

Trauma, stresov senzibilizace, kultura a psychoterapie

Geert E. Smid

Abstrakt

Vystaven traumatickm událostem může vést ke zvyšen náchylnosti k novým stresorům, nazvanm také jako stresov senzibilizace. Senzibilizace na stres se může projevit jako emoce v interpersonálních vztazích, jako je nedvera, hněv a odcizen. Psychoterapie u obětí zcitlivnch traumatem vyžaduje, aby terapeut zaujal reflexivn postoj, ve kterm jsou myšlenky a pocity terapeuta vyvolan pacientem během terapie přezkoumány ve svtle pacientovy historie traumatu, ztrát a kulturních změn.

vod

Po vystaven traumatickm událostem byla u pacientů hlášena zvyšen reakce na nov stresory, pvodn v neurobiologickm a později v epidemiologickm kontextu. Model stresov senzibilizace m dležit důsledky pro psychoterapii u pacientů s posttraumatickou stresovou poruchou (PTSP) nebo jinou psychopatologií související se stresem, konkrtn u pacientů z mensinovho nebo imigrantskho kulturního prostředí.

Komplexn PTSP

Když je jedinec vystaven traumatickm událostem, z důvodu jejich extrmn povahy se bnm reakcím nedaň znovu získat kontrolu nad situací. Zkušenost strachu a bezmoci, kter následuje, může přispět k rozvoji PTSP. Navrhovan diagnostick entita „komplexn PTSP“ odkazuje na situaci, kdy je osobnost zmnna traumatickou událostí, což vede k afektivn dysregulaci, negativnímu sebepojetí a interpersonálním problémům.

Senzibilizace na stres

Stresov senzibilizace se projevuje po vystaven traumatu nebo (traumatick) ztrátě jako zvyšen reakce na nov stresující události a/nebo ztráta zdrojů. Kontextov model stresov senzibilizace specifikuje procesy přispívající ke zvyšen stresov senzitivitě ve třech různých dimenzích. Kognitivn rozměr zahrnuje zrychlen a zeslen reakce na vzpomínky související s traumatem, zeslen vnímání hrozby a zeslen negativn interpretace událostí. Mezilidsk rozměr zahrnuje zvyšenou nedveru, podrážděnost, odpoutanost nebo odcizen a naruen identity. Neurobiologick dimenze zahrnuje různé neurobiologick systémy, které mohou vykazovat zvyšen reakce v důsledku předchozích nadměrných stresových reakcí.

Kulturn přechody

Migrace a inherentn přechody v kulturn identit také mohou mít dopad na kognitivn, interpersonální a neurobiologickou stresovou citlivost. Složky kulturn identity, včetně jazyka, stravovacích návyků a volnočasových aktivit, se mění s migrací a akulturací. Narušení kulturn identity vede ke kulturnímu zármutku, kter se projevuje stresovou reakcí.

Reflexivita

Při kognitivn senzibilizaci vyvolávají vzpomínky na traumatick události nebo traumatickou ztrátu blízkých siln emoce a emon bolest. Jednotlivec si uvědomuje tuto bolest a dv j negativn význam (například: „Kdybych dovolil, aby se m pocity uvolnily, zbláznil bych se“). V reakci na to následuje vyhbav chování. To může znamenat riziko nových negativních interpersonálních zkušeností, kter vytvárajú cyklickou reakci.

Psychoterapie

Psychoterapie PTSP je primrn zaměřena na překonání vyhýbavého chování, podporu kognitivního a emočního zpracování a nalezen adaptivnjšího chování. Vystaven se traumatickm vzpomínkám během terapie má za cíl snžt senzibilizované reakce na vzpomínky a emoce související s traumatem. Nezbytn je základ dvřery a explicitn vzjemn dohoda mezi terapeutem a senzibilizovanm pacientem, protože usl o léčbu může být komplikováno nedostatkem synchronicity. Jde o přenos a protipřenos mezi terapeutem a pacientem, kdy terapeut reaguje na chování pacienta vlastním chováním, kter je zpátky penašeno na pacienta.

Alterita

Lid s PTSP mohou i po traumatick události čelit řad nových stresujících událostí a nslednm ztrátám zdrojů, kter vyplývají ze zskan senzibilizace. Navíc samotn traumatick událost může mít distln nebo sekundrn uinky a sama o sobě tak způsobuje nov stresory. To může u terapeuta vyvolat pocity oddanosti, ale také bezmoci. Emmanuel Levinas popisuje, jak by měly vypadat eticky sprvn reakce na konfrontaci s bezbrannt tvář v tvář druhému. Jinakost druhého, oznaovan jako alterita, svou bezbrannt představuje morln imperativ.

Zvř

Strun řeceno, stresov senzibilizace po traumatu a ztrátě se může objevit v kognitivních, interpersonálních a neurobiologických rozměrech, což přispívá k nástupu PTSD a další psychopatologie související se stresem. Každ z těchto dimenzí může být ovlivněna kulturními přechody. Reflexivita hraje důležitou roli v psychoterapii PTSD a další psychopatologie související se stresem. Pro pacienta po uspšn léčbě PTSD je reflexivita mozn jinm způsobem, protože strach z vlastních vzpomínek a emocí byl snížen, což pacientovi umožňuje najít adaptivnější význam přežitého traumatu. Rozhodující je reflexivita terapeuta ohledně vlastních pocitů a reakcí vyvolaných během psychoterapie. Důležitým ukolem je zabrant nedostatku synchronicity mezi senzibilizovanm peživším traumatu a terapeutem. Ke zvldnut stresov senzibilizace během terapie je zapotřeb základ dvřery a vslovn vzjemn dohody. Senzibilizované člověk, který přežil traumatu, kvůli své radikln

jinakosti (alterity) klade na terapeuta etick apel, aby uznal zranitelnost a potřeby druhého jako morln imperativ. „Politika alterity“ je nezbytn pro podporu uznání agendy a hlasu senzibilizované osoby, kter přeřila trauma.

