

**PIERWSZA POMOC
PSYCHOPEDAGOGICZ
NA DLA UCHODźCÓW**
dr hab. Marta Guziuk-Tkacz

**Wydział Nauk
społecznych UWM
w Olsztynie**

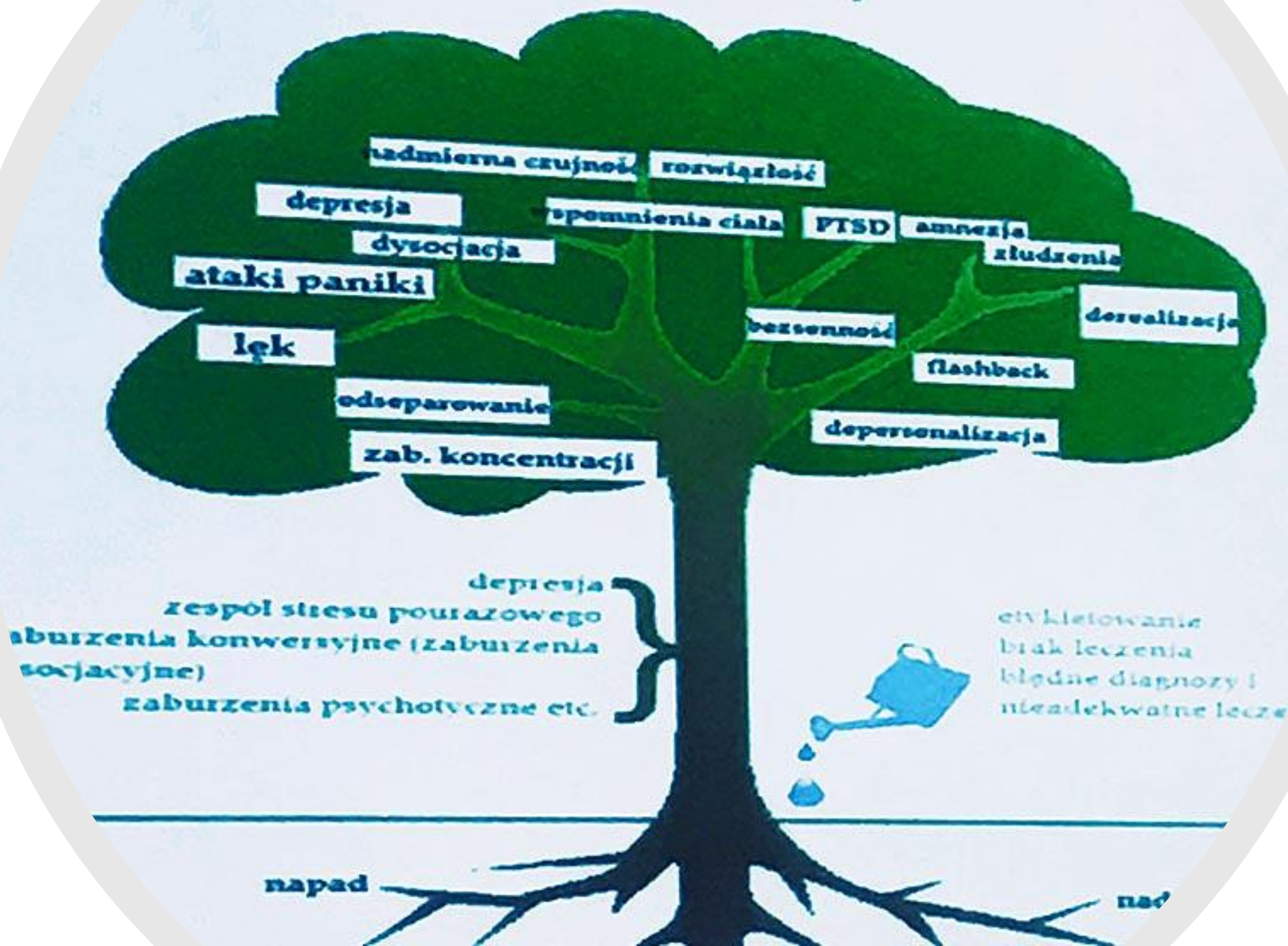


DOLEGLIWOŚCI PSYCHICZNE ZWIĄZANE Z DOZNANYM URAZEM

„zaburzenia
potraumatyczne”, czyli ostre
zaburzenia stresowe (*acute
stress disorder - ASD*) od 3 do
30 dni po zdarzeniu;

zaburzenie stresowe pourazowe
(*posttraumatic stress disorder -
PTSD*); a) ostre – do 3 m-cy po
zdarzeniu; b) przewlekłe od 3
miesiąca do 2 lat po zdarzeniu
trwała zmiana osobowości, gdy
objawy utrzymują się dłużej niż
2 lata

Drzewo traumy



Każdy rodzaj wsparcia i terapii winien uwzględniać :

- ✓ pełne i niejednokrotne przetworzenie całej traumy w wyobraźni
efekt: rzadsze powracanie wspomnień
- ✓ stopniowe zwalczanie skutków traumy: powrót do życia sprzed traumy,
do robienia tego, co dawniej
 - ✓ relaksowanie ciała
 - ✓ zmianę myśli i przekonań o przeżytej traumie
(daje to większe poczucie bezpieczeństwa i kompetencji, bardziej racjonalne podchodzenie do życia i rzeczywistości)

CO NAPRAWDĘ POMAGA?

odzyskanie
kontroli nad
własnym życiem



poczucie
przewidywalno
ści



poszanowanie
praw,
znajomość
elementów
wzoru
kulturowego



cierpliwość,
aktywne
słuchanie

ZAOFERUJ POMOC

Zapytaj się, czy są jakieś codzienne sprawy, w których możesz pomóc lub, które możesz załatwić za podopiecznego.
Jeśli usłyszysz odmowę – uszanuj to

Nie naciskaj na rozmowę, nie podchodź stereotypowo.
Osobom z PTSD ciężko mówić o tym co przeżyły, dlatego nigdy nie próbuj na siłę ich „otwierać”. Daj natomiast jasno do zrozumienia, że jesteś obok i chętnie go/jego wysłuchasz.

Zapewnienie bezpieczeństwa

Osoba po traumie może mieć dużą trudność w dbaniu o własne bezpieczeństwo, dlatego niezwykle istotne jest: zapewnienie podstawowych potrzeb, odpowiednich warunków do życia i odpowiedniej oceny zdrowia i samopoczucia.

Rola „ocalonego” (a nie „ofiary”)

BĄDŹ BLISKO

Ważne by spędzać razem czas
(nie zawsze potrzebna jest rozmowa)

Spróbuj przewidzieć i przygotować się na bodźce
wyzwalające objawy PTSD

(rocznice traumatycznego wydarzenia, ludzie i miejsca
związane z traumą, widoki, dźwięki, zapachy)

Ogromne znaczenie ma bliskość fizyczna – przytulenie,
czuły dotyk, potrzymanie za rękę, pogłaskanie (ale z
poszanowaniem intymności i prywatności).

Tu: znajomość proksemiki w danym wzorze kulturowym

**Koncentracja
na sprawach,
na które ma
się wpływ
oraz na
widocznych
efektach
działania**

Wspólnie szukajcie rozwiązań zamiast skupiać się na problemie

(pomocna jest tutaj **zadaniowość**, gdyż wpływa ona na poczucie kontroli i sprawczości).

Istotne jest także bycie „tu i teraz” oraz stawianie sobie etapowych celów, skupianie się na ich realizacji i widok / odbiór efektów.

To pomaga uwolnić się od przeszłości.

SŁUCHAJ AKTYWNIIE

Jeśli osoba po traumie zgodzi się opowiedzieć o swoim problemie, wysłuchajmy jej bez przerywania, oceniania i doradzania (używajmy natomiast parafrazy i klaryfikacji).

To pozwala na lepsze zrozumienie istoty problemu z jakim się w danym momencie boryka.

Codzienn e rytuały

Duże znaczenie ma powtarzanie określonych czynności, np. poranne ćwiczenia, rozpoczęcie dnia od pomyślenia o czymś miłym, kawa wypita w spokoju o tej samej porze.

Te rutynowe działania pozwalają nadać życiu strukturę, a dzięki przewidywalności, powoli odbudowują utracone poczucie bezpieczeństwa i kontroli na życiem / otoczeniem społecznym.

Wsparcie emocjonalne

Wsparcie emocjonalne – obejmuje przekazywanie emocji podtrzymujących, uspokajających, okazywanie troski; ma na celu budowanie poczucia bezpieczeństwa, opieki i przynależności.



To także wykazanie się zrozumieniem, zapewnieniem emocjonalnego ukojenia, czyli szeroko rozumianej empatii w stosunku do osoby cierpiącej.

WSPARCIE INFORMACYJNE (POZNAWCZE)

zapewnienie takich informacji, które mogą służyć lepszemu zrozumieniu sytuacji, w której znajduje się osoba wspierana



Wsparcie duchowe

dotyczy głównie pomocy wobec
cierpienia oraz bólu
duchowego, który wiąże się z
poczuciem celu i sensu życia;

nadzieja, wiara, poczucie
przynależności, miłość
przebaczenie, pogodzenie, stosunek
do tego, co transcendentne, święte,
boskie

Dotykaj tylko za zgodą

Po traumatycznych doświadczeniach ich ofiara jest wyczulona na dotyk, który może budzić silny lęk bądź agresję.

Pamiętaj! Jak będziesz chciał kogoś wspierająco przytulić lub poklepać musisz najpierw zapytać



Bez względu na to, co wywołało traumę, rezultaty w ciele i umyśle są takie same:

Dotknięta traumą osoba zamyka się w sobie i otacza obronnymi barierami, pozostając cały czas w stanie wzmożonej czujności.

Uraz wywołuje szereg konkurujących ze sobą strategii obronnych, które uaktywniają się jednocześnie lub linearnie, przez co stan emocjonalny takiej osoby ulega częstym wahaniom

Stan fizyczny: chroniczne zmęczenie, bóle głowy, migreny, bóle mięśniowe, zespół jelita drażliwego, nadwrażliwość, problemy ze stawem skroniowo-żuchwowym, przewlekły ból dolnych partii pleców itp.

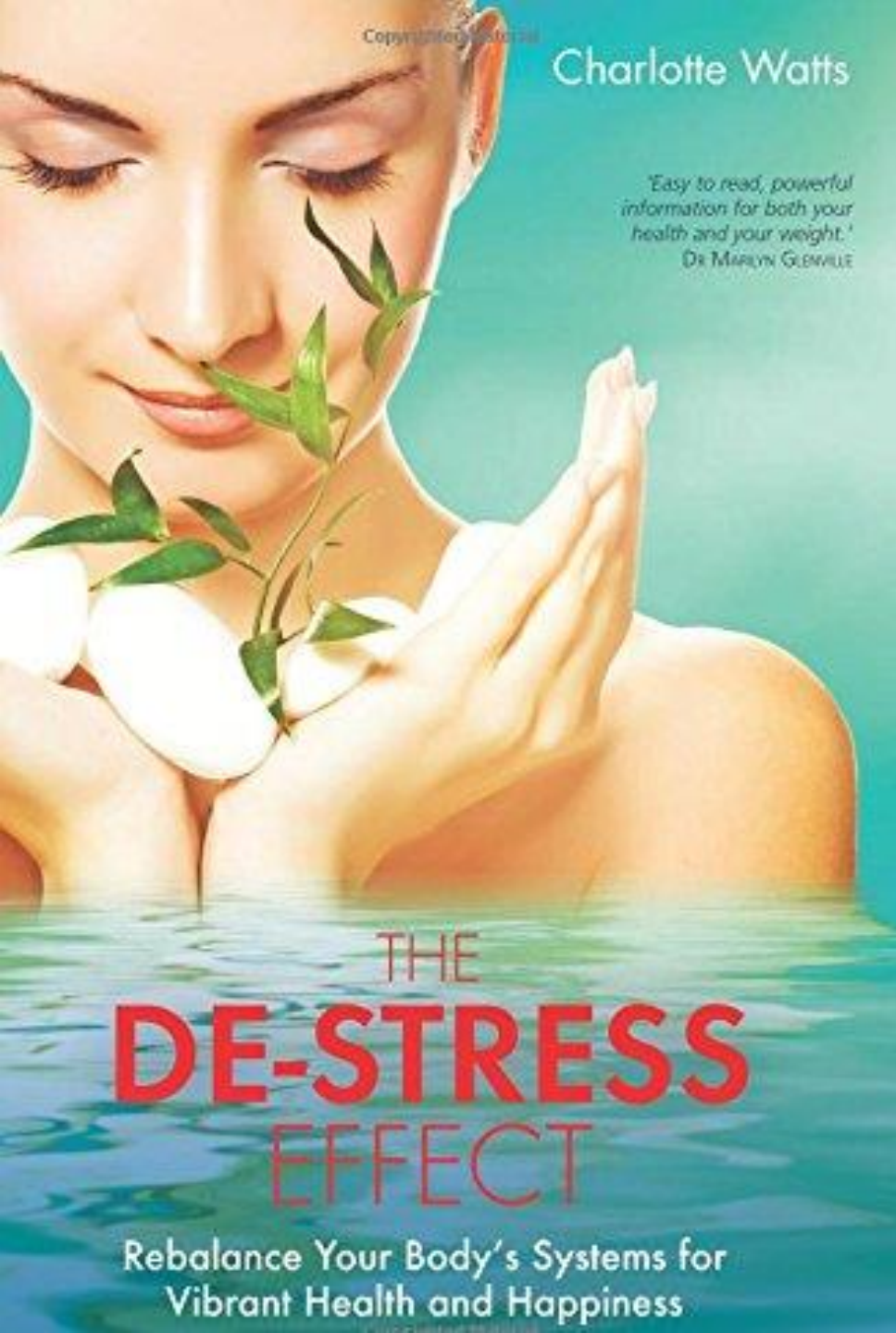
Jak odzyskać poczucie bezpieczeństwa ?

- 1) Stworzyć rzeczywistość przewidywalną
- 2) Włączyć ruch – zabawy ruchowe (b. dobre w kole), ćwiczenia ruchowe
- 3) Relaksacja
- 4) Zmiana obszarów aktywności poznawczej
- 5) Terapie naturalne, psychoterapia

Trauma może objawiać się somatycznie, jako przewlekłe ograniczenie funkcjonalności tkanek, ściśnięcie przepony, płytki oddech, silne napięcie mięśni u podstawy czaszki i w dole kręgosłupa.

Brak ruchu oznacza także „zamknięcie się we własnym ciele”, a w konsekwencji wytworzenie ograniczonych wzorców ruchowych.

Delikatna, świadoma i uważna praca z ciałem może pomóc w uwolnieniu zablokowanych tkanek.

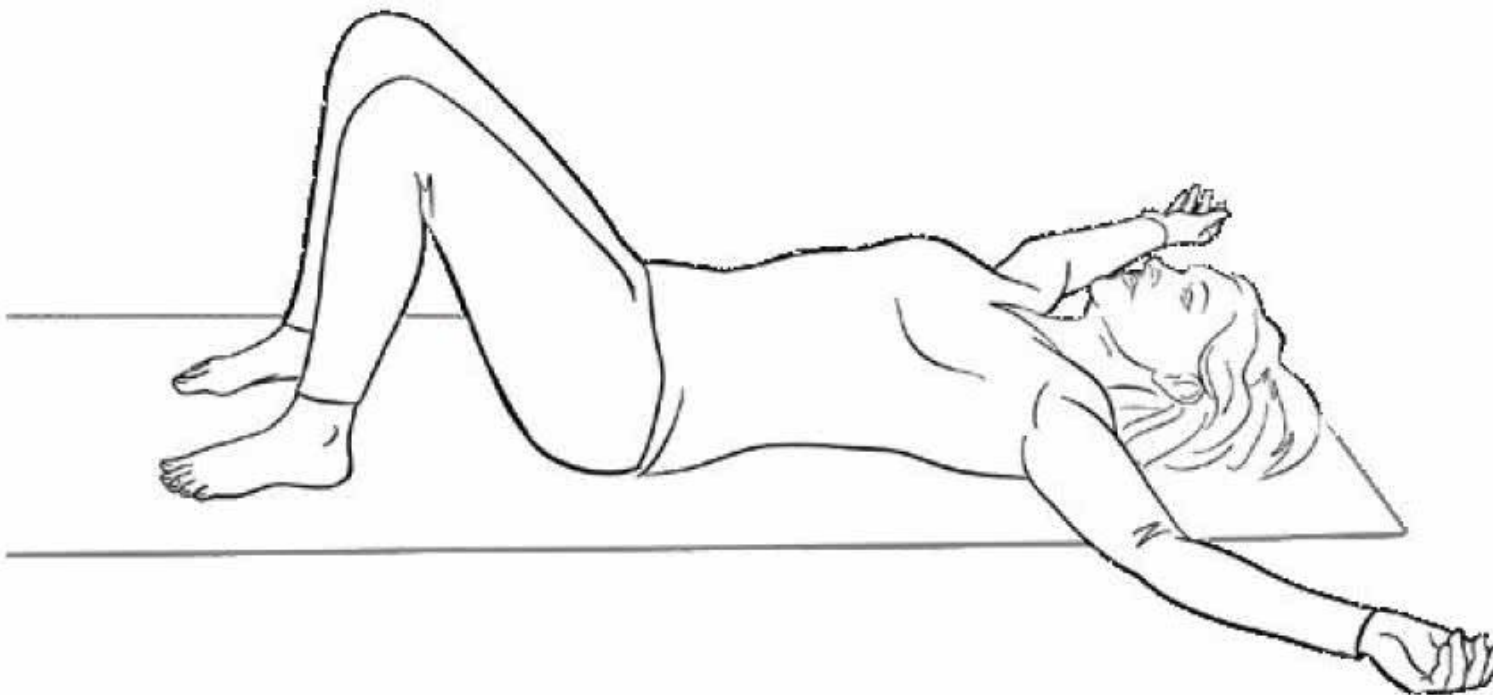


Charlotte Watts

Proponuje zestaw ćwiczeń dla osób po traumie (w różnym wieku).

Ich efektami są: poprawa poczucie stabilności i „oparcia” o podłoże, a w konsekwencji poczucia bezpieczeństwa, gdyż mamy wówczas pełną świadomość własnego ciała w czasie i w konkretnej przestrzeni.

Ćwiczenia po traumie: pozycja konstruktywnego odpoczynku (ćwiczenie nr 1)



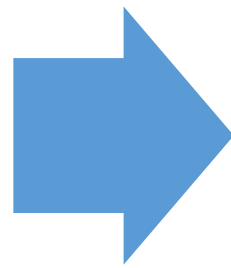
POZYCJA KONSTRUKTYWNEGO ODPOCZYNKU

Pozostając w niej przez 15 minut wysyłamy do naszego ciała sygnał, że jest ono bezpieczne i może uwolnić **napięcia w mięśniach głębokich.**

Ważna koncentracja na oparciu, jakie daje podłóże i poczucie jego wyraźnie pod stopami.

Pozycja konstruktywnego odpoczynku

doskonale nadaje się do ćwiczenia świadomego oddechu, w którym mięśnie brzucha i przepona mogą się swobodnie odprężyć i odzyskać prawidłową mechanikę ruchu



pozwała na rozluźnienie szczęki, co umożliwia zwolnienie napięć w obrębie mięśni głowy
(napięć typowych dla reakcji postresowej)

CWICZ. NR 2 – RELAKSACYJNY ODDECH



Głęboki wdech przez nos z uniesieniem przepony, następnie długi wydech i skupienie się na nim, co pomaga skoncentrować umysł na chwili obecnej

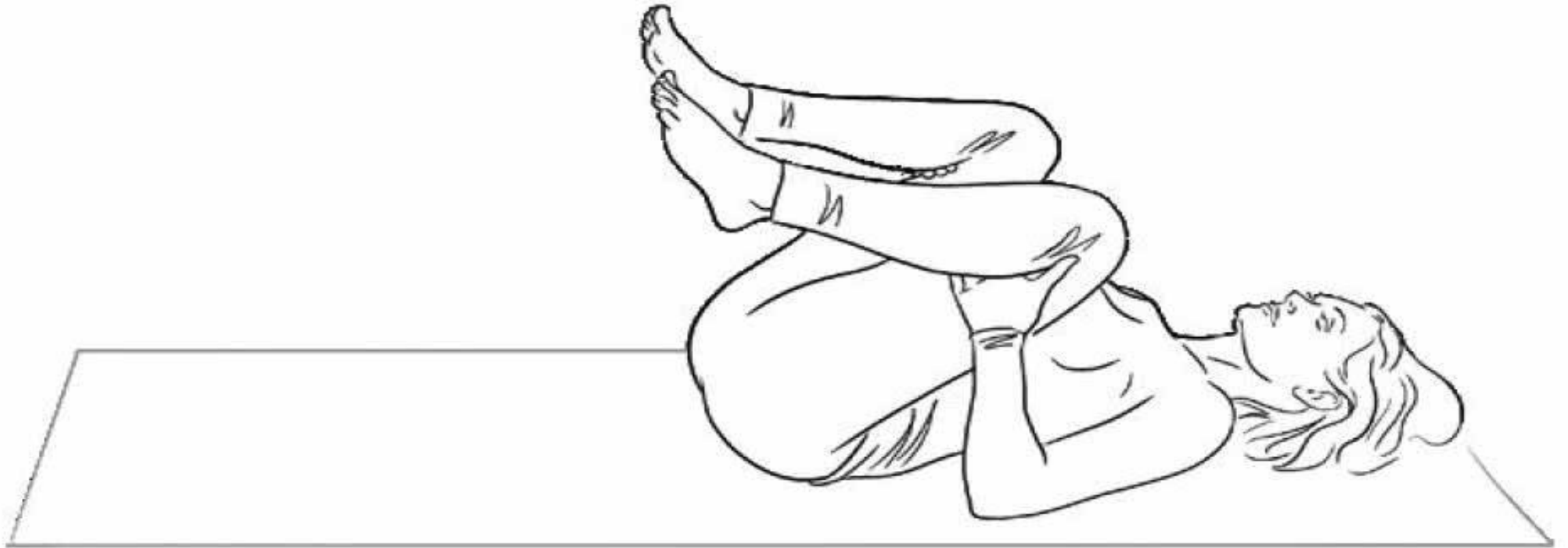


obrona przed nadmierną koncentracją na przeszłości i strachem o przyszłość



Ochrona przed nadmierną koncentracją na samym stresie, co powoduje, że oddech staje się płytki, a przepona się napina

ĆWICZENIE NR 3 - POZYCJA PŁODU





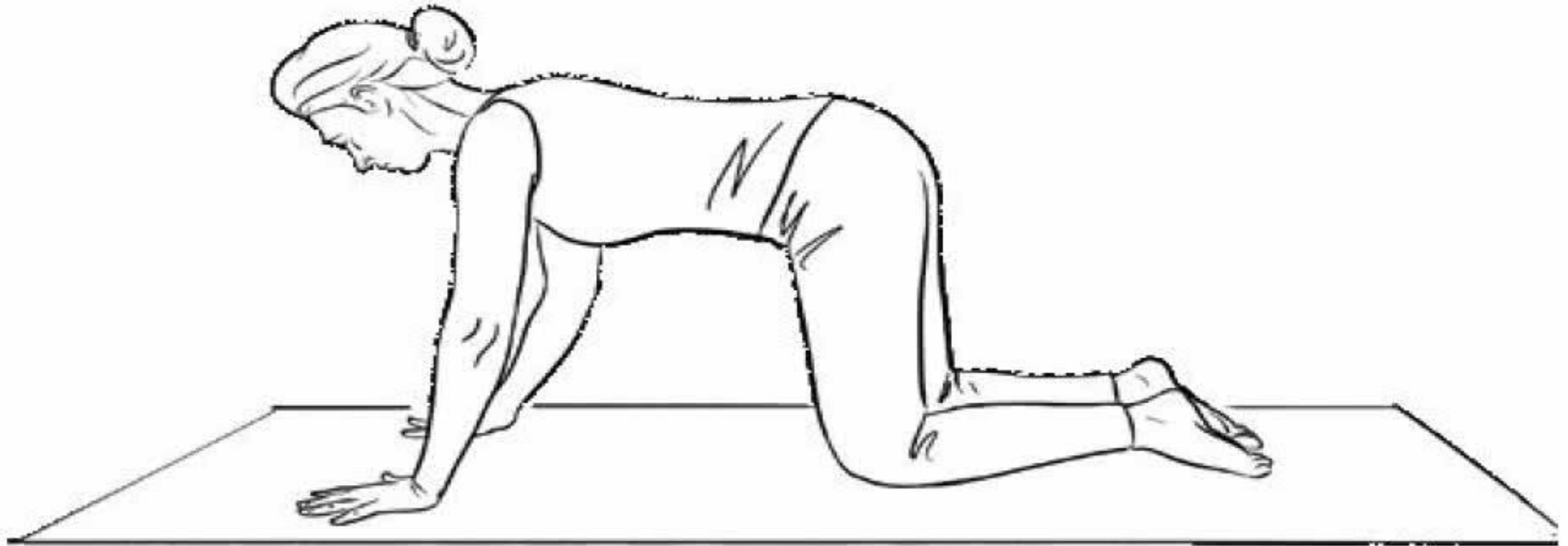
Leżenie na plecach,
przyciągnięcie kolan do klatki
piersiowej

Pozycja daje poczucie
bezpieczeństwa, ponieważ
osoba ćwicząca chroni przód
tułowia

Jednocześnie zapewnia
rozciągnięcie dolnego odcinka
kręgosłupa, co przynosi ulgę w
bólach, będących efektem
kumulowania napięć w tym
obszarze

W tej pozycji można też
położyć się na boku, można
też wykonać to ćwiczenie na
siedząco na podłodze –
najważniejsze, by
wobejmować kolana rękami

ĆWICZENIA NR 4 - PODPARCIE NA CZWORAKACH



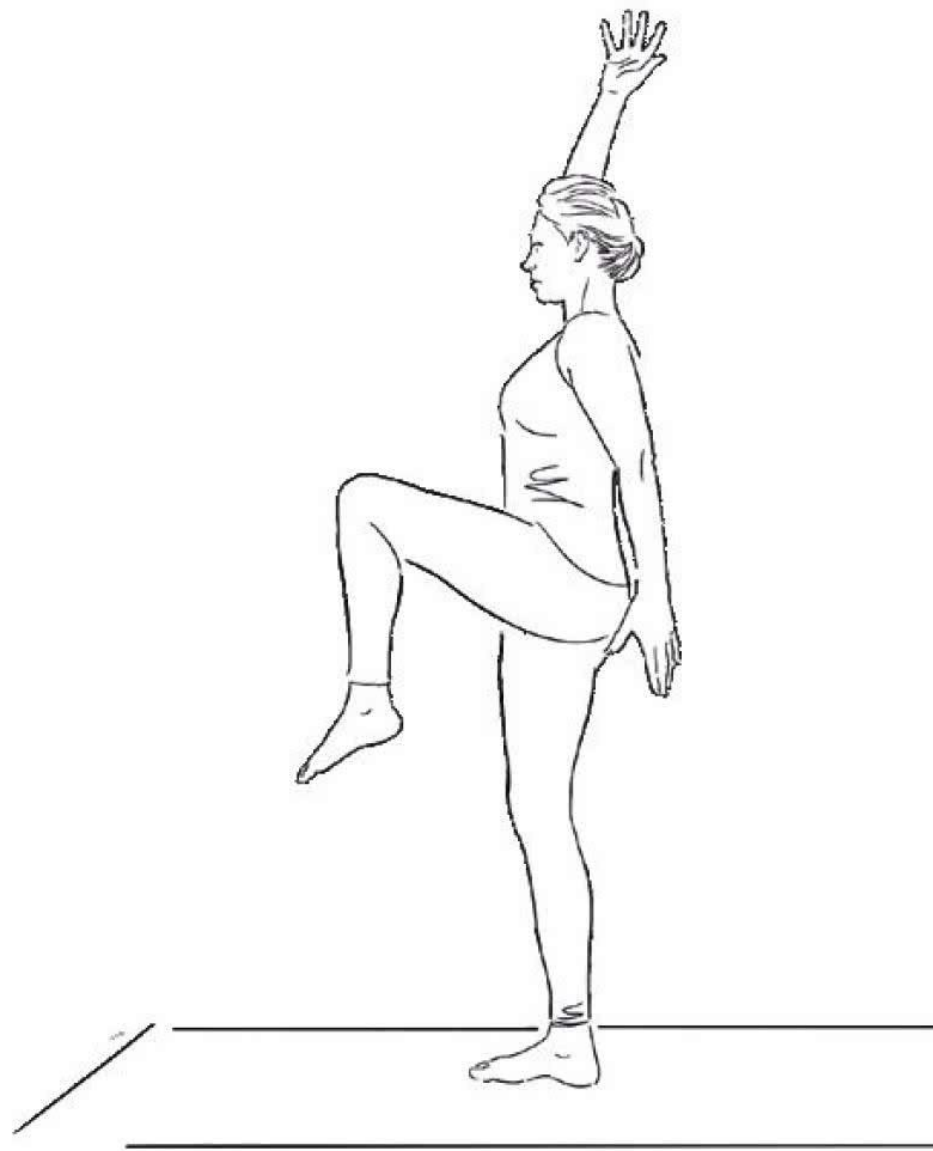
Takie ułożenie ciała umożliwia swobodne ruchy kręgosłupa przy pełnym oparciu o podłoże.

Daje to podporę dla ruchów ramion i bioder, niezbędnych do uzyskania „płynności” ciała; uwalniane są też napięcia zlokalizowane w brzuchu i trzewiach.

W przerwach można powrócić do pozycji płodu, by odpocząć i wzmocnić poczucie bezpieczeństwa.

Można też wykonywać ruchy okrężne miednicą w jedną stronę aż rozluźnienie rozprzestrzeni się w górę kręgosłupa, a następnie wykonywać ruchy okrężne w drugą stronę.

Ćwiczenie w pozycji pionowej nr 5



Pozostań na czworakach i wypuść powietrze z płuc, przyciągając prawe kolano do klatki piersiowej.

Na wdechu rozprostuj prawą nogę, wyciągnij szyję i poczuj, jak czubek głowy oddala się od prawej pięty.

Powtórz ten ruch 5-10 razy, a następnie powtórz całość zmieniając nogę.

Ćwiczenie to szczególnie zaleca się osobom po przebytej traumie, ponieważ pozwala na wypracowanie odczuwania naturalnego oparcia stóp o podłogę.

Sprzyja to poczuciu bezpieczeństwa i świadomości, że jesteśmy w stanie utrzymać się na konkretnym podłożu i „stawić czoła” niebezpieczeństwu albo uciec, gdy zajdzie taka potrzeba.

Ma ono także na celu uelastycznienie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i osiągnięcie sprężystości, która pozwoli otworzyć przednią część tułowia, mającą skłonność do „zamykania się” w wyniku powracających wspomnień traumy.

Stopy należy ustawić równoległe do siebie na szerokość bioder, po czym prawą nogą zrobić duży krok uginając lewe kolano

Uniesienie lewej ręki i opuszczenie prawej swobodnie wzdłuż tułowia

Poruszaj się delikatnie w tej pozycji w górę i w dół, wciągając jednocześnie brzuch, by ustabilizować dolną część pleców

Następnie należy przyciągnąć lewe kolano do klatki piersiowej, lewą rękę opuścić, a prawą podnieść do góry

Opisywane ćwiczenie wykonuje się w niezbyt męczącym tempie

Należy zacząć od 5 powtórzeń na obie strony, a z czasem zwiększać ich liczbę

ĆWICZENIA NR 6

- NA UKOJENIE CIAŁA I UMYSŁU

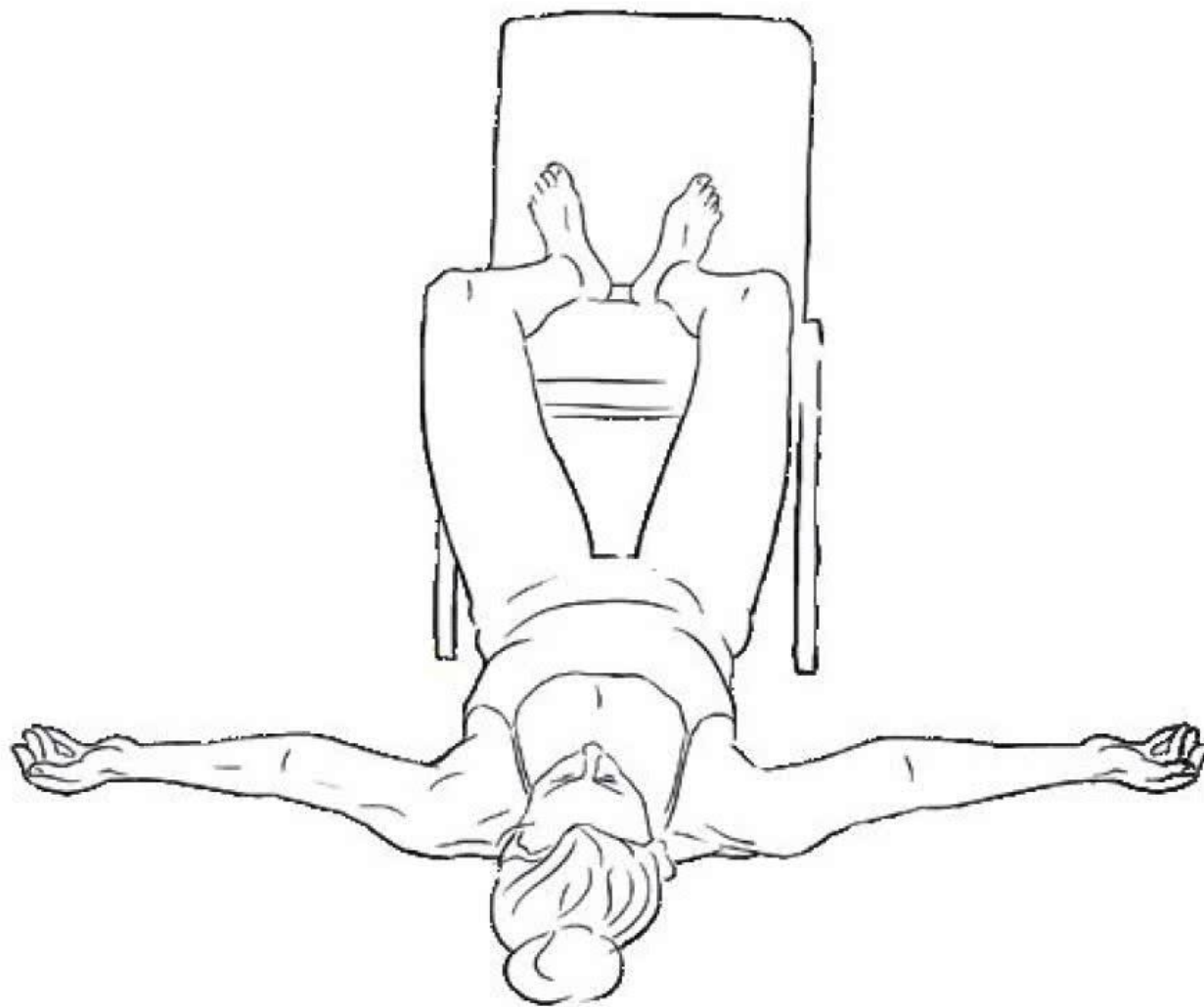


Skłon do przodu, który przypomina zwijanie się w kłębek i uspokaja pobudzony układ nerwowy

Dzięki opieraniu się na krześle (czy to z nogami zgiętymi, czy wyprostowanymi) ciężar głowy może spocząć na siedzeniu, a oddech otwiera przestrzeń w dolnej części pleców, tj. tam, gdzie kumuluje się napięcie

Lekki ucisk na czoło stymuluje nerw trójdzielny, łączący się z nerwem błędnym, co działa podobnie jak masaż kojący


**PO
ZAKOŃCZENIU
ĆWICZEŃ:
ODWRÓCONY
ODPOCZYNEK**




Uniesienie nóg ponad linię głowy i bioder daje wyraźne ukojenie dla układu nerwowego



U osób mających problemy z bólem w dolnej części pleców (po przebytej traumie) tego typu pozycja spoczynkowa łagodzi wspomniany ból i napięcia zgromadzone w tym obszarze



Pod głowę można podłożyć zwinięty koc / ręcznik, aby uniknąć zadzierania brody, co dodatkowo rozluźni przestrzeń u podstawy czaszki, niezbędną do wyciszenia nerwu błędnego.



Podparcie pod głową nie może mieć nie więcej niż 4 cm, inaczej wywoła jeszcze większe napięcie u podstawy czaszki



Oparcie rąk na brzuchu, wzmacnia dodatkowo poczucie spokoju, pozwalając w pełni uzyskać świadomość własnego ciała, które opiera się o konkretne podłoże.

**DZIĘKUJĘ PAŃSTWU ZA
UWAGĘ**

dr hab. Marta Guziuk-Tkacz