



# **TERAPIA TRAUMY U DZIECI I MŁODZIEŻY**

# Spis treści

<b>1. Czym jest trauma u Pacjenta dziecięcego/młodzieżowego?</b>	<b>5</b>
Jakie objawy posttraumatyczne mogą pojawić się u dziecka? – Diagnostyka traumy	5
Posttraumatyczne objawy poznawcze	6
Posttraumatyczne objawy afektywne	6
Posttraumatyczne objawy behawioralne	7
<b>2. Interwencje terapeutyczne ukierunkowane na traumę</b>	<b>7</b>
Psychoedukacja	7
Umiejętności wychowawcze	8
Relaksacja	9
Wyrażanie i regulacja emocji	10
Radzenie sobie i przetwarzanie poznawcze	10
Narracja na temat traumy	11
Radzenie sobie i przetwarzanie poznawcze II – przetwarzanie traumatycznego doświadczenia	11
Ekspozycja na bodźce przypominające o traumatycznym zdarzeniu <i>in vivo</i>	11
Wspólne sesje dziecka i rodzica	12
Zwiększanie bezpieczeństwa w przyszłości i wspomaganie dalszego rozwoju	12

# 1. Czym jest trauma u Pacjenta dziecięcego/młodzieżowego?

Doświadczenia urazowe o wyjątkowym nasileniu, związane z wpływem przyrody lub powodowane przez ludzi, zwane są doświadczeniami traumatycznymi. Duża liczba dzieci (w tym artykule pod tym hasłem rozumiane będą zarówno dzieci, jak i młodzież) doświadcza w toku rozwoju nadmiernie stresujących wydarzeń. Nie wszystkie stresujące czy trudne zdarzenia z życia dziecka nazywane będą jednak traumatycznymi. By były, charakteryzować się muszą one następującymi cechami: muszą być nagłe bądź nieoczekiwane, pociągać za sobą śmierć bądź zagrożenie dla zdrowia, wywoływać wstrząs oraz subiektywne intensywne uczucie trwogi, bezsilności, przerażenia. Dziecięcym doświadczeniem traumatycznym może być doświadczenie choroby zagrażającej życiu (np. onkologicznej), wykorzystanie seksualne, doświadczenie przemocy ze strony krewnych, rówieśników czy innych osób oraz wiele innych wydarzeń, które charakteryzować się będą wymienionymi powyżej cechami. Reakcja dziecka na traumatyczne zdarzenie zależy od wielu czynników – poziom rozwojowy, wiek, odporność czy zewnętrzne źródła wsparcia. Patrząc chociażby na wiek dziecka można by założyć, że na młodsze dzieci duży wpływ ma reakcja rodziców na zdarzenie traumatyczne (większy niż u dzieci starszych) – jeśli opiekunowie radzą sobie dobrze, u większości dzieci nie występują długotrwałe i poważne objawy pourazowe. Jednakże warto zauważyć, że traumy pojawiające się we wczesnym dzieciństwie mogą na długo zmienić bieg życia, czasami bardziej niż te, które pojawią się na późniejszym etapie rozwojowym. Zobaczyć można zatem, iż młody wiek może zarówno chronić przed objawami posttraumatycznymi, jak i pogłębiać je. Zróżnicowanie reakcji na rozmaite doświadczenia może wynikać także z indywidualnych sposobów rozumienia doświadczanych zdarzeń, odnoszenia ich do swojej osoby oraz integracji owych zdarzeń z całościowym obrazem Ja. Występowanie traumy u dzieci jest zjawiskiem powszechniejszym, niż mogłoby się wydawać – amerykańskie badania (W. E. Copeland i inni, 2018), rozpoczęte roku 1993, a zakończone w 2015 dowiodły, że 60% grupy badawczej doświadczyło traumy przynajmniej jednokrotnie przed osiągnięciem 16. roku życia, zaś 30% z nich doświadczyło w tym czasie traumy wielokrotnej. Gdy u terapeuty pojawi się Pacjent w wieku dziecięcym czy młodzieżowym doświadczający określonych trudności, terapeuta ten może rozważyć u niego wystąpienia wcześniejszej traumy. W tym artykule skupiono się na tym jak zdiagnozować występowanie doświadczeń traumatycznych u dziecka na podstawie pojawiających się objawów oraz jakie interwencje terapeutyczne (głównie na podstawie teorii poznawczo-behawioralnych) podejmować.

## JAKIE OBJAWY POSTTRAUMATYCZNE MOGĄ POJAWIĆ SIĘ U DZIECKA? – DIAGNOSTYKA TRAUMY

W tej części opisane zostaną objawy, które mają bezpośredni związek z traumatycznym doświadczeniem. Wraz z nimi pojawić się może u dziecka zmiana w postrzeganiu siebie, świata i innych osób. Dla uporządkowania objawy podzielono na kilka kategorii, które będą kolejno omawiane, by na ich podstawie móc zbliżyć się do postawienia trafnej diagnozy oraz skutecznej pomocy.