

## **Cand cineva drag noua este traumatizat**

Evenimentele traumatice nu sunt rare, procentul de oameni afectati de cel putin un eveniment traumatic fiind de 55-70%. Pentru majoritatea oamenilor nu putem vorbi de un eveniment singular, iar aceste evenimente traumatice afecteaza inclusiv familia, prietenii sau colegii celui traumatizat. E extrem de important ca persoanele care trec prin evenimente traumatice sa aiba sustinerea prietenilor, familiilor si a tuturor celor din jur. De asemenea e important ca acestia sa inteleaga atat reactiile celor afectati, cat si cele proprii, pentru a oferi un suport cat mai adecvat pe timpul perioadelor dificile ce insotesc inevitabil evenimentele traumatice.

### Raspunsuri naturale la evenimentele traumatice

Majoritatea celor care trec prin evenimente traumatice vor fi mai stresati si vor avea dificultati in maniera de raspuns la diverse situatii pentru o perioada, ceea ce e absolut normal. Insa pentru unii distresul e mai mare si apar anumite reactii traumatice. De aceea e important ca cei apropiati persoanelor traumatizate sa inteleaga care sunt reactiile naturale, normale, la evenimentele traumatice. Abuzurile, atacurile fizice si cele sexuale constituie evenimente traumatice ce pot determina efecte similare altor evenimente ce ameninta viata unei persoane, cum ar fi de exemplu razboaiele sau dezastrile naturale.

In urma unui astfel de atac sau abuz apar o serie de reactii absolut normale. Unele persoane pot fi extrem de triste, pot plange, tipa sau pot tremura. Alte persoane pot parea la o prima vedere calme, adunate, chiar amortite, reci si detasate. E posibil ca unele persoane sa-si doreasca sa discute despre experienta traumatica, altele pot prefera sa nu o faca. In timp ce unele persoane pot dori sa fie tinute in brate sau sa mentina un contact fizic cu cineva, altele, din contra, pot simti nevoia sa nu fie atinse deloc. Paleta lor emotionala poate include emotii diverse, de la frica, furie, vinovatie, pana la tristete sau confuzie.

Persoanele care au trecut prin situatii traumatice pot ajunge la credinta ca e necesar sa-i linisteasca pe cei din jur, sa-i asigure ca sunt bine, chiar daca ei se simt de fapt altfel. E posibil sa-si doreasca foarte mult sa nu-i deranjeze pe ceilalti cu problemele lor sau sa revina la cum erau inainte. Unele persoane pot incerca sa-si linisteasca starile emotionale prin abuz de alcool, droguri, promiscuitate, mancat in exces sau munca in exces. Supravietuitorii unor evenimente traumatice pot avea cosmaruri, insomnii sau din contra, pot dormi foarte mult, isi pot schimba obiceiurile alimentare, pot avea dificultati sexuale, dureri fizice, probleme de concentrare si pot prezenta chiar o pierdere a interesului pentru diverse activitati sau pentru cei din jur. Persoanele traumatizate isi pot reaminti frecvent secvente legate de evenimentul traumatic, pot trece rapid de la o stare la alta, existand riscul agresiunii fata de propria persoana sau fata de cei din jur. Dificultatile de incredere si intimitate sunt comune cand vorbim de trauma.

Toate aceste reactii sunt tipice victimelor unor situatii de viata traumatizante, insa fiecare persoana in parte poate avea reactii diferite sau poate trece de la o reactie la alta.

### Reactiile celor dragi

Cand aflam ca o persoana draga noua a fost atacata sau abuzata trecem printr-o gama larga de emotii similare celor prin care trece chiar persoane direct afectata, cum ar fi sentimente de neputinta, confuzie, furie, vinovatie, teama, depresie. Cei din jur isi pot dori foarte mult sa ajute, insa pot primi mesaje contradictorii de la persoanele dragi traumatizate, ceea ce le poate adanci sentimentele de neputinta in fata durerii celor la care tin. Prietenii celor care au fost abuzati fizic si sexual impartasesc din experienta lor intr-o astfel de situatie:

“Pentru mine cel mai greu a fost sa simt atata neputinta, sa nu stiu ce sa fac in timp ce intre noi aparea o prapastie din ce in ce mai mare.”

“Frustrarea mi-a pus capac. Simteam ca nu pot face nimic sa ajut.”

“Simt ca nu am ce face cu atata furie, si nu mai pot discuta cu prietena mea lucrurile astea pentru ca e un subiect tabu. Nici macar nu stiu ce i s-a intamplat, nimeni nu imi povesteste nimic si bineinteles ca imi imaginez cele mai oribile lucruri pornind de la putinele informatii pe care le am.”

“Oamenii nu inteleg ca tot ce s-a intamplat ne-a afectat pe amandoi. In fiecare zi ma gandesc la ce a putut sa-i faca acel tip iubitei mele si as vrea sa fac ceva in privinta asta, dar iubita mea s-a inchis in ea. Nu vrea sa vorbeasca si nici nu vrea ajutor, iar eu imi dau seama ca nu o pot forta sa ceara ajutor, dar nu stiu ce sa mai fac in situatia asta.”

“Cred ca un astfel de eveniment afecteaza toata familia, si pe mine in special ca femeie, mai ales ca eu am fost intotdeauna ingrozita de gandul ca as putea fi violata... Acum ma obsedeaza acest gand mai mult ca oricand. Nu stiu cum mi-as putea reveni dupa asa ceva si ma rog sa nu mi se intample niciodata. Inca nu-mi vine sa cred ca sora mea a fost violata, mi-e foarte greu sa inteleg cum de s-a intamplat asta.”

“Destainuirea fiului meu a fost treptata. Mintea mea era plina de ganduri legate de ce a putut sa indure si nu m-am mai putut gandii la nimic altceva. Uneori, cand eram singura plangeam pana nu mai puteam, iar viata trecea pe langa mine. Am ajuns sa ma intreb daca voi ajunge vreodata la ganduri mai normale si daca o sa mai fiu vreodata fericita.”

Ce pot face prietenii daca cineva drag lor a fost traumatizat?

**Suport:** Fiti acolo pentru cel care a fost traumatizat. De obicei prietenii si familia celui traumatizat simt nevoia sa-i rezolve problemele sau sa-i ofere sfaturi, insa cel mai valoros sprijin este de departe suportul emotional si prezenta fizica. E indicat sa nu va dati cu parerea cu privire la ce ar fi putut face persoana traumatizata sau la ce ar putea face de acum incolo.

**Educatie:** Aflati cat mai multe despre trauma si despre procesul de vindecare. Participati la cursuri, urmariti filme, cititi carti, cautati pe internet sau vorbiti cu un psiholog pentru a afla care sunt reactiile normale la experientele traumatice si care sunt resursele pe care o persoana traumatizata se poate baza in vindecare.

**Comunicati despre evenimentul traumatizant:** Ascultati si permiteti persoanei care a trecut printr-o trauma sa vorbeasca despre asta in ritmul sau. Prietenii pot fi alaturi de persoana afectata cand are nevoie prin increderea in ceea ce spune, prin validarea emotiilor si a reactiilor acesteia, fara sa minimalizeze experienta pe care a trait-o spunand ca putea fi si mai rau. E important sa subliniati faptul ca evenimentul traumatic nu s-a intamplat din vina persoanei afectate si sa nu puneti la indoiala sau sa judecati ce a facut aceasta pentru a supravietui. Cei apropiati pot impartasi trairile si ingrijorarile lor onest, deschis, asigurand persoana afectata ca e inca iubita si importanta pentru ei. Suportul celor dragi persoanei afectate poate fi manifestat si prin comportamente. In cazul contactului fizic, cel mai bine e sa intrebati inainte sa atingeti sau sa imbratisati o persoana traumatizata, pentru a nu deveni intruzivi.

**Extinderea retelei sociale de suport:** Prietenii pot incuraja persoanele afectate de trauma sa caute suport aditional de la alti prieteni sau membri ai familiei, institutii religioase, grupuri de suport, resurse interioare, consilieri psihologici ce intervin in situatii de criza, sau specialisti in domeniul sanatatii mentale. Daca persoanele apropiate celor traumatizate sunt foarte afectate la randul lor de ce s-a intamplat celor dragi, e important sa mearga la consiliere sau terapie, pentru a preveni posibile reactii dezadaptative care sa le puna piedici in ritmul cotidian.

E bine ca prietenii celor afectati sa aiba rabdare si sa respecte timpul si spatiul de care acestia au nevoie pentru a vindeca. Prin respectarea dorintelor celor afectati si acordarea dreptului de a lua decizii, prietenii ii ajuta pe cei afectati sa-si recapete increderea in ei si in controlul pe care il au asupra propriei vieti.

“Nu ne putem pune in pielea lor. Putem face doar cateva lucruri pentru ei: putem incerca sa-i intelegem, ii putem iubi. E de dorit sa nu luam totul foarte personal sau sa ne simim ofensati de ceea ce fac pentru ca sufera.”

“E foarte important sa ne amintim sa fim suportivi, chiar daca suntem sau nu de-acord cu ce decide persoana traumatizata sa faca. A trecut deja prin destule, a pierdut controlul foarte mult si acum are nevoie sa-l recupereze si sa stie ca cei de langa ea o iubesc indiferent de felul in care decide sa actioneze in continuare.”

Sentimentul de apreciere ale persoanelor care au trecut printr-o experienta traumatica

Desi uneori poate fi dificil sa-si exprime aprecierea fata de suportul primit din partea prietenilor si a familiei, persoanele care au trecut printr-o experienta traumatica vor simti acest lucru.

“Sunteti toti minunati pentru efortul pe care il depuneti pentru a afla cum sa-i ajutati pe cei dragi voua care au fost traumatizati. Ce ne-am face fara voi? Am fi cu adevarat pierduti si foarte singuri. Daca nu ati fi voi, cei care ne iubiti si sunteti alaturi de noi, nu am reusi sa depasim aceste momente. Va multumim din suflet!”

“Sunt supravietuitoarea unui viol. As vrea doar sa spun ca le multumesc tuturor celor care isi doresc sa-i ajute pe cei afectati de trauma sa se vindece. E posibil ca noi, cei care am trecut printr-o experienta traumatica, sa nu se exprimam foarte usor, sa va confuzam uneori, insa doar prin prezenta voastra si prin faptul ca ne iubiti oricum, reusiti sa ne ajutati foarte mult. Multumesc mult!”

Un medic de familie, un preot, o asociatie care se ocupa de sanatatea mentala, un psihiatru, un psiholog sau asistent social va pot directiona spre un consilier sau terapeut care pot lucra cu persoane afectate de experiente traumatice. Institutul pentru Studiul si Tratamentul Traumei este o asociatie care ofera asistare psihologica de specialitate in domeniul psihotraumatologiei prin profesioniști formati alaturi de Diana Vasile, presedinte ISTT.

*Aceasta brosură a fost creată de Comitetul Educației Publice din cadrul Societății Internaționale pentru Studiul Stresului Traumatic și a fost tradusă de Andra Buzila, asistent științific și consilier în cadrul Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei.*