

KODĖL SMURTĄ PATYRĘ VAIKAI PAŽEIDŽIAMESNI STRESUI?

Šiuolaikiniai tyrimai renka vis gausesnius įrodymus, kaip neigiamai stresas veikia žmogaus fizinę ir emocinę sveikatą. O ilgai besitęsiantis, toksiškas stresas gali turėti jau ir negrįžtamą poveikį vaiko gebėjimams mokytis, bendrauti, tvarkytis su savo emocijomis.

Stresas – neišvengiama kiekvieno vaiko gyvenimo dalis, o išmokti tvarkytis su stresą keliančiais dirgikliais – svarbus vaiko raidos uždavinys. Stresą galima apibrėžti kaip kūno reakcija į bet kokią pokytį, kuris reikalauja prisitaikymo arba atsako. Mūsų kūnas pasiruošia pavojui padažnėjusiu širdies ritmu ir kvėpavimu, sustiprėjusiu kraujo spaudimu, streso hormono išskyrimu. Jei mažas vaikas auga palaikančioje ir šiltoje šeimos aplinkoje, pastaroji amortizuoja šiuos neigiamus fiziologinius streso padarinius ir skatina sveiką streso atsako sistemų raidą. Kai kurie mokslininkai išskiria tris atsako į stresą rūšis (National Scientific Council on the Developing Child, 2015):

Pozityvus atsakas į stresą – tai normali ir būtina sveikos raidos dalis, pasižyminti trumpalaikiu širdies dažnio ir streso lygio padidėjimu. Kiekvienas vaikas susiduria su panašiomis ir gana dažnomis stresinėmis situacijomis, pvz., vizitas pas gydytoją dėl skiepų, pirma diena naujoje mokykloje, egzaminas, pirmas pasimatymas paauglystėje ir panašios situacijos.

Toleruotinas atsakas į stresą labiau aktyvuoja kūną ir atsiranda dėl rimtesnių ir ilgiau besitęsiančių sunkumų, pvz., mylimo žmogaus netektis, fizinė trauma, gamtos stichija. Jeigu stresą sukeltantis įvykis yra trumpalaikis, o vaikas turi jį palaikančius santykius su suaugusiais, kūno aktyvacija yra trumpalaikė ir po kurio laiko grįžta į pradinį lygį. Po tam tikro laiko vaiko kūnas ir smegenys atsigauna nuo žalingo poveikio.

Toksiškas atsakas į stresą atsiranda, kai vaikas patiria stiprų, dažną ar ilgai laike užsitęsusį stresą – fizinę, emocinę ar seksualinę prievartą, chronišką nepriežiūrą, tėvų piktnaudžiavimą psichoaktyviomis medžiagomis arba jų psichikos ligą. Užsitęsęs streso poveikis sukelia smegenų struktūrinius ir funkcinius pokyčius, neigiamai veikia pažintinę, fizinę ir emocinę raidą. Kuo ilgiau tęsiasi toksiškas stresas ir kuo daugiau šaltinių jį sukelia (pvz., vaikas patiria smurtą šeimoje ir patyčias mokykloje), tuo didesnė rizika, kad vaikas patirs įvairių fizinės ir emocinės sveikatos sutrikimų (nerimo ir nuotaikos sutrikimų, psichosomatinio pobūdžio simptomų, raidos problemų ir kt.).

Vaikas, kuris auga lėtinio streso sąlygomis, yra nuolatinėje streso būsenoje. Kitais žodžiais tariant, jis jaučiasi visada įsitempęs, niekada neatsipalaiduoja, stebi aplinką, nepasitiki aplinkiniais, mato grėsmę visur ir visada. Vaikystėje psichologinę traumą patyrusio vaiko kūno ir psichikos reakcijas aktyvuoja net neįžymus dirgiklis ar pokytis aplinkoje. Toks vaikas visada pasirengęs pulti, bėgti arba sustingti – tai yra trys dažniausios žmogaus reakcijos į pavojų aplinkoje. Aplinkiniams toks vaiko elgesys gali atrodyti neprognozuojamas, chaotiškas arba net gąsdinantis, tačiau iš paties vaiko perspektyvos tai visai suprantama jo kūno ir psichikos reakcija į grėsmę aplinkoje. Toks vaikas elgiasi reaktyviai, impulso pagautas. Tokiam vaikui labiau pažįstama įtampos ir neramaus budrumo, nei atsipalaidavimo ir budrumo būsenos. Beje, tokiam vaikui, o vėliau jau ir suaugusiam asmeniui, žymiai sunkiau būna nusiraminti po stresinio įvykio, atsipalaiduoti ir nurimti.

Svarbi žinutė visiems, bendraujantiems su smurtą patyrusiais vaikais

Šiuo metu mes visi išgyvename neramius laikus dėl pasaulį užvaldžiusios koronaviruso pandemijos. Dažnas iš mūsų jaučiame įtampą, pyktį, nerimą kaip dėl sveikatos, taip ir dėl finansinio nestabilumo, situacijos neapibrėžtumo. Dažnas iš mūsų jaučiamės praradę kontrolės jausmą. Neabejotinai, kad vaikus taip pat veikia susiklosčiusi situacija. Jie mato pokyčius rutinoje – atšauktos pamokos, karantino situacija, kuri skatina izoliaciją ir riboja socialinį bendravimą, fizinį mobilumą. Jie

stebi mūsų emocijas išraiškas ir tai juos veikia ne kuo mažiau, o gal net labiau, nei išorėje vykstantys poelgiai. Visi suaugusieji, kurie augina, dirba arba bendrauja su įvairių formų smurtą patyrusiais vaikais, turėtų būti ypatingai jautrūs šių vaikų emocijai būsenai. Prisiminkime, kad šie vaikai yra labiau paveikūs stresui – jų kūnas ir psichika ne tik greičiau sureaguoja į dirgiklį, bet jiems ir sunkiau išeiti iš šios įtemptos būsenos. Streso būsenoje jie gali žymiai labiau regresuoti, t. y. elgtis kaip jaunesnio amžiaus vaikai, gali sustiprėti jų pykčio ir agresijos išveikos, sustiprėti nerimas ir nesaugumas. Prisiminkime, kad mažiems vaikams nerimas dažnai pasireiškia per fiziologines reakcijas – miegą (jiems gali būti sunkiau užmigti, gali norėti miegoti kartu su suaugusiais, gali atsirasti košmarai arba prabudimai naktį), valgymą (apetito stoka arba persivalgymas) arba psichosomatinio pobūdžio skundai (pilvo, galvos, kojų skausmai be aiškios medicininės priežasties). Paaugliai bandydami sugrąžinti kontrolės jausmą gali maištauti ir reikalauti plėsti ribas arba praradę stabilumą gali išgyventi beprasmybės jausmą ir atsiritoti nuo pasaulio. Būkime budrūs šių pažeistų vaikų jausmams ir pasirūpinkime jų psichologine ir fizine gerove.

Kaip padėti stresą, sunkią situaciją išgyvenantiems vaikams?

- Pirmiausia, pasirūpinkite savo pačių emocijų būsenai. Būkite sąmoningi apie tai, kaip jūs patys tvarkotės su nerimu ir neapibrėžtumo jausmu, kokius jausmus rodote vaikams. Čia labai svarbu vengti kraštutinumo. Iš vienos pusės svarbu nedemonstruoti perdėto nerimo, panikos, bet iš kitos pusės apsimesti, kad nieko nevyksta arba neigti realybę, taip pat žalinga. Nuoširdžiai įvardinkite savo jausmą ir taip pat būdą, kaip jūs tvarkotės su juo, pvz. „Man neramu dėl dabartinės situacijos, bet aš tikiu, kad tai laikina. Sėdėdami namie mes padedame medikams, sau ir kitiems neplatinti viruso dar labiau. Tai geras darbas. Man padeda, kai aš kalbuosi apie savo jausmus su kitais arba atsipalaiduoju darydamas malonias veiklas“. Tai padeda vaikams ne tik geriau pažinti savo jausmus, bet ir mokytis jų savireguliacijos būdų.
- Antra, stenkitės kiek įmanoma išlaikyti tą pačią vaikų dienotvarkę, rutiną. Jeigu pamokos mokykloje nevyksta, tuo metu dienotvarkėje numatykite kitas mokomąsias arba lavinančias veiklas (pvz., skaitymą, edukacines programas per kompiuterį arba planšetes, lipdymą, konstravimą ir pan.).
- Trečia, nebijokite kalbėti su vaikais apie virusą arba kitus juos gąsdinančius dalykus. Suaugę bandydami apsaugoti vaikus dažnai nekalba su jais apie svarbius dalykus, tačiau tai tik dar labiau skatina jų nerimą. Prisiminkite, kad jūs turite būti tie žmonės, kurie gauna žinias ir jas perfiltruoja, o vaikams perteikia tik jų raidos poreikius atitinkančią informaciją. Nesistenkite suteikti kuo daugiau informacijos. Tiesiog sekite paskui vaiką ir atsakykite į jam kylančius klausimus.
- Ketvirta, prisiminkite, kad vaikai yra labai egocentiški ir jų nerimas apie užsikrėtimą virusu gali būti labai stiprus. Paklauskite juos, kaip, jų manymu, jie gali užsikrėsti koronavirusu, atidžiai išklauskite ir pateikite moksliskai pagrįstus faktus bei rekomendacijas, kurios padėtų apsaugoti save ir kitus (dažnai plauti rankas, palaikykite atstumą nuo kito žmogaus, prisidengti kosėjant arba čiaudint ir pan.).
- Penkta, kalbėkitės su vaikais. Prisiminkite, kad psichologiškai pažeistiems vaikams labiausiai reikalingas atviras ir nuoširdus bendravimas. Jeigu Jūs kažko nežinote (kas yra normalu, kadangi iki šiol nėra vienas iš mūsų nesame susidūrę su panašiomis pandemijomis), taip ir pasakykite vaikui: „Deja, kol kas aš to nežinau. Bet aš pažadu, kai tik sužinosiu, būtinai tu su tavimi pasidalinsiu“.

- Šešta, pasinaudokite specialistų siūloma pagalba vaikams ir paaugliams. Karantino metu dauguma psichologinių ir socialinių konsultacijų vyksta nuotoliniu būdu (naudojant skype, zoom arba kitas programas). Viešoji įstaiga „Atsigręžk į vaikus“ vykdydama LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą projektą „Prievartą patyrusių vaikų kompleksinė psichologinė ir socialinė rehabilitacija“ taip pat teikia kompleksines paslaugas įvairių formų prievartą patyrusiems vaikams ir jų šeimos nariams: nemokamas psichologo, psichiatro ir socialinio darbuotojo konsultacijas. *Detalesnė informacija apie projekto paslaugas čia:*

Parengė vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė dr. Rima Breidokienė

2020-03-23

Literatūros nuoroda: National Scientific Council on the Developing Child. (2015). Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13. <http://www.developingchild.harvard.edu>