

KAS YRA DISOCIACIJA IR KODĖL SMURTĄ PATYRĘ VAIKAI JĄ PATIRIA DAŽNIAU ?

Kas yra disociacija?

Dirbdama su įvairių formų smurtą patyrusiais vaikais aš dažnai girdžiu iš jų pačių arba jų tėvų (globėjų), ugdytojų apie jiems būdingą išsiblaškimą, susikaupimo sunkumus. Šie sunkumai pasireiškia ne tik pamokų metu, kai reikia valingai sukaupti dėmesį ties kuria nors mokymosi medžiaga, bet ir kasdienybėje – kalbant, bendraujant, žaidžiant. Tokiais momentais vaikai gali atrodyti sustingę, nereaguojantys, nieko negirdintys ir nematantys. Jau paaugę šie vaikai verbalizuoja, kad kartais jie tarsi atsijungia nuo „čia ir dabar“, o kai jau „prisijungia“ į dabartinę realybę, jaučiasi dalį jos praradę. Dažnai vaikai ir paaugliai pasakoja, kad šis „atsijungimas“, „paskendimas savo mintyse“ vyksta automatiškai, tarsi nepriklauso nuo jų valios ir pastangų. Specialistai šį atsijungimą įvardina terminu „disociacija“.

Disociacija – tai įveikos mechanizmas, padedantis mums susidoroti su įvairaus pobūdžio ir intensyvumo stresoriais. Disociacija taip pat apibrėžiama kaip psichikos procesas, kuris sutrikdo žmogaus minčių, atminties ir tapatumo jausmo sąryšį. Visi mes neretai net kelis kartus per dieną patiriame disociaciją. Disociacija svyruoja nuo lengvos iki sunkios formos. Lengva disociacija pasireiškia, kai žmogus dienos metu užsisvajuoja arba, pavyzdžiui, kai važiuoja gerai pažįstamu keliu ir po kurio laiko įsisąmonina, kad jau ir neprisimena, kaip nuvažiavo tam tikro kelio gabalą. Sunkios disociacijos atveju gali būti diagnozuojamas psichikos arba asmenybės sutrikimas (pvz., daugybinės asmenybės sutrikimas).

Vaikų disociacijos požymiai

Disociacijos įveikos mechanizmas gali turėti adaptyvios naudos, nes padeda žmonėms apsisaugoti nuo pernelyg stipraus skausmo – fizinio ir / ar emocinio – patyrimo. Disociacijos metu žmogus patiria atsitraukimą nuo realybės, tarsi dalis jo nėra šiame momente. Disociaciją patiriantys vaikai gali nereaguoti kalbinami, prarasti dėmesingumą, pamiršti, ką jie veikė kelias akimirkas prieš tai arba atrodyti taip, tarsi ką tik atsibudo. Keičiasi ir vaikų aktyvumas: vieną akimirką jie atrodo aktyvūs, kitą – mieguisti ir atvirkščiai. Neretai šie simptomai gali būti neteisingai interpretuojami kaip aktyvumo ir dėmesio sutrikimas. Kiti disociacijos požymiai – staigūs ir stiprūs nuotaikos, asmenybės pokyčiai – gali taip pat būti neteisingai priskiriami prie psichozės arba elgesio sutrikimų požymių.

Dažni vaiko disociacijos simptomai yra šie (Choi et al, 2018):

- svarbių arba trauminių įvykių užmiršimas;
- dažnos būsenos, panašios į sustingimą arba transą;
- gluminantis užmaršumas (pvz., vaikas vieną dieną prisimena tam tikrus dalykus arba įgūdžius, o kitą jau ne);
- staigus elgesio regresas;
- melas arba tam tikros atsakomybės už savo elgesį neigimas, nepaisant akivaizdžių įrodymų;
- pasikartojantys savižalos elgesio požymiai;
- ryški įsivaizduojama draugystė, kuri tarsi kontroliuoja vaiko elgesį;
- klausos arba regos haliucinacijos.

Visus šiuos simptomus vienija tai, kad vaikas išskaido savo dalis arba fragmentus, pvz. kūnas lieka „čia ir dabar“ (dabartinėje realybėje), o psichika arba atskiros jos dalys atsiskiria. Dažnai šio fenomeno priežastis yra patirta psichologinė trauma – patirtas fizinis, emocinis arba seksualinis

smurtas, arba smurto artimoje aplinkoje liudijimas. Disociacijos formavimasi dalinai gali paaiškinti ir prieraišumo ryšiai tarp tėvų (globėjų) ir vaiko.

Vaikų disociacija ir prieraišumas

Prieraišumas – tai ypatingas ryšys tarp vaiko ir jo globėjų (tėvų), besiformuojantis per pirmuosius gyvenimo metus ir sąlygojantis tolimesnį vaiko santykį su aplinka ir savimi. Tėvai (globėjai) atlieka vaikui saugios bazės funkciją, teikia vaikui nuraminimą ir palaikymą. Jeigu tėvai (globėjai) jautriai atliepia į vaiko poreikius, leidžia su juo laiką ir patiria bendras teigiamas emocijas, vaikui formuojasi saugus prieraišumo ryšys: tuomet vaikas pasitikiu savimi („aš esu svarbus ir reikšmingas“) ir aplinkiniu pasauliu („aš galiu pasitikėti kitais, nes jie mane girdi, supranta mano poreikius“). Priešingu atveju vaikui formuojasi nesaugus prieraišumo stilius.

Vienas iš sudėtingiausių prieraišumo stilių yra taip vadinamas dezorganizuotas prieraišumo stilius. Jis formuojasi tais atvejais, kaip tėvai (globėjai) netinkamai elgiasi su vaikui, gąsdina vaiką, turi jam nerealistinių lūkesčių, smurtauja prieš vaiką. Tokie tėvai būna labai nenuoseklūs: vieną situaciją kontroliuojantys ir įkyrūs, kitą – atsitraukę ir šalti. Kartais jie būna nuraminimo ir saugumo šaltinis, kartais – kelia siaubą ir baimę (tuomet, kai smurtauja). Su vaikų traumomis dirbantis profesorius R. T. Muller (2014) teigia, kad vaikui formuojasi daugybinis, nenuoseklus jo tėvų (globėjų) vaizdas. Toks vaikas taip pat turi labai išfragmentuotą, nenuoseklų vaizdą apie save – jaučiasi sutrikęs, nežino, ar jis yra geras, ar blogas. Tokiam vaikui labai sunku apjungti šiuos vaizdus į nuoseklų paveikslą. Formuojasi išfragmentuota vaiko savastis, skatinančią disociacijos simptomus. Vaikas tuo pačiu metu turi ir pasitikėti suaugusiais, ir jų saugotis. Šie išgyvenimai yra nepaprastai sudėtingi ir tokiais atvejais ir pasitarnauja disociacija – padeda vaikui tvarkytis su kasdieniais uždaviniais „atsijungus“ (pamiršus) trauminius išgyvenimus. Deja, dauguma tėvų, kurių vaikai suformuoja dezorganizuoto stiliaus prieraišumą, ir patys vaikystėje buvo išgyvenę psichologines traumas, patyrę smurtą arba kitus stresines situacijas. Taigi prieraišumo trauma persiduoda iš kartos į kartą.

Kaip padėti vaikams, patiriantiems disociacijos simptomų?

- Padėkite vaikams suprasti savo jausmus, mintis ir veiksmus bei kaip jie tarpusavyje susiję. Kalbėkite su vaikais apie jų emocijas, padėkite suprasti, kaip vaikas patiria šias emocijas kūne (kas vyksta su tavo kūnu, kai išsigąsti), mintyse (apie ką tu galvoji tuo metu) ir elgesyje (ką tuo metu darai).
- Pakalbėkite su vaiku apie disociaciją. Padėkite vaikui suprasti, kokie dirgikliai išprovokuoja disociaciją jo situacijoje. Padrąsinkite vaiką, kad jis gali išmokti atpažinti savo disociacijos būsenas ir išmokti jas kontroliuoti.
- Kurkite vaikui emociškai tausojančią aplinką, kurioje jis jaučiasi saugus ir suprastas.
- Kreipkitės pagalbos į vaikų psichologą arba psichoterapeutą, kuris pirmiausia padės diferencijuoti disociaciją nuo kitų elgesio ir emocinių sunkumų, o taip pat skatins vaiką psichoterapijoje perdirbti patirtą traumą ir įgauti brandesnių neigiamų emocijų įveikos gebėjimų.

- Mokykite vaiko dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness) technikų – jos padeda vaikui suvokti savo kūną, mintis ir jausmus dabartiniu momentu.
- Jei pastebite vaiko disociacijos požymius (pvz., vaikas sustingsta, paskęsta savo mintyse, atrodo nereaguojantis), reaguokite ramiai ir empatiškai: „Atrodai išsigandęs. Man gaila, kad šis garsas tave išgąsdino“. Paskatinkite vaiką naudoti įsižeminimo technikas „Įvardink dešimt dalykų, kuriuos matai“ arba „Dešimt kartų patrepsėk kojomis“, „Įvardink vieną dalyką, kurį matai, vieną dalyką, kurį girdi, vieną dalyką, kurį lieti, vieną dalyką, kurį užduodi ir vieną dalyką, kurį jauti kūne“ ir pan. Tai padės vaikui grįžti į čia ir dabar.

Literatūros nuorodos:

Choi, K. R., Seng, J. S., Briggs, E. C., Munro-Kramer, M. L., Graham-Bermann, S. A., Lee, R., & Ford, J. D. (2018). *Dissociation and ptsd: What parents should know*. Los Angeles, CA, and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Muller R.T (2014). *Fragmented Child: Disorganized Attachment and Dissociation*. Psychology Today.