Gyermekkori traumatizáció

Tar Anita – klinikai szakpszichológus
Segítő kapcsolatok pszichológiája

Korai traumatizáció

A trauma egy a múltban megélt, megrázó esemény, mely túlmutat a mindennapok tapasztalatain, s fenyegeti az egyén testi-lelki egyensúlyát, integritását (Bóna, 2015).

Bóna, A. (2015). A krízis lélektana. In: Gyöngyösiné K. E. & Sz. Makó H. (szerk.): *Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana* (old.: 123-138.). Pécs: Pro Pannonia Kiadó.

Fizikai bántalmazás

Fizikai bántalmazás jelei:

- testi sérülések többszöri előfordulása
- a szülő nem fordul orvoshoz
- a gyermek másképp számol be, mint a szülő
- üres, riadt tekintet
- védekezés, bizalmatlanság
- engedékeny vagy túlzottan éber, vibráló, agresszív viselkedés

Érzelmi bántalmazás

- Érzelmi bántalmazás: mellőzés, állandó kritizálás, megszégyenítés, megfélemlítés, zsarolás, ellenségesség, fenyegetés, durva elutasítás, verbális agresszió.

Elhanyagolás

Típusai:

- fizikai, érzelmi elhanyagolás
- a gyermek magára hagyása
- felügyelet elmulasztása által veszélynek (sérülés, abúzus) való kitétel
- oktatási és orvosi elhanyagolás…

Szexuális abúzus

Formái:

- magamutogatás
- önkielégítés gyermek előtt
- pornográf video közös nézése
- kényszerítés közösülés nézésére
- történetek mesélése
- simogatás
- orális és genitális közösülésre kényszerítés…

Szexuális bántalmazás jele lehet:

- enurézis,
- genitáliákkal kapcsolatos fájdalmak
- hüvelyi folyás, vérzés
- visszatérő húgyúti fertőzés
- szájüregi sérülés
- magamutogatás
- hasi fájdalom
- alvászavar
- visszahúzódás
- tanulmányi eredmény romlása
- alacsony önbecsülés
- bűntudat, szégyen
- hirtelen szexuális viselkedés és/vagy érdeklődés

Jelzési kötelezettség veszélyeztetettség esetén

1997. évi XXXI. Törvény (a Gyermekek védelméről és gyámügyi igazgatásról) tartalmazza:

- Veszélyeztetettség esetén az észlelő köteles jelzéssel élni a gyermekjóléti szolgálat felé.
- Hatósági eljárást kell kezdeményezni a gyermek bántalmazása vagy súlyos elhanyagolása esetén - ezek elmulasztása fegyelmi felelősségre vonást von maga után.

A trauma pszichés tényezői:

- A hétköznapi élethelyzetektől való extrém eltérés, mely meghaladja a mindennapi megküzdőképesség szintjét, erős szenvedéssel jár, vagy mások szenvedésének közvetlen szemtanúi a túlélők.

- A megbízható világba vetett hit összeomlása.
- Fenyegetettség és kiszolgáltatottság érzése.
- A helyzet irányításának elvesztése, tehetetlenség.
- Az én, a társas kapcsolatok és a világ egységességének szétesése.

Érzelmi-pszichológiai reakciók:

- sokk, tagadás
- zavartság, koncentrációs nehézség
- szorongás, félelem
- bűntudat, szégyen, önvád
- szociális elszigetelődés, izoláció
- szomorúság, reménytelenség
- harag, ingerlékenység, hangulati ingadozások
- visszatérő és betolakodó kínzó visszaemlékezések (flashback)
- visszatérő, az eseményre reflektáló, kínzó álmok
- traumatikus esemény bizonyos aspektusaira való emlékezési képtelenség - disszociatív amnézia
- környezet és saját maga valószerűségének megváltozott érzete (meglassult idő, kábultság érzés, más perspektívájából látni önmagunkat) - disszociáció

A traumára adott reakció a test és az elme <u>természetes, a túlélést elősegítő</u> válaszai egy extrém, kifejezetten megterhelő eseményre.

<u>Fiziológiai-szomatikus reakciók</u>:

- álmatlanság, rémálmok
- fáradtság
- heves szívverés
- gyengeség
- izgatottság
- fájdalmak
- izomfeszültség

Terápia – lelki gyógyulás

Pszichoterápia minden olyan segítő, gyógyító beavatkozás, amely **emberi kölcsönhatás** (interakció) és jelzésváltási folyamat (kommunikáció) révén próbál változást létrehozni az élmények átélésének és feldolgozásának módjában, és a magatartásban.

A terápiás szerződés

Megállapodás a páciens és a terapeuta között:

- a terápia céljáról
- formájáról (egyéni/csoportos)
- a munkamódról
- a fizikai-időbeli körülményekről (terápiás keretek)
- technikai kérdésekről (pl. fizetés módja)

Pszichoterápiás módszerek

- Pszichoanalízis
- Analitikusan orientált terápiák
- Rövid dinamikus terápiák
- Jungi analízis
- Individuálpszichológia
- Viselkedés- és kognitív terápiák
- Relaxációs- és imaginatív terápiák
- Hipnózis
- Családterápiák
- Csoportpszichoterápiák (művészetterápiás, analitikus)
- Pszichodráma
- Személyközpontú pszichoterápia

Köszönöm a figyelmet!