

SUTRAUMUOTO VAIKO PAGALBOS ŠAUKSMAS – NEPAKLUSNUS ELGESYS: KAIP TINKAMAI REAGUOTI?



Prigimtinis vaiko poreikis – augti šeimoje. Tačiau yra vaikų, kurių gyvenimo realybė, deja, kitokia. Šiuo metu Lietuvos globos institucijose auga 1777 vaikai. Mūsų šalyje labai trūksta žmonių, kurie savo namų duris ir širdis atvertų tėvų globos netekusiam vaikui. Priežastys, kodėl žmonės nesiryžta šiam svarbiam žingsniui, yra įvairios, viena iš jų – baimė, jog sunku bus įveikti auginimo ir auklėjimo iššūkius. Specialistai ramina, kad ši kliūtis tikrai įveikiama.

Kas yra potrauminio streso sutrikimas? Kaip jis pasireiškia?

Potrauminis streso sutrikimas yra diagnozuojamas psichiatrų, jis yra apibrėžtas sisteminiame ligų sąraše. Kartais mus ištinka įvykiai, kurių negalima nuspėti ar jiems pasiruošti. Trauma kyla dėl staigaus, intensyvaus, netikėto įvykio, kuris verčia mus išgyventi bejėgystę, baimę, prarasti saugumą bei galimybę kontroliuoti kilusią situaciją.

Viskas, kas primena įvykusią traumą, sukelia pavojaus reakciją. Pavėluota ar užsitęsusi reakcija į trauminį įvykį pasireiškia įkyriu ir pasikartojančiu stresą sukėlusio įvykio išgyvenimu prisiminimuose ir sapnuose, dirglumu, baime, nemiga, emociniu sustingimu, traumą primenančių veiksmų ir situacijų vengimu: visa, kas primena stresinį įvykį, sukelia stresą, nors jokio pavojaus nėra. Pavyzdžiui, jeigu jums vaikystėje įkando šuo, jūs galite ilgą laiką bijoti net ir mažų šuniukų arba, jeigu patyrėte avariją, jūs kurį laiką bijosite sėsti prie vairo.

Visi vaikai augdami patiria įvairių įvykių, kurie sukelia jiems sunkius jausmus: nusivylimą, liūdesį, pyktį ar įniršį. Tai gali būti brolio ar sesers gimimas, darželio lankymo pradžia, konfliktai su draugais, paguldymas į ligoninę ir panašiai. Šie jausmai praeina per gana trumpą laiką ir nepalieka sunkių pasekmių. Jeigu vaikas jaučiasi mylimas, suprastas ir saugus, jis greit atsigauna po trauminių patirčių.



Tačiau yra vaikų, kurie patiria įvykius, peržengiančius jų įprasto patyrimo ribas, tai gali būti prieš juos naudojamas emocinis, fizinis, seksualinis smurtas, mažo vaiko palikimas vieno namuose, matymas, kaip tėvai smurtauja vienas prieš kitą, badavimas.

Visi vaikai, kurie yra netekę tėvų globos yra patyrę didesnes ar mažesnes psichologines traumas savo biologinėse šeimose. Tai gali būti vienkartinės trauminės situacijos, pvz., avarija, gaisras, arba pasikartojančios situacijos, pvz., vaikas yra dažnai mušamas girtu tėvo ar mamos arba vaikas yra paliekamas nakčiai vienas. Turėdamas tokias patirtis, vaikas ima bijoti, kad situacija pasikartos, išgyvena beviltiškumo jausmą, nes jis nieko negali pakeisti: baimė jį užvaldo, širdelė daužosi, dreba, vaikas negali kontroliuoti savo šlapinimosi ar tuštinimosi. Patirdamas pasikartojančius trauminius įvykius, vaikas susidaro vaizdą, kad pasaulis yra pavojinga vieta, kad suaugę žmonės yra žiaurūs ir neprognozuojami.

Be to, pats atskyrimas nuo tėvų taip pat sukelia vaikui traumą, nes vaikas paimamas iš jam įprastos aplinkos: tai yra vieninteliai jo namai, kitokio gyvenimo jis nežino. Paėmus vaiką iš jo biologinės šeimos, pasikeičia viskas: žmonės, vietos, daiktai, rutina, bendravimo būdas, valgymo įpročiai. Įsivaizduokite, kad jums reikia staiga pakeisti savo gyvenimą. Kaip tada jaustumėtės? Ką patirtumėte? Ko ilgėtumėtės? Tikrai nebūtų lengva.



Vaiką gali kankinti košmarai, jis gali turėti specifinių baimių, pernelyg susijaudinęs, nerimastingas, irzlus, nervingas, kartais regresuoja į ankstesnį amžiaus tarpą: ima šlapintis į lovą, čiulpti pirštą, jam sunku susikaupti, mokytis naujų dalykų, kankina įkyrios mintys.

Vaikas gali būti perdėtai lipšnus ir neatsitraukti nuo jį globojančio žmogaus, nes bijo, kad globėjas išeis ir negrįš arba bijo, kad jis bus paliktas, apleistas, todėl nuolat klausia: „ar aš čia dar grįšiu?“, „ar tu nepaliksi manęs?“. Kartais vaikas, bijodamas vėl išgyventi nusivylimą ir neviltį, stengiasi išlaikyti emocinį atstumą nuo globėjo, bijo prisirišti, nes jau turi patirties, kaip sunku netekti svarbaus žmogaus.

Koks konkrečiai smurtas dažniausiai vaikui sukelia potrauminio streso sutrikimą?

Bet kuri smurto rūšis gali vaikui sukelti potrauminį stresą: nuolatinis žeminimas, niekinimas, vertimas jaustis kaltu ir nereikalingu, mušimas, seksualinis išnaudojimas, vaiko apleistumas. Vaikai, kurie patenką į globą dažnai nuo ankstyvojo amžiaus būna patyrę daugybę trauminių įvykių, kuriuos sukelia suaugusiųjų, turinčių rūpintis vaiku, veiksmai ir bendravimas. Tokios traumos turi neigiamų pasekmių vaiko fizinei ir psichologinei sveikatai, nes vaikas nuolat patirdavo nuolatinį stresą ir įveikti jo negalėjo. Dėl to šiems vaikams sunku reguliuoti savo jausmus, jie nuolat jaučiasi nesaugūs, sunkiai pasitiki kitais, sunkiai prisitaiko prie pokyčių, demonstruoja ypatingai stiprias fizines ir emocines reakcijas į stresą. Traumą patyręs vaikas gali nematyti ateities perspektyvos, būti „užstrigęs“ praeityje.

Nepriklausomai nuo to, kokio amžiaus yra vaikas ir kokias traumas jis patyrė per savo neilgą gyvenimą, išgijimas yra įmanomas. Suprastas, mylimas, palaikomas ir saugiai besijaučiantis vaikas vėl gali atgauti pasitikėjimą savimi ir kitais bei viltį, kad pasaulis yra geras.

Kaip padėti vaikui, kuriam yra potrauminio streso sutrikimas? Būtina nusiteikti, kad greitų pokyčių nebus, nes traumos pasekmėms įveikti reikia laiko. Reikia nebijoti priimti vaiko skaudžią patirtį, neneigti jos, suprasti, kad jums nepatinkantis, destruktivus vaiko elgesys yra jo pagalbos šauksmas. Taip pat būtina užtikrinti vaikui struktūruotą, nuspėjamą ir saugią aplinką, kurioje gyvendamas jis suvoks, kad jo gyvenime gali būti pastovumas. Svarbu išklausti ką vaikas kalba, leisti jam kalbėti, nekaltinti, nesmerkti, o tik klausyti, girdėti, priimti: „Aš priimu tave tokį, koks tu esi“.

Kalbėjimas apie patirtus išgyvenimus padeda vaikui suprasti, jog galima kalbėti apie tokius dalykus, kuriuos, atrodo, sunku išsakyti žodžiais. Kalbėjimas perduoda žinią, kad vaikas nėra atsakingas už traumą, padeda suprasti, kad trauma nenulemia viso jo gyvenimo, padeda koreguoti klaidingus vaiko įsitikinimus.

Tik atminkite, kad suaugęs žmogus turi įsisąmoninti savo emocines reakcijas, būti pasiruošęs klausytis vaiko ir suteikti jam palaikymą. Būtina rasti patikimus specialistus ir bendradarbiauti su jais. Taip pat globėjai gali padėti vaikui įveikti traumą žaisdami su vaiku įvairius žaidimus.

Svarbu nutraukti traumos sukeltą „ydingą ratą“, o tai galima padaryti nebijant kalbėtis su vaiku apie jo sunkius išgyvenimus, atlaikant stiprias vaiko emocijas, padedant jam susieti praeitį su dabartimi bei atgauti saugumo jausmą.



Vaiko elgesio korekcija gali trukti ilgai, nes jam reikia laiko išmokti elgtis naujai, pasitikėti bei pakeisti savo neigiamus įsitikinimus apie save, kitus žmones ir pasaulį. Nepamirškite džiaugtis kartu su vaiku: juoktis iš širdies, žaisti. Būkite žaismingi, juk suaugęs žmogus neprivalo visą laiką būti tik rimtas ir susirūpinęs.
