

Zrozumienie traumy zastępczej i radzenie sobie z nią

Trauma zastępcza to rodzaj reakcji stresowej, która może wystąpić, gdy jesteśmy świadkami bólu i cierpienia innych ludzi lub gdy słyszymy o nim. O traumie zastępczej mówi się często jak o stresie wtórnym, ponieważ jest ona wynikiem tego, co dzieje się z innymi ludźmi.

Kto jest podatny na traumę zastępczą?

Przeżywanie traumy zastępczej jest ryzykiem zawodowym dla wielu specjalistów, w tym personelu medycznego, pracowników organizacji humanitarnych, obrońców praw człowieka, moderatorów treści i innych.

Jakie są częste oznaki i objawy traumy zastępczej?

Jeżeli doświadczasz traumy zastępczej, możesz doświadczyć pewnych typowych objawów stresu, takich jak:

- ✓ Zaburzony sen (trudności z zasypianiem, pozostawaniem w stanie uśpiania lub niepokojące sny lub koszmary)
- ✓ Objawy somatyczne, takie jak bóle głowy i ciała
- ✓ Drażliwość lub złość
- ✓ Rozproszenie uwagi lub niemożność skupienia się
- ✓ Trudności z odprężeniem i wyciszeniem się
- ✓ Uczucia smutku, żalu, bezradności, beznadziei
- ✓ Zwiększone zażywanie substancji takich jak alkohol i leki nasenne

Jeżeli doświadczasz traumy zastępczej, to prawdopodobnie doświadczasz również niektórych lub wszystkich poniższych czynników:

1. Objawy stresu pourazowego

Mogą obejmować:

- ✓ Natrętne myśli na temat niepokojących materiału
- ✓ Wzrost zmartwień/lęku/niepokoju
- ✓ Łatwe doznawanie poczucia strachu i ciągłej czujności lub nadwrażliwość
- ✓ Unikanie rzeczy przypominających o niepokojącym materiale

2. Zmiany w poczuciu sensu, celu i duchowości

Trauma zastępcza często wpływa na podstawowe przekonania—i założenia dotyczące sposobu funkcjonowania świata i życia. Trauma zastępcza często podważa i zmienia podstawowe przekonania na

temat istnienia i natury sensu, celu i siły wyższej oraz własnej tożsamości i odpowiedzialności. Między innymi może się objawiać jako

- ✓ Poczucie utracenia sensu, celu i nadziei
- ✓ Poczucie cynizmu i/lub winy

3. Zmiany w relacjach z innymi

Trauma zastępcza zmienia stosunek do siebie i innych—wpływa na zdolność do odczuwania empatii i współczucia, na poczucie więzi z samym sobą i z innymi ważnymi osobami w życiu. W związku z tym trauma zastępcza wpływa również na zachowanie i interakcje z ludźmi. Może się to objawiać na przykład w postaci:

- ✓ Obniżonej zdolności do odczuwania współczucia i empatii
- ✓ Trudności z utrzymaniem kontaktu z własnymi emocjami i z tym, co dzieje się wokół Ciebie.
- ✓ Trudności z akceptacją lub poczuciem, że jest się w porządku wobec siebie. Negatywne przekształcenie poczucia relacji z samym sobą i innymi.
- ✓ Problemy z ustaleniem granic między sobą a innymi (np. przyjmowanie zbyt dużej odpowiedzialności, trudności z zakończeniem pracy, próby wkraczania w życie innych i kontrolowania go).

Jak trauma zastępcza może objawiać się w zachowaniu?

Trauma zastępcza może negatywnie wpływać na to, co czujesz w stosunku do siebie, swojej pracy, swoich kolegów i koleżanek oraz na ogólne funkcjonowanie i efektywność organizacji. Z biegiem czasu możesz popaść w niepożądane schematy dotyczące tego, jak odnosisz się do pracy i jak reagujesz na pracę oraz na innych ludzi.

Tabela¹ przedstawia niektóre z typowych wzorców, które mogą powstać pod wpływem traumy zastępczej.

¹ Tabela zaczerpnięta z *QPASTT (2016) Compassion Fatigue, Burnout, and Vicarious Trauma*. Queensland Program of Assistance To Survivors Of Torture and Trauma Poradnik QPASTT (*Program pomocy dla osób, które przeżyły tortury i traumę w Queensland*).

NADMIERNE ZAANGAŻOWANIE ←

→ NIEDOSTATECZNE
ZAANGAŻOWANIE

	<i>Współpraca</i>	<i>Odsuwanie się</i>	
Ratowanie	Ciekawość	Obserwacje	Zorientowanie na efektywność
Nadmierna odpowiedzialność za innych	Chęć dowiedzenia się czegoś więcej	Refleksje	Sztywność
Próby naprawienia wszystkiego	Empatia	Oderwanie zawodowe	Cynizm
Podejmowanie wszystkich działań	Branie odpowiedzialności za swoje działania i wpływ	Utrzymanie granic	Brak odpowiedzialności lub troski o działania i wpływ
	Opracowanie strategii	Różnorodność działań, w które można się zaangażować	Zajęcie się mniej ważnymi sprawami
	Działania wspierające		

Oczywiście, w zależności od kontekstu, można przesuwac się nieco w przód i w tył po tym kontinuum. Jeżeli jednak zauważysz, że spędzasz więcej czasu w strefie pomarańczowej, ważne jest, aby spróbować zrozumieć, co się dzieje, a następnie podjąć działania.

Co możesz zrobić, aby zapobiec i wyleczyć się z traumy zastępczej?

Uleganie traumie zastępczej jest przewidywalnym skutkiem wykonywania zawodu, który koncentruje się na pomaganiu innym w trakcie lub po traumatycznych przeżyciach. Co zatem możesz z tym zrobić?

Zasada 4C stanowi użyteczne ramy, które mogą pomóc w określeniu skutecznych strategii w zakresie zapobiegania traumie zastępczej i zarządzania nią.

1. Świadomość

Przypomina nam to o tym, jak ważne jest bycie uważnym i świadomym tego, czego doświadczamy i jak na to reagujemy na przestrzeni czasu.

Kiedy lepiej poznamy traumę zastępczą i dowiemy się, jak może ona na nas wpływać, możemy stać się bardziej świadomi tego, jak reagujemy i jak sobie radzimy.

Kiedy potrafimy skuteczniej monitorować siebie, jesteśmy lepiej przygotowani do decydowania o tym, czego potrzebujemy w danej chwili, aby jak najlepiej zapobiegać i przeciwdziałać traumie zastępczej.

2. Więzy

Więzi są jednym z naszych najlepszych buforów chroniących przed stresem emocjonalnym. Istnieją co najmniej dwa naprawdę ważne aspekty więzi, które należy pielęgnować:

- ✓ Bliskie i wspierające relacje z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i zwierzętami domowymi
- ✓ Źródła sensu, celu, nadziei, odświeżenia i perspektywy

3. Kultura

Chodzi tu o siłę naszego środowiska i „kultur”, które kształtują nasze codzienne życie. Oceń, w jaki sposób kultura Twojego miejsca pracy pomaga chronić i wspierać pracowników narażonych na potencjalnie niepokojące treści lub sytuacje. Niektóre ważne pytania, które należy rozważyć, to m.in:

- ✓ Jaki jest charakter mojej pracy – jak duże ryzyko traumy zastępczej niesie ze sobą ta rola lub zawód?
- ✓ W jaki sposób moje miejsce pracy i przełożony pomagają stworzyć poczucie bezpieczeństwa, pewności, wsparcia i komfortu?

4. Radzenie sobie

Osoby, które regularnie stosują zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem, zazwyczaj mają większy bufor emocjonalny i są bardziej odporne. W związku z tym zwykle lepiej funkcjonują w sytuacjach, które narażają je na ryzyko doświadczania traumy zastępczej. Istnieje wiele strategii dbania o siebie i radzenia sobie, o których wiemy, że są pomocne. Należą do nich :

- ✓ Ćwiczenia fizyczne
- ✓ Spędzanie czasu z bliskimi
- ✓ Zdrowe odżywianie i nawadnianie organizmu
- ✓ Odpowiednia ilość snu
- ✓ Spędzanie czasu na łonie natury
- ✓ Praktykowanie uważności lub innych strategii relaksacyjnych
- ✓ Wykorzystywanie naszej kreatywności w sposób niezwiązany z pracą
- ✓ Robienie rzeczy, które przynoszą nam radość i przyjemność

Kilka pytań do przemyślenia

1. Jakie aspekty Twojej pracy/roli narażają Cię na ryzyko doświadczania traumy zastępczej?
2. Jakie wsparcie lub czynniki ochronne są obecne w Twojej pracy, które pomagają buforować lub chronić Cię przed traumą zastępczą?
 - a. Jakie wsparcie lub czynniki ochronne występują poza pracą?
3. Czy doświadczyłeś/-aś traumy zastępczej?
 - a. Jeśli tak, to jaki miało to na Ciebie wpływ?
 - b. Jakie zmiany Cię zaalarmowały? Jakie były „wczesne sygnały ostrzegawcze”?
 - c. Czy doświadczyłeś/-aś oznak traumy, zmian w światopoglądzie oraz w poczuciu sensu i celu, czy też zmian w relacjach? Jeśli tak, to które z nich najbardziej Cię dotknęły lub zaniepokoiły?
4. Spójrz na kontinuum nadmiernego zaangażowania i niedostatecznego zaangażowania:

- a. Kiedy czujesz się przytłoczony/-a i zestresowany/-a, w którą stronę najczęściej zmierzasz?
 - b. Jakie rzeczy najszybciej spychają Cię w obszar pomarańczowego marginesu?
5. Spójrz na informacje o 4C - Świadomość, Więzy, Kultura i Radzenie sobie.
- a. W czym jesteś z natury najsilniejszy/-a?
 - b. Gdzie prawdopodobnie leży Twoja największa słabość?
 - c. Jakie są Twoje ulubione zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem?
 - d. Gdzie chciał(a)byś się rozwijać na tej płaszczyźnie? Na przykład, co chciał(a)byś robić z większą regularnością, albo jaką nową praktykę chciał(a)byś rozwinąć? W jaki sposób zamierzasz to zrobić?