

PSICHOLOGINES TRAUMAS PATYRUSIŲ VAIKŲ TERAPIJOS GALIMYBĖS

Patirtos psichologinės traumos, ypatingai pasikartojančios, besitęsiančios ilgus metus ir patirtos iš pačių artimiausių žmonių, palieka pėdsaką vaiko psichikoje ir atsiliepia jo psichosocialiniam funkcionavimui ilgalaikėje ir trumpalaikėje perspektyvoje. Gyventi su patirtų traumų padariniais emociškai sunkus iššūkis ir pačiam vaikui, ir jo artimiausiems (tėvams, globėjams, tėviams.). Nepaisant to, kad praeities neįmanoma pakeisti, vaikui galima suteikti veiksmingą psichologinę ar psichoterapinę pagalbą, kuri gali padėti perdirbti išgyventą traumą, palengvinti simptomus ir pagerinti gyvenimo kokybę. Klinikinė praktika ir empirinių tyrimų duomenys rodo, kad gydant nuo psichologinių traumų nukentėjusius vaikus:

- svarbu suteikti pagalbą vaikui kuo anksčiau, kol traumos nėra įsisenėjusios, o vaiko psichikos naudojami gynybos mechanizmai, apsaugantys nuo patiriamo psichologinio skausmo ir nerimo, nepasidarė perdėtai rigidiški ir nelankstūs pagal vaiko raidos kontekstą;
- svarbu į pagalbą vaikui įtraukti visą šeimą, užmegzti ir palaikyti aktyvų bendradarbiavimą tarp vaiko šeimos ir specialistų rato;
- svarbu, kad pagalba vaikui būtų teikiama atsižvelgiant į jo brandos lygį, amžių, asmenybinius ypatumus;
- svarbu, kad ir patys vaiką prižiūrintys tėvai (globėjai) nevengtų kreiptis pagalbos į specialistus dėl savo sunkumų. Auginti traumą patyrusį vaiką gali būti nepaprastai sunkus, didelių emocijų resursų reikalaujantis darbas, todėl tėvams svarbu ir patiems gauti emocinį palaikymą, galimybę išreikšti savo jausmus, juos perdirbti, suprasti, ieškoti naujų reagavimo į vaiką būdų.

Šiuo metu psichologinėje ir psichoterapinėje praktikoje prieinamos įvairios terapinės galimybės. Vienos iš jų tradicinės, besiremiančios verbaliniu pokalbiu tarp vaiko ir specialisto. Kitos pasitelkia meną padedant vaikams išreikšti užslopintus jausmus, mintis, sensorinius prisiminimus.

Kokios verbalinės ir neverbalinės terapijos intervencijos dažniausiai naudojamos padedant nuo psichologinių traumų nukentėjusiems vaikams?

- Vaikams yra padedama sukurti nuoseklią istoriją arba naratyvą apie tai, kas atsitiko. Sukurti tokią istoriją – tai sudėtingas procesas ir vaikai tam turi būti pasiruošę. Bet kai vaikas yra pasiruošęs, jis yra skatinamas sukurti ir papasakoti savo skausmingos patirties istoriją. Vaikas gali papasakoti ją žodžiais arba pasitekti kitas išraiškos formas, pvz., piešimą, muziką, vaidinimą, derinti skirtingas išraiškos formas tarpusavyje. Manoma, kad kai vaikas papasakoja savo traumos istoriją, ji tampa integruotos jo patirties dalis, yra perdirbta ir įsisąmoninta, taigi labiau valdoma, kontroliuojama. Taigi, svarbu, kad vaikas nebūtų verčiamas kalbėti tol, kol jis nėra pasiruošęs, tačiau kalbėjimas apie trauminį įvykį – tai svarbi gijimo dalis.
- „Susidūrimo“ arba „poveikio“ strategijos (angl. – exposure strategijos). Vaikas saugioje aplinkoje ir jam priimtinu tempu yra skatinamas kalbėti apie jausmus, mintis, prisiminimus, susijusius su patirtais trauminiiais išgyvenimais. Jeigu vaikui sunku kalbėti, jis gali „kalbėti“ meno kalba – piešti, lipdyti, vaidinti, sugroti ir pan.
- Vaiko patirtų jausmų validizavimas ir normalizavimas. Vaikui svarbu išgirsti, kad yra normalu jausti tuos jausmus, kuriuos jis jaučia. Kartais vienu metu galima jaustis skirtingus jausmus

(pvz., ir mylėti žmogų, iš kurio patyrei smurtą, ir pykti ant jo). Taip pat normalu kartais nesuprasti savo jausmų, būti apimtam tokių stiprių jausmų, jog sunku juos įvardinti ir atpažinti, kartais būna sunku juos sukontroliuoti. Bet taip pat svarbu suprasti, kad, nors ir lėtai, tačiau įmanoma mažais žingsniais išmokti suprasti savo emocinį patyrimą ir išmokti jį valdyti.

- Vaiko iškreiptų arba neteisingų minčių apie tai, kas įvyko ir kodėl, korekcija. Vaikai dar stokoja brandžių mąstymo gebėjimų ir gali klaidingai manyti, kad jie yra atsakingi dėl to, kas įvyko (pvz., tėvai juos mušė, nes jie buvo nepaklusnūs) arba jeigu jie reaguotų kitaip, trauminio įvykio galima būtų išvengti (pvz., jeigu jie būtų geresni, geriau elgtųsi, nemirtų jų artimas šeimos narys). Retai kada tokie vaikų įsitikinimai būna teisingi ir atitinkantys realybę. Vaikams svarbu išgirsti tiesą apie savo patirtį, pvz., tai, kad jie nėra atsakingi dėl to, kas atsitiko. Tai padeda jiems gyti ir nustoti bausti save už tai, dėl ko jie nėra kalti.
- Streso valdymo ir atsipalaidavimo įgūdžių mokymas padeda vaikams išmokti valdyti su trauma susijusį nerimą, įtampą, fizinius pojūčius. Taip pat vertingos dėmesingu įsisąmoninimu grįstos technikos (angl. – mindfulness), kurios skatina susitelkti į čia ir dabar, nevertinant stebėti savo mintis, kūno pojūčius, sulėtinti ir išgryninti mąstymą.
- Geriau pažinti save, suprasti, kaip galima realizuoti savo stipriąsias asmenybes puses, priimti savo ribotumus, išmokti gerbti savo kūno ir emocines ribas, gerinti ryšį su pačiu savimi, mokytis atjautos sau.

Kaip jau minėta, labai svarbu į terapinį procesą įtraukti vaiko tėvus (globėjus) arba kitus jam artimus suaugusius, kurie ne tik gali suteikti terapeutui svarbios informacijos apie vaiko gyvenimo istoriją ir kasdienį funkcionavimą, tačiau ir kartu su vaiku praktikuoti naujus įgūdžius. Be to, pats svarbiausias dalykas – tėvai gali sukurti saugią, stabilią ir prognozuojamą aplinką, kurioje vaikas palaipsniui gali pradėti gyti nuo trauminės patirties, išmokti pasitikėti jį supančiu pasauliu ir savimi.

Tam tikrais atvejais vaikams ir paaugliams yra skiriamas ir medikamentinis gydymas, pvz. tokiais atvejais, kai vaiko nerimas arba miego sunkumai labai sutrikdo kasdieninį funkcionavimą ir neleidžia vaikui susitvarkyti su kasdieniais uždaviniais. Tačiau tai daroma tik kraštutiniais atvejais ir manoma, kad svarbu ne panaikinti simptomus, o padėti vaikui perdirbti vidinę traumą ir suformuoti naujus įgūdžius tvarkytis su stipriausiais jausmais.

Kartais tėvai taip pat klausia, ką daryti tokiais atvejais, kai vaikas arba dažniausiai paauglys atsisako terapijos, jai priešinasi. Tokiais atvejais svarbu kalbėtis su vaiku ir paaugliu ir suteikti jam galimybę rinktis. Jeigu paauglys nenori tradicinės verbalinės terapijos, jis gali pabantys vieną iš meno terapijos rūšių, pvz., meno ar muzikos terapiją. Jis taip pat gali pasirinkti lankyti jogą, taichi arba mokytis kitų atsipalaidavimo technikų. Be to, jis gali turėti galimybę rinktis jam patinkančią terapeutą. Galiausiai, jeigu paauglys šiuo metu nėra pasiruošęs lankyti terapiją, su specialistais gali dirbti patys tėvai ir taip suteikti emocinę paramą ir pagalbą savo vaikui.

Išgyti nuo psichologinių traumų kartais užtrunka ne vienerius metus. O neretai – tai visą gyvenimą besitęsiantis procesas, tačiau svarbu priimti pagalbą ir ja pasinaudoti, nes tai teikia viltį, kad galima išmokti gyventi darnesnėje ir ramesnėje santaikoje su savo praeities, dabarties ir ateities Aš, taip pat su supančiu pasauliu.

Parengė: vaikų ir paauglių psichologė psichoterapeutė dr. Rima Breidokienė