

I skyrius: Kas yra trauma?

Trauma – rimta patirtis, kurios negalima nuvertinti ar iš jos juoktis.

Ji atsiranda žmogui **patyrus vieną ar kelis emociškai sukrečiančius arba gyvybei pavojingus įvykius**.

Tokie įvykiai gali turėti **ilgalaikį neigiamą poveikį** žmogaus kasdieniam funkcionavimui, psichinei, fizinei, socialinei, emocinei ir (arba) dvasinei gerovei.

(Šaltinis: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)



„Dieses Foto“ autoriaus nežinoma yra licencijuota pagal [CC BY-NC-ND](#)

Šaltinis: Canva

I skyrius: Kas yra trauma?

Kokios patirtys ar įvykiai gali sukelti traumą?

Traumą gali sukelti:

fizinis, seksualinis ar emocinis smurtas;
nepriežiūra vaikystėje;
gyvenimas su šeimos nariu, turinčiu psichikos sveikatos sutrikimų ar priklausomybę nuo psichoaktyviųjų medžiagų;
staigus ir netikėtas išsiskyrimas su artimu žmogumi;
skurdas;
rasizmas, diskriminacija ir priespauda;
smurtas bendruomenėje, karas ar terorizmas.

Trauma nėra susijusi su žmogaus socialine padėtimi, ekonomine padėtimi ar kitais panašiais veiksniais – ją gali patirti kiekvienas.

Nors traumą galima patirti bet kuriame amžiuje, ji gali turėti ypač stiprų ir ilgalaikį neigiamą poveikį besivystančioms vaikų smegenims. Tokios patirtys vadinamos **neigiamomis vaikystės patirtimis (angl. *Adverse Childhood Experiences, ACEs*)**.

I skyrius: Kas yra trauma?

Kokį ilgalaikį poveikį trauma gali turėti žmogaus sveikatai ir gyvenimui?

Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktuose **neigiamų vaikystės patirčių (ACEs)** ir trauminių patirčių tyrimuose dalyvių buvo prašoma nurodyti, kiek trauminių įvykių jie patyrė iki 18 metų amžiaus. Remiantis jų atsakymais, kiekvienam dalyviui buvo apskaičiuotas atitinkamas ACE balas.

Palyginti su žmonėmis, kurie nepatyrė nė vienos neigiamos vaikystės patirties (ACE = 0), asmenys, kurių ACE balas buvo 4 ar didesnis, maždaug:

2 kartus dažniau rūko,

2,5 karto dažniau serga lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis,

4 kartus dažniau serga lėtine obstrukcine plaučių liga,

7 kartus dažniau laiko save alkoholikais,

10 kartų dažniau vartoja nelegalias narkotines medžiagas,

12 kartų didesnė tikimybė, kad jie bandys nusižudyti.



2 times

as likely to smoke



2.5 times

more likely to have sexually-transmitted infections



4 times

more likely to have chronic obstructive pulmonary disease



7 times

more likely to consider themselves an alcoholic



10 times

as likely to have injected street drugs



12 times

as likely to have attempted suicide

(Source: [Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults](#))

I skyrius: Kas yra trauma?

11

Koks ryšys tarp trauminės patirties ir sveikatos rizikų?

Traumą patyrę žmonės gali išsiugdyti įvairius įveikos būdus, padedančius sumažinti emocinį ir (arba) fizinį skausmą, kurį jie jaučia dėl patirtos traumos. Kartais šie būdai gali būti žalingi, pavyzdžiui, nesveika mityba, tabako vartojimas, narkotinių medžiagų ar alkoholio vartojimas. Tokie įveikos būdai gali suteikti laikiną palengvėjimą, tačiau kartu gali prisidėti prie nerimo, socialinės izoliacijos ir lėtinių ligų atsiradimo.

Kaip trauma veikia žmogaus santykius?

Nepriklausomai nuo to, kokią traumą žmogus yra patyręs, trauminės patirtys daro poveikį santykiams. Tai apima ne tik santykius tarp žmonių, bet ir santykius su bendruomenėmis bei pagalbos sistemomis, kurios rūpinasi žmonių sveikatos ir socialiniais poreikiais. Patyręs traumą žmogus gali jaustis nesaugus, išduotas ir (arba) jam gali būti sunku pasitikėti kitais. Tai gali lemti stiprias emocines reakcijas, pavyzdžiui, pyktį ar agresiją, arba polinkį į gėdą, emocinį sustingimą ir (arba) izoliaciją. Sveikatos priežiūros kontekste tai gali neigiamai paveikti ryšį tarp žmogaus ir pagalbą teikiančio specialisto arba tarp jūsų ir žmonių, kuriems teikiate tarpusavio paramą. Dėl to žmogui gali būti sunkiau įsitraukti į pagalbos ar gydymo procesą.

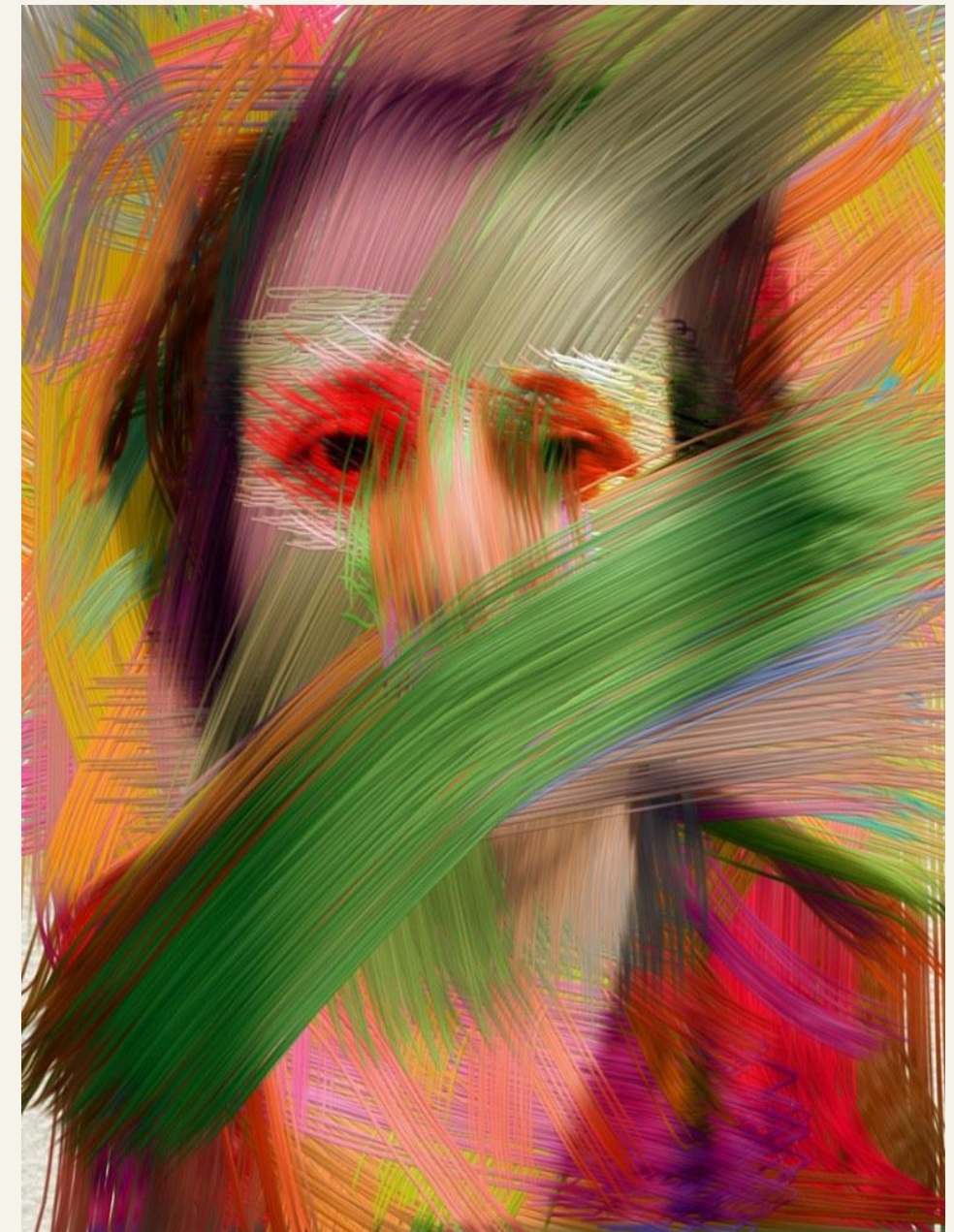
(Šaltinis: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

I skyrius: Kas yra trauma?

Ar galima išvengti traumos padarinių arba juos įveikti?

- Apsauginiai veiksniai, pavyzdžiui, palaikantys santykiai su šeimos nariais, mokytojais ar kitais bendruomenės žmonėmis, gali padėti apsaugoti žmogų nuo traumos padarinių ir stiprinti jo **atsparumą**, padedantį įveikti sunkumus bei gyvenimo iššūkius.
- **Traumai jautrios pagalbos taikymas**, įskaitant gydančių santykių kūrimą ir specializuotus traumos gydymo metodus, gali padėti žmogui pradėti sveikimo po traumos procesą.

Pastaba: Norint dirbti su traumą patyrusiais žmonėmis, būtina suprasti traumai jautrios pagalbos principus. Tačiau profesionalų traumos gydymą visada turi teikti kvalifikuoti psichologai, sertifikuoti psichoterapeutai, gydytojai ir kiti psichikos sveikatos specialistai.



„Dieses Foto“ autoriaus nežinoma yra licencijuota pagal CC BY-ND

I skyrius: Kas yra trauma?

13



„Dieses Foto“ autoriaus nežinomo yra
licencijuota pagal CC BY-NC-ND

Trauma ir toksinis stresas

- Trauma sukelia toksinį stresą. Moksliniai tyrimai rodo, kad toksinis stresas gali turėti ilgalaikį neigiamą poveikį žmogaus sveikatai.
- Toksinis stresas – **tai emocinė ir (arba) fizinė organizmo reakcija**, atsirandanti tuomet, kai žmogus patiria stiprius, dažnai pasikartojančius ir (arba) ilgai trunkančius sunkumus, tačiau nesulaukia pakankamos paramos ar pagalbos.

(Šaltinis: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)

I skyrius: Kas yra trauma?

14

Kaip atpažinti, kad žmogus gali būti patyręs traumą?

- Suaugusiųjų, patyrusių traumą vaikystėje arba vėliau, pavyzdžiui, migracijos ar prieglobsčio prašymo metu, smegenys ir nervų sistema dažnai veikia kitaip nei žmonių, nepatyrusių tokių išgyvenimų. Dėl **nuolatinio streso** jų organizmas gali būti tarsi nuolat pasirengęs pavojui, todėl net į įprastas ir saugias situacijas jie kartais reaguoja taip, lyg jos keltų grėsmę.
- Tai iš dalies paaiškina, kodėl daugelis **traumą patyrusių žmonių** susiduria su **depresija, nerimu ir kitais emocijų reguliavimo sunkumais**. Šie psichikos sveikatos sunkumai gali turėti ilgalaikį poveikį žmogaus gebėjimui kurti ir palaikyti sveikus santykius, taip pat sukelti sunkumų mokantis ar dirbant.

(Šaltinis: Trauma Informed Care Information Resource Center, 2025)