



V. Trauma

Emoční trauma a posttraumatická stresová porucha PTSR

Tak jak používáme slovo trauma ve fyzioterapii pro úraz, zranění /sport, autohavárie/, tak také duše /naše pánev/ může mít svá traumata. ta akutní /potrat, znásilnění/, či chronická /neplodnost, sexuální frustrace, gynekologická nemoc/. Trauma duše je stejně závažné jako trauma těla, ale není tolik vidět. Vyžaduje si také specifické zacházení, stejně jako v medicíně /akutní zánět žlučníku již nevyřeší dieta, ale operace/. Stejně tak akutně traumatizované ženě pomohou jiné postupy, než ženě žijící se svým trápením již léta.

1. Jak trauma vzniká?

Pokud žena zažije jeden náhlý zážitek extrémně stresující, nebo je vystavená dlouhodobě stresující situaci nad rámec běžné lidské zkušenosti. Provází to zážitky ohrožení života, osobní integrity, bezmoc /válka, smrt blízké osoby, ale i těžký porod, nemoc/.

Těmto stresorům se říká **traumatogeny** a existují na ně zdravé tělesné reakce i úprava chování **tzv. coping strategie**. Co zdravé není? Odpojení se /**disociace**/ a vytěsnění všeho "špatného" do nevědomí, či za silné řeči "já to mám vyřešeno, nechte mě".

Nezpracované emoční trauma se vždy začne dříve, či později projevovat v těle, promítat do fyzického zdraví a ne-moci. Nás budou zajímat **traumata pánevního dna, pánve a podbřišku**, našeho ženského centa a z tohoto úhlu pohledu je následující text psán.

Typy traumatu

- akutní / PTSD/ - přišlo najednou
- vývojové - vzniká léta, často v dětví

2. Zdravé reakce na trauma, stres x solný sloup

Stane-li se něco pro nás těžkého /zažijeme stres, působení traumatogenu/, naše tělo reaguje podvědomě, podle integrity naší osobnosti, situace, momentální únavy ...

- **mezi zdravé reakce se počítají** reakce sympatiku /útok, útek, hyperkinetika, zkrátka pohyb a akce, které nás vedou k tomu se o sebe postarat a zajistit si zase bezpečí
- **mezi zdraví škodlivé reakce patří** jakési zastavení se, zamrznutí, zkamenění, ztuhnutí, kolaps, mdloby, včetně zablokovaných myšlenkových pochodů /práce parasympatiku/



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

Velmi často se tato nezdravá reakce stane **chronickou a dlouhodobou**. Máme tzv. **posttraumatickou poruchu /PTSP / PTSR/**.

Vzpomínáte si na některý váš moment úleku, stresu, traumatu? Jak Jste reagovala?

3. Coping mechanismy

Pomáhají nám zvládat život a někdo si umí opravdu užít. Když cítíme, že je “toho” na nás moc, každá máme to své. Jedna jde nakupovat, druhá do cukrárny, třetí do fitka, či na pokec za kamarádkou. Ale i existují i nehodné coping mechanismy jako je alkohol, léky od bolesti, či proti úzkosti, cigarety a různé další závislosti navozující klamný pocit úlevy a štěstí.

Jaké coping mechanismy používáte z obou konců tématu vy?

4. Kruh traumatu

Na traumatu je cosi magického, pořád se nám do života vrací dokud ho nevidíme a neřekneme mu dost! Jak? Změnou postoje, starého nefunkčního vzorce chování. Dokud si ho neodbrečíme, nevydupeme, nepřipustíme a nepřijmeme. Je třeba nechat sympatikus vyrazit do akce! A z Lotovy ženy se musí stát bojovnice za své potřeby a práva. Přichází čas vytyčování hranic, intenzivní psychoterapie a lízání ran. Bioenergetická cvičení hrají v tomto sebeléčebním procesu významnou roli.

5. Příznaky traumatu

Traumatizovaná žena se chová zvláště, můžeme tomu nerozumět a může se vše zdát protichůdné, nesympatické, protivné, někdy děsivé, či vyvolávající jiné nelogické reakce v nás. Typickým příkladem na výcvicích traumatu je konečně porozumění své vlastní mámě, rodičům. Tak to proto se chovají tak a tak ... **a mají na to nárok!** Nejčastějším příznakem akutního traumatu jsou tzv. flashbacky/znovuprožívání události stále dokola.

- živé vzpomínky události /flashbacky/ přes den, nebo ve snu
- znovuprožívání úzkosti při událost podobné, nebo výroční
- neschopnost si událost vybavit /vytěsnění/, poruchy paměti na tu dobu
- poruchy spánku, podráždění, chronický hněv, úzkosti
- poruchy soustředění, pocit "jsem hloupá", neschopná, otupělé myšlení
- duševní prázdno, zamlženost, chodí jako "živá mrtvola", "tělo bez duše"
- disociace včetně popření, že se to stalo / děje
- třesy celého těla, nebo jen nohou, rukou, solaru, cvakání zubama
- nadměrná lekavost, ostražitost
- a to, co zajímá nás je, že vznikají **psychosomatická onemocnění, včetně psychosomatických obranných reakcí dechu a pánevního dna**
/kolaps x bezdůvodné stažení svalů p.dna, u dechu nedýchání v obou formách/
Pozn. Rehabilitační klinika Monáda - kostrčový syndrom u zneužívaných žen

Které příznaky traumatu pozorujete u sebe? V rodině? U svých klientek?

6. Paměť traumatu

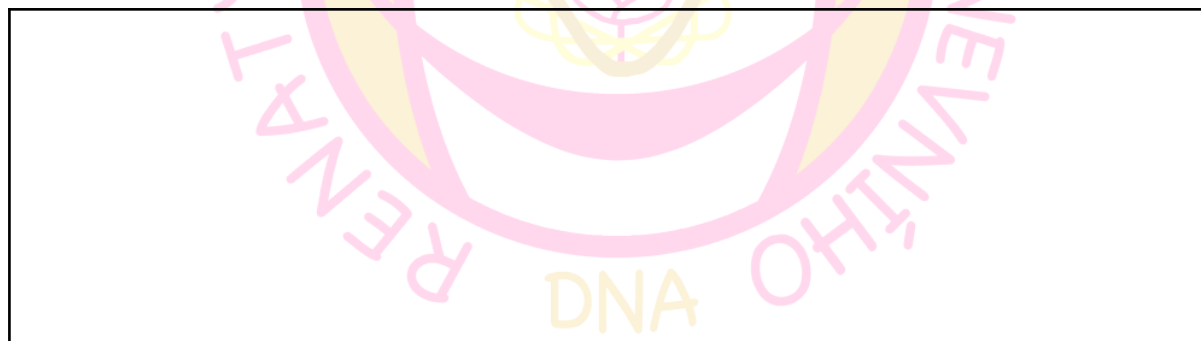
Je naprosto běžné a průkazné, že žena, která zažila trauma má **poruchy paměti**, vzpomínky na ten akt. Že vypráví svou příhodu pokaždé jinak, s jinými detaily. K tomu vyškolení policisté to nepovažují za lež, ale mnohdy za důkaz přítomnosti porušení paměťové stopy něčím nad rámec běžného zážitku. Téma citlivé a například u domácího násilí velmi křehké. Zde, jako v jediné oblasti trestního práva, platí presumpce viny u agresora /muž je vykázán z bytu ven a až pak se vyšetřuje dokazuje pravda ženy/.

7. Léčba traumatu

Vše, co ženě pomůže projít smutkem, propadem a následnou intergrací. Nezachraňujeme nikoho ode dna, ale ukažme, že se tam nachází. Naše kultura nesnese krize a chce vše pozitivní a zářivé hned. Tohle nejde. Musíme ženě nechat prostor si své dno odžít. 6 měsíců až rok je adekvátní doba vyrovnávání se s těžkým zážitkem. Zejména “výroční” propady jsou běžné i v dalších letech /výročí, kdy jsem potratila/. Léčba traumatu je mixem postojů a snahy “aby mi bylo líp”. A to čistě individuálním.

- nejdřív kropit mrtvou vodou až pak živou /neurychlovat její propad/
- bioenergetická cvičení, techniky práce s tělem, biodynamická masáž /dotek/
- velký smysl má také kognitivní terapie /aby porozuměla fázím, ve kterých se nachází a celé logice traumatu/
- přibližovat se k tomu emočnímu víru pomalu
- **pracovat 30 / 30 / 30 % s tělem, emocemi i myšlením**

- *Která bioenergetická cvičení vyhovují Tobě? Vám? Jak často a zda je cvičíte? Na to, abych je cvičily nemusíte mít v pánvi potíže, nebo nemoc. Cvičme je pro navýšení radosti a vitality.*



8. Možné traumatogeny pánevního dna

Například válka, úmrtí blízké osoby ... oznámení vážné nemoci ..
S ohledem na psychosomatiku pánevního dna to jsou

- potrat
- těžký porod, císařský řez, nástřih hráze
- znásilnění, zneužívání
- nešetrné gynekologické vyšetření
- gynekologické onemocnění a operace /hysterectomie/


- neplodnost a zákroky umělého oplodnění
- neadekvátní sexuální zážitek a to i se stálým partnerem
- sexuální frustrace /nedobrovolný život bez sexu/
- 1. sexuální zážitek
- 1. menstruace

A i témata vzdálenější, která se nám do naší pánve promítají. Viz list Témata č. IV.

- rozchod s partnerem
- nevěra /častý pocit špíny/
- ponižování naší ženské role
- ohrožení základních životních jistot, potřeb a bezpečí /válka .../

Z důvodů hledání traumatogenu děláme výlet do historie / zahrady pánevního dna.

Ženy, kdy jste zažily některý z těchto traumatogenů také? A bylo to na Tvoje/Vaše vlastní tělo, či duši přespříliš?



9. Zdravotní následky neošetřeného traumatu

/možné psychosomatické potíže našich klientek k tématu p. dna/

- veškeré poruchy fce pánevního dna
 - pokles, stažení, prolapsy, stresová inkontinence, hyperaktivní měchýř
 - gynekologická onemocnění /výtoky, cysty, myomy, endometrióza, rakovina/
 - bolesti v kříži, SI kloubů, kyčlí, nohou
 - těžké nepostupující porody, fční neplodnost
 - sexuální potíže /anorgasmie, vulvodynie, bolestivý pohlavní styk/

10. Techniky v sestavě Tajemství I. Metody 3x3 mířící na zvědomení traumatu

- telefonování - podporuje kontakt, prevence disociace
- bioenergetická cvičení pánevního segmentu
- výlet do zahrady/ historie pánevního dna - řízené hledání traumatogenu, což na kuru takto neříkáme!!! Hledáme stejnoměrně + i - zážitky! **Trauma nevnucujeme!**
- zjištění typu emoční obranné reakce pánevního dna - tu máme každá
- psychosomatika dechu, Angelika a začít ve svém životě dýchat, podbřiškový dech

Jak Ty osobně jsi prožívala na základním kurzu techniku Zahrady? Výlet do historie? Jaká traumata jsi si tam našla? Kterou obrannou reakcí Tvoje pánev zareagovala?



11. Jak poznám traumatizovanou klientku?

Ne každá žena, která zažije těžké věci je traumatizovaná! Netlačme ji tam! Pokud má přirozenou emoční inteligenci, dobré zázemí v rodině, tak se vypořádá v přiměřeném čase i těžkou věcí sama. 50/50%? Ovšem naše klientky jdou na kurz často z té poloviny druhé. Tady jsou příklady, u kterých buďte ostražití!

- zahrnuje skupinu obsáhlým, nebo krátkým častým sdílením ...
- a Tebe / Vás například dlouhými telefonáty, emaily ... před/po kurzu
- na kurzu jen mlčí a vypadá nepřítomně
- nepobírá cviky a techniky jí unikají, není schopná si je zapsat a vyznat se ve struktuře kurzu a dne
- při vizualizacích usíná a neúčastní se
- sdílí, že je prázdná, odpojená ... vyčerpaná, nic si nepamatuje, nefunguje jí hlava
- je lekavá, přehnaně senzitivní, viditelně chaotická
- může mít silné emoce vztahu, zuřivosti /je-li ve fázi smutku a pláče už má zpravidla nejhorší za sebou/
- trápí zejména Tebe / Vás jako lektorku /autorita/ útoky, přehnanou kritikou, snaží se vyprovokovat, dělá to samé ostatním ze skupiny

12. Jak pracovat s traumatizovanou ženou na kurzu?

Pokud držím hranice a bezpečí kurzu, většinou s ní nemám problém, nevím o ní. Ona sama si po zjištění, že se děje asi něco nadstandartního najde svou cestu, jak si pomoci.

- pozor na retraumatizaci! :-(průběžně po sdílení těžších věcí ošetřovat celou skupinu /dýchejte ..., vraťte se zase k sobě ... **telefonování do pánevního dna**
- pozor na naši fascinaci traumatem! :-(, není etické se ptát na detaily atd.
- naopak nabízím vlastní tempo s možností, ne povinností se účastnit technik :-)
- je profesionální nepracovat s klientkou se stejným typem traumatu jako mám já /nezpracované/, například jsem-li čerstvě po potratu, neberu klientku ve stejné situaci, předám ji kolegyni. Toto mohu ošetřit podmínkami vstupu na kurz /obchodní podmínky/

Jak pomoc momentálně re-traumatizované ženě na kurzu?

- nabídnout jiné pro ni příjemné místo v místnosti
- nabídnout deku na přikrytí, tekutiny, kapesník
- ochránit ji před aktivními sousedkami v kruhu od hlazení, tulení, nevyžádaného objímání ...
- _ zrcadlit, co vidím ... vidím, že pláčete ...

13. Kam sahají kompetence každé z vás?

- jste-li psychoterapeutka, máte volnou ruku ve svých vlastních postupech
- nikam, pokud nemáte jakýkoliv výcvik z oblasti psychologie, psychoterapie, krizové intervence, práce s traumatem, koučingu /minimálně roční!, ne víkend/
- pokud mám v péči i kdyby fyzioterapeutické /fitness, jóga .../ traumatizovanou ženu, výrazně ji doporučím, aby chodila na individuální psychoterapii
- pokud se její potíže propisují do Tvé / Vaší práce s ní stále a víc a víc ... je čas, cvičení s ní ukončit a předat ji zběhlejší a kolegyni
- **naučme ji bioenergetická cvičení pánve** podle svého nejlepšího vědomí a svědomí a jakékoliv další hloubání v její duši je na odbornících
- provedme ji zahradou / historií pro její uvědomění a dál je již na ní, jak se svými objevy naloží



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

14. Literatura a výcviky zabývající se speciálně traumatem

- P.A. Lewin - Probouzení tygra
- D. Vodáčková - Krizová intervence
- J. Praško - Posttraumatické stresové poruchy /článek/
- Výcvik somatic-experience healing /Lewin/
- Výcvik biosyntézy
- Výcvik bioenergetiky
- Výcviky biodynamiky

Renata Sahani, 56 let

Moje vzdělání k tématu trauma

- Trauma - 4 denní dílčí víkend výcviku v Biosyntéze /Yvona Lucká a Luboš Koblre/
- Trauma - Fokus, Praha /Yvonna Lucká a Luboš Koblre/
- Práce s tělem v krizi - Remedium, Praha /Yvonna Lucká a Luboš Koblre/
- a další výcviky ve skriptech I. Psychosomatika pánevního segmentu - teorie