за справяне, развито чувство за себе си и себе си по отношение на другите. Техните мисловни схеми за смисъл, надежда, вяра и цел все още не са напълно оформени. Те са в процес на развиване на чувство за добро и зло. Всичките им когнитивните процеси, като способността им да вземат решения, техния капацитет за решаване на проблеми, както и умения за учене са все още в процес на развитие. В резултат на това, отговорите на травма се усилват защото те пречат на процеса на нормалното развитие. За много деца, в действителност, травматично преживяване се превръща в правило, а не изключение и те не успяват да развият концепция за това, какво е нормално или здравословно.

Ефекти на травмата върху взаимоотношенията

Чести избухвания

Съпротива, ако искаме да го гушнем

Твърде лесно сближаване с непознати

Жестокост към животни или др. уязвими

Липса на емпатия

Предпочита изолация пред взаимодействие с другите

Крайности – рядко плаче (твърде добро) или плаче безутешно (твърде изискващо, лесно раздразнимо)

ПРИЛОЖЕНИЕ



Ефекти върху поведението

Травмата и тялото - пристрастяване към травмата (ендорфини)

Травматично проиграване

Травматично свързване

Насилник или жертва



Какво да направим за да предотвратим травмата

Биологично семейство

Разширено семейство

Приемно семейство

Осиновяване

Дете-центрирани интервенции

Семейство

Осигуряване на безопасност и сигурност

Позволяване на децата да говорят за опита си

Подготовка на децата за бъдещето

Безопасност и сигурност

Възможност за позитивен човешки
физически контакт и откликваща грижа

Достатъчно сън и питателна храна

Осигуряване на физически символи на
загрижеността, любовта и паметта (напр.
албум)

Позволяване на децата да говорят

Окуражаване да развиват истории, които им помагат да изследват интензивните реакции, като гняв и страх

Уверение, че тъгата и скърбенето са необходима част от нашето оцеляване

При по-малките деца езикът е тяхното поведение

Разбиране за загубата на децата

Подготовка за бъдещето

Установяване на комфортни рутини

Материални източници на комфорт: снимка от любим човек или място, играчка

Отделяне на време мислейки за тяхното бъдеще

Подкрепа за грижещите се, вкл. Съвети как да реагират...

Работа с травмата на децата

Резилианс при децата

Развиват стратегии да намират по-големи деца или възрастни, които могат да им помогнат

Гравитират около хора, които осигуряват стабилност и комфорт

Част от децата са резилиентни, друга част ще имат нужда от помощ

В заключение

Най-добрият начин да се справим с травмата е да развиваме системи и услуги, с които да я предотвратяваме

Системата от грижи, базирани в семейството – алтернатива на “грижата” в институции

БЛАГОДАРЯ ВИ!!!