Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

Stany psychiczne uwarunkowane urazem psychicznym u dziecka

Mechanizmy kształtowania się objawów

POCZUCIE WINY

„To także moja wina.”

Dzieci przypisują sobie winę niemal za wszystko, co je spotyka. Wyrastają w przekonaniu, że same ponoszą odpowiedzialność za to, że stały się ofiarami.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
▪ Dziecko uważa, że każda osoba jest dobra lub zła. Jeżeli dorosły robi dziecku coś złego obwinia ono siebie. Odbiera część urazu jako fizjologicznie ekscytujące i wierzy, że musiało ono samo tego chcieć, więc czuje się winne. ▪ Dziecko otrzymuje materialną lub emocjonalną nagrodę, wierzy, że musiało chcieć tego wydarzenia, więc obwinia siebie. ▪ Dziecko nie sprzeciwiało się aktywnie agresorowi, więc czuje się winne.	• Wina • Wstyd • Własna osoba jest zła.	▪ Izolowanie się ▪ Próby naprawienia, zadośćuczynienia ▪ Wymierzanie sobie kary ▪ Samookaleczanie się ▪ Samobójstwo ▪ Nadużywanie substancji psychoaktywnych

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki", ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, tel./fax: 33/496 52 19,
kom. 693 887 115, www.teatrgrodzki.pl

▪ Dziecko podtrzymuje pozytywny obraz sprawcy przemocy i przypisuje winę sobie, by móc nadal żywić ciepłe uczucia wobec niego. ▪ Dziecko przyjmuje rolę rodzica, podejmuje rolę opiekuna rodziny i obwinia się, gdy coś się nie udaje. ▪ Dziecko wiąże się emocjonalnie z rolą agresora i obwinia się w wyniku tej identyfikacji. ▪ Dziecko obwinia się, by stworzyć iluzję, że może powstrzymać traumatyzujące wydarzenie, jeśli będzie chciało. ▪ Dziecko słyszy od innych, że to jego wina i wierzy, że tak jest naprawdę.		▪ Niedocenianie własnych osiągnięć, wynikające z przekonania o braku własnej wartości.

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

POCZUCIE BEZSILNOŚCI
„Nic nie pomaga.”

U wielu dzieci utrzymuje się poczucie bezsilności, którego doświadczyły doznając urazu psychicznego. Stan bezsilności staje się z czasem dla nich obrazem własnej osoby.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Nikt ani nic nie było w stanie ochronić dziecka lub powstrzymać wydarzenia. • Doznawanie strachu, często wielokrotnie. • Izolacja – wsparcie, pomoc innych osób i spojrzenie z innej perspektywy są niedostępne. • Podatność – osobiste granice dziecka zostały naruszone, często wielokrotnie. ▪ Inni nie wierzą dziecku. Dziecko nie jest w stanie spowodować, by inni uwierzyli w jego doświadczenia.	▪ Niepokój ▪ Strach ▪ Depresja ▪ Obniżone poczucie skuteczności ▪ Odbieranie siebie jako ofiary ▪ Potrzeba kontroli ▪ Identyfikacja ze sprawcą przemocy ▪ Odbieranie części siebie jako odszczepionej	▪ Koszmary nocne ▪ Fobie ▪ Problemy dotyczące higieny osobistej i wypróżnień ▪ Przestępczość ▪ Pozorna dojrzałość ▪ Zaburzenia odżywiania/snu ▪ Pobudzenie ▪ Wycofanie ▪ Zwrócenie się do świata wyobraźni ▪ Ucieczki ▪ Problemy szkolne ▪ Podatność na ponowną wiktymizację ▪ Obsesyjne i nieodpowiednie do wieku opiekowanie się innymi ▪ Agresywność, znęcanie się nad słabszymi ▪ Myśli samobójcze

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

STRATA I PORZUCENIE

„Ja tak naprawdę nie potrzebuję nikogo.”

Porzucenie i wynikająca z niego utrata zaufania dotyka najgłębszych podstaw rozwoju dziecka. Porzucenie przez kochanego opiekuna dziecko tłumaczy sobie : „Nie jestem dobry. Nie zasługuję na lepsze traktowanie. Świat jest straszny”. Skoro dziecko nie może wierzyć swojemu opiekunowi podstawowemu , nie jest w stanie poradzić sobie z przekonaniem, że nie ma na świecie nikogo, komu mogłoby zaufać. Zużywa wszystkie swoje siły na próby ukrycia się przed światem lub zbudowanie wokół siebie emocjonalnego muru i niewiele energii pozostaje mu na wzrastanie i rozwój.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Nadużycie zaufania. Dziecko oczekiwało, że będzie chronione, otoczone opieką i wsparciem. • Wykorzystanie przez innych. Dziecko jest wykorzystywane przez dorosłych lub inne dzieci. • Strata fizyczna i/lub psychiczna. Strata ważnej części świata dziecka – rodzice, rodzeństwo, inne ważne osoby, zwierzęta, dom, szkoła, społeczność, często w związku z traumatycznymi wydarzeniami.	• Sparaliżowanie emocji • Zaprzeczenie • Stłumienie tęsknoty • Wina • Wściekłość • Niedowierzanie sobie i innym	• Reakcje somatyczne • Nawracające niespokojne sny • Zachowania regresywne • Wycofanie • Niemożność skupienia prowadząca do trudności w nauce • Brak kontaktu emocjonalnego • Unikanie bliskości • Apatia • Niepohamowane narzucanie się innym • Wybuchy agresji.

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

FRAGMENTARYZACJA DOŚWIADCZENIA CIELESNEGO
„Możesz ze mną zrobić co zechcesz.”

Osoby, które doznały urazu fizycznego, zakodowały to wydarzenie w pamięci afektywnej, sensorycznej i mięśniowej.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Obezwładnienie fizyczne. Dziecko było świadkiem zadawania bólu i naruszania nietykalności lub samo ich doznawało. • Utrata kontroli. Dziecko dowiedziało się i/lub doświadczyło nietykalności własnego ciała. • Obezwładnienie zmysłów. Potężne bodźce sensoryczne związane z bólem i fizyczną krzywdą. • Zmieszanie. Dziecko otrzymuje niezrozumiałe wyjaśnienia dotyczące naruszenia nietykalności fizycznej.	• Utrata integralności ciała/kontroli nad ciałem • Zaprzeczanie • Wstręt do samego siebie • Strach • Bezradność • Doświadczenie części siebie jako odszczepionej • Wyparcie • Utrata zaufania • Utrata wyobrażenia osobistej przyszłości np. dożycia do starości	• Zabiega o opiekę innych osób • Brak czucia w określonych częściach ciała • Ciało nie należy do niego • Napady histerii • Wycofanie/nadmierne nasilenie marzeń na jawie • Dysocjacja osobowości

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki", ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, tel./fax: 33/496 52 19,
kom. 693 887 115, www.teatrgrodzki.pl

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

STYGMATYZACJA

„Jestem pewny, że wszyscy wiedzą.”

Dzieci po urazach psychicznych doświadczają głębokiego poczucia wstydu i alienacji niezależnie od rodzaju doznanego urazu. Często unikają kontaktu wzrokowego i wszelkimi sposobami trzymają się na uboczu.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Dziecko obwiniane, oczerniane, upokarzane. • Reakcje szoku. Rodzina i otoczenie reagują na wydarzenie przerażeniem. • Tajemnica. Dziecko jest zmuszane do tego, żeby nie mówiło o traumatycznym wydarzeniu. • Zepsuta rzecz. Dziecko jest traktowane tak, jakby było nieodwracalnie zniszczone.	• Wina • Wstyd • Obniżone poczucie własnej wartości • Przekonanie o byciu innym niż rówieśnicy • Wstręt do samego siebie	• Izolacja • Unikanie osiągnięć/sukcesów • Kompulsywnie dąży do osiągnięć, jednak nigdy nie ma poczucia, że jest wystarczająco dobre • Nadużywanie substancji psychoaktywnych • Zachowania autodestrukcyjne

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki", ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, tel./fax: 33/496 52 19,
kom. 693 887 115, www.teatrgrodzki.pl

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

EROTYZACJA

„Wiem, czego tak naprawdę chcesz.”

Rozerotyzowane dzieci często osiągają zaspokojenie wielu swych potrzeb związanych z okresem wczesnego rozwoju na drodze aktywności seksualnej i z zachowań tych czerpią przyjemność zarówno fizyczną jak i psychiczną.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Nagroda. Dziecko nagradzane za niewłaściwe zachowania seksualne. • Fałszywa informacja. Dziecko otrzymuje fałszywe informacje na temat zachowań seksualnych i moralności. • Uczenie się. Dziecko uczy się, że ma siłę i wartość jako obiekt seksualny. • Narzucony fetyszyzm. Poświęcanie przez osoby dorosłe nadmiernej uwagi częściom ciała dziecka. • Warunkowanie. Warunkowanie aktywności seksualnej przez negatywne emocje i wspomnienia.	• Zaabsorbowanie sprawami seksu • Chaos dotyczący identyfikacji seksualnej • Chaos dotyczący norm seksualnych • Chaos dotyczący powiązania seksu z miłością, sprawowaniem opieki i jej otrzymywaniem • Negatywne skojarzenia z aktywnością seksualną i podnieceniem • Pozytywne skojarzenia z aktywnością seksualną oparta na wykorzystywaniu	• Nadawanie kontekstu seksualnego uczuciom • Zaabsorbowanie seksem • Kompulsywne sadystyczne lub agresywne zachowania seksualne • Przedwczesna aktywność seksualna • Wiktymizacja siebie lub innych w kontekście seksualnym • Reagowanie na neutralny dotyk jako na kontakt seksualny

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

ZACHOWANIA DESTRUKCYJNE
„Nikt mnie już nigdy więcej nie skrzywdzi.”

Dziecko jest przekonane, że destrukcyjne zachowanie jest niezbędne do przetrwania.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
• Dziecko wiąże się emocjonalnie z agresorem i naśladuje działania destrukcyjne. • Dziecko jest przekonane, że zasługuje na karę i działa w taki sposób, że doznaje krzywdy od innych lub od samego siebie. • Zachowania dziecka jest próbą zrozumienia i poradzenia sobie ze swymi złymi doświadczeniami. • Dziecko pragnie odwetu na tych, których uważa za odpowiedzialnych za doznany uraz.	• Wzmocnienie samoobwiniania, wstydu • Przerażająca dziecko utrata kontroli nad impulsami • Chaotyczny obraz własnej osoby • Chaos co do wartości, moralności • Cykl uzależniania: działanie destrukcyjne lub wykorzystujące innych zmniejszają napięcie wywołane przez działania destrukcyjne lub wykorzystujące	• Dziecko angażuje się w zachowania destrukcyjne, brutalne lub o zabarwieniu seksualnym, które są skierowane przeciwko sobie, innym osobom, zwierzętom, przedmiotom • Wycofanie • Zaabsorbowanie fantazjami dotyczącymi zemsty • Podejmowanie ryzykownych, niebezpiecznych działań • Rytualne odtwarzanie całości lub fragmentu traumatycznego wydarzenia • Kompulsywna, sekretna zabawa • Prowokowanie molestowania przez inne osoby

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

ZABURZENIA DYSOCJAJCYJNE – OSOBOWOŚĆ WIELORAKA

„To nie byłam ja!”

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
▪ Predyspozycje. Biopsychologiczna zdolność do dysocjacji. ▪ Niewystarczająca ochrona. Dziecku brak wewnętrznych bądź zewnętrznych środków by radzić sobie z doświadczeniem. ▪ Przytłaczający terror. W otoczeniu przewlekle i zmiennie występują traumatyczne wydarzenia. ▪ Programowanie. Dziecko uczone jest rozdzielania swojej osoby. ▪ Modelowanie, zachowanie obserwowane u kilku pokoleń. Dysocjacyjne reakcje rodziców stają się wzorem dla dziecka. ▪ Wzmocnienie. Rozszczepienie dysocjacyjne jest akceptowane przez inne osoby i przynosi ukojenie bólu. ▪ Strach przed bólem. Dziecko obezwładnione strachem na myśl o bólu fizycznym lub emocjonalnym.	▪ Fragmentacja osobowości ▪ Nierównomierny i zaburzony rozwój ▪ Depersonalizacja ▪ Poczucie wyobcowania ▪ Ukrywanie intensywnych emocji ▪ Niezrozumiałe zaburzenia pamięci ▪ Dziwaczne zmiany umiejętności, ▪ Nierównomierna praca w szkole ▪ Nagłe zmiany nastroju i zachowania ▪ Autodestrukcja	▪ Spontaniczne stany transowe, czasem w połączeniu z przewracaniem oczami ▪ Podwójna tożsamość: używanie więcej niż jednego imienia, mówienie o sobie „my”, stosowanie trzeciej osoby ▪ Negowanie własnego zachowania

▪ Brak doświadczeń zdrowienia. Brak ukojenia. W dziecku blokowane jest przeżywanie uczuć związanych z urazem poprzez utrzymywanie tajemnicy i/lub brak przyzwolenia na okazywanie gniewu, strachu itp.		

ZABURZENIA RELACJI PRZYWIĄZANIA

„Miłość to bujda. Nie potrzebuję nikogo.”

Przywiązanie ma istotną funkcję biologiczną, niezbędną do przetrwania. Związek pomiędzy dzieckiem a obiektem jego przywiązania może stanowić zapewniająca bezpieczeństwo bazę, z której może ono eksplorować swój świat i tak panować nad nim.

Dynamika	Skutki psychiczne	Objawy w zachowaniu
▪ Niedostępny obiekt przywiązania. Opiekun nie jest w stanie lub nie chce nawiązać emocjonalnej więzi z dzieckiem. Wielu opiekunów. ▪ Zamknięte koło negatywnej odpowiedzi. Zwiększony niepokój dziecka wynikający z niezaspokojenia potrzeb prowadzi do ich wymuszonego, negatywnego okazywania i konfliktu; opiekunowie reagują karząc – niepokój dziecka narasta.	▪ Nie może uwierzyć, że jego potrzeby będą zaspokojone ▪ Nie umie odnaleźć komfortu lub poczucia bezpieczeństwa w związkach ▪ Wyizolowanie, samotność ▪ Obniżenie nastroju ▪ Niska samoocena ▪ Brak bezpiecznej bazy do	▪ Natrętne zachowania ▪ Wybuchy wściekłości ▪ Trudności w nauce ▪ Nadmierna kontrola wobec rówieśników i dorosłych ▪ Obojętność emocjonalna ▪ Brak odwzajemniania emocji ▪ Angażowanie się w interakcje z innymi pozwalające na blokowanie lub unikanie emocjonalnej bliskości i wrażliwości na zranienie

▪ Dystansowanie się. Dziecko odrzuca próby nawiązania bliskości emocjonalnej z powodu nieufności i potrzeby obrony poprzez utrzymanie dystansu. Przytul mnie, już! To za mało, chcę więcej. ▪ Brak ciągłości i strata opiekunów. Opieka sprawowana jest w sposób nieprzewidywalny i odbierana przez dziecko jako coś niestałego. ▪ Niezaspokojone potrzeby. Brak odpowiedzi na potrzeby dziecka dotyczące bliskości i kontaktu z ludźmi lub ich nie dające się przewidzieć zaspokajanie. Brak wzajemności co powoduje, że dziecko nie odbiera siebie jako osoby wartej miłości. ▪ Brak przyjemności w związkach. Dziecko jest niezdolne do zaangażowania emocjonalnego w otrzymywanie opieki i troski.	poznawania świat ▪ Niemożność osiągnięcia poczucia umiejętności	▪ Nieustanne i powtarzające się żądanie uwagi opiekuna bez odczuwania komfortu i satysfakcji z interakcji ▪ Nieczułość na troskliwą opiekę ▪ Brak spontaniczności, sztywność, brak ciepła ▪ Niezwracanie się do dorosłego w razie potrzeby, odrzucanie wysiłków dorosłego, który chce ukoić dziecko ▪ Dziecko tłumi własne reakcje emocjonalne i w zamian naśladuje zachowania innych ▪ Lekceważy sytuacje, które mogłyby przynieść mu zadowolenia.

Projekt „ Ekosystemy na rzecz utrzymania zdrowia psychicznego w gminach”

W zdrowej rodzinie zadaniem rodziców jest:

- opieka nad dziećmi (w niezdrowej rodzinie zadaniem dzieci jest opieka nad rodzicami)
- komunikaty są jasne i zrozumiałe, inaczej mogą zostać zakwestionowane (w niezdrowej rodzinie występują podwójne komunikaty, wprowadzające zamieszanie i wymagające domyślania się)
- dziecko jest zawsze kochane, nawet jeżeli jego zachowanie jest nie do przyjęcia (w niezdrowej rodzinie dziecko jest zawstydzane)
- granice prywatności są szanowane (w niezdrowej rodzinie granice prywatności są zamazane i często ulegają naruszeniu)
- każde uczucie ma prawo zaistnieć (w niezdrowej rodzinie uczucia bywają przedmiotem agresji i dlatego są tłumione)
- rodzice są nauczycielami i przewodnikami (w niezdrowej rodzinie dzieci same się wychowują najlepiej jak potrafią)
- obowiązują rozsądne ograniczenia i zależności (w niezdrowej rodzinie panuje chaos albo skrajna surowość)
- wymagania stawiane przed dziećmi dostosowane są do ich wieku i osiągniętego stopnia rozwoju (w niezdrowej rodzinie wymaga się od dziecka super dojrzałości albo infantylizuje się je)
- stale i automatycznie daje się dzieciom odczuć, że są cenione (w niezdrowej rodzinie daje się dzieciom odczuć, że są nic nie warte i nie zasługują na miłość)
- życie jest zorganizowane, istnieje planowanie i zdolność do przeciwstawiania się kryzysom i ich przezwyciężania (w niezdrowej rodzinie przechodzi się od jednego kryzysu do drugiego, a kiedy go nie ma członkowie rodziny go tworzą)

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne "Teatr Grodzki", ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, tel./fax: 33/496 52 19,
kom. 693 887 115, www.teatrgrodzki.pl