# Psychické trauma a jeho léčba

Při rekreačním a technickém potápění mohou nastat traumatické situace, jakými jsou např. stav dusíkové narkózy, dekompresní nemoc nebo nutnost pomoci lidem, kteří v souvislosti s potápěním právě prožívají nějaké problémy, např. ztrátu orientace nebo pocit dušení, což může být následkem pobytu pod vodou nad vlastní hranice postiženého potápěče. Když takovou situaci někdo skutečně zažije, tak se mu k ní neustále a opakovaně vracejí myšlenky.

Vyhledává rady od příbuzných a přátel, čte na příslušné téma časopisecké články a často si i kupuje příslušné odborné knihy. To vše mu pomáhá o zmíněné situací přemýšlet a pochopit, jaké pocity vlastně prožívá, i když už se z oné problematické situace dostal a vzpamatoval. Přesto však každý z nás zůstává se svými pocity osamocen a emoce spojené s minulostí se nám vracejí znovu a znovu – i když se dokážeme podívat na prožité trauma věcně a racionálně. Můžeme ale vůbec mluvit o traumatu? Za prvé je potřeba rozlišovat mezi traumatem s malým “t” a Traumatem s velkým “T”. Čím silnější byl pocit vlastní zranitelnosti při konfrontaci s extrémním nebezpečím, tím silnější budou traumatické následky takového zážitku.

V definici posttraumatické stresové poruchy v DSM IV TR (t.j. v Diagnostické a statistické příručce mentálních poruch) se říká, že traumatické události jsou situace, při kterých došlo k úmrtí nebo k velmi vážnému zranění (nebo tomu bylo velmi blízko), nebo které hrozily vážnou fyzickou újmou vlastní osoby nebo někoho jiného. Tváří v tvář takové situaci zažívá člověk veliký strach a pocity bezmoci či hrůzy. Z psychologického hlediska lze říci, že trauma začíná tam, kde se emoce již nedají zvládnout a kde se jedná o pocit zoufalé bezmocnosti.

Traumatický zážitek se zpravidla vrací formou nepříjemných vzpomínek a/nebo nočních můr a když se objeví nějaká nová situace, která oběti připomíná původní trauma, cítí se taková osoba silně znepokojená a zažívá stejné nebo podobné fyziologické projevy, jako při původní události. Následkem původní situace se traumatizovaná osoba snaží uchránit se a vyhnout čemukoliv, co jí připomíná onu hrůznou událost. V případě posttraumatické stresové poruchy přetrvávají příslušné reakce déle než měsíc a mají značně negativní dopad na společenskou i profesní funkci postižené osoby.

V problematických situacích si lidé vytvářejí různé strategie, do kterých patří mimo jiné vymýšlení, plánování a uskutečňování konkrétních postupů, pomoci kterých se dají vyřešit konkrétní obtížné stavy. Duševní odolnost (schopnost psychobiologické regenerace) lze definovat jako správně sestavenou množinu psychologických, biologických a vnějších (okolních) prvků umožňující lidem překonat období velkého zmatku a silného stresu, aniž by dané těžké situaci podlehli. Lidé jsou tedy vybaveni vlastními nástroji, s jejichž pomocí lze traumata řešit. V některých specifických situacích však tento systém nestačí.

Francine Shapiro, psycholožka a členka Institutu pro výzkum duševního zdraví (zmíněný Institut se nachází v kalifornském Palo Alto) objevila metodu, pomoci které lze reaktivovat způsob řešení stresových situací. Příběh o tom, jak tuto metodu objevila, je poměrně známý. Během procházky v parku si Shapiro, kterou trápily nějaké znepokojující myšlenky, všimla, že po několika okamžicích jejich znepokojivý obsah zmizel. Když se pokusila vzpomenout si na obsah, který ji tak znepokojoval, uvědomila si, že už nemá takovou emoční sílu, jakou měl předtím. Shapiro začala věnovat pozornost okolnostem, které provázely vytvoření oněch znepokojivých myšlenek, ale i následné oslabování emoční významnosti.

Vypozorovala, že když se vyvolal obsah myšlenky, začaly se její oči pohybovat rychle a rytmicky diagonálním směrem. Pochopila, že mezi pohybem očí a úbytkem emoční intenzity obsahu neodbytných myšlenek může být souvislost. V následujících týdnech začala tento objev testovat na přátelích a známých.

To byl začátek EMDR.
Zkratka EMDR je akronymem pro Eye Movement Desensitization and Reprocessing, což je forma léčby nemocí stresového původu (překlad akronymu: Pohybem očí k znecitlivění a transformaci).
V klinické praxi se kromě pohybu očí používá i naslouchání různým zvukům (naslouchající osobě přicházejí zvuky do sluchátek střídavě zprava a zleva) a také se používá stimulace kůže poklepem.

Metodu EMDR lze používat pouze pro léčebné účely a může ji aplikovat pouze řádně vyškolený psychoterapeut. Podle teorie EMDR, informace související s traumatem člověk nezpracovává, takové informace u něj zůstávají uloženy do nervové soustavy ve své původní podobě. Představy, myšlenky, zvuky, vůně, pocity, fyzické vjemy a přesvědčení, zkrátka vše, co se znich odvozuje, se ukládá v síti neuronů a tyto neurony pak žijí svým nezávislým životem. Tato síť – uložená do emočního mozku a odpojená od jakéhokoliv racionálního vědomí – se stane množinou nezpracovaných informací, která se reaktivuje při sebemenší připomínce zažitého traumatu. Mozek pracuje pomoci asociací, což je velmi důležité pro emoční vzpomínky: Každý pocit a vjem připomínající něco, co provázelo traumatickou situaci, okamžitě vyvolává vzpomínku na původní událost. I tělo má paměť!

Při aplikaci EMDR se nejdříve vyvolávají tělesné pocity a emoce související s traumatickou událostí a potom se pohybem očí, pomoci zvuků nebo stimulací kůže (poklepem) usiluje o přerušení spojitosti mezi těmito znepokojivými pocity a onou událostí. Při pohybech očí pak člověka spontánně napadají volné asociace a ty aktivují a zároveň transformují asociativní spojení mezi vzpomínkami (navzájem propojenými prostřednictvím emocí). Všeobecně se uznává, že tento pohyb očí je srovnatelný s pohybem očí, který probíhá během spánku (tzv. REM, t.j. Rapid Eye Movement, rychlý pohyb očí), který je vlastně přirozenou ochranou před zhoršováním funkce mozku, neboť se jím dokončuje to, co jsme nedokázali dokončit při plném vědomí. Ke kladným následkům vyvolaným cíleným pohybem očí patří také tzv. “relaxační odezva” (někdy považovaná za vůbec nejdůležitější následek), která se projevuje okamžitým snížením srdečního pulsu a zvýšením tělesné teploty.

Při nasazení psychoterapie EMDR pacienti zjistí, že se jejich schopnost vzpomenout si na traumatickou událost nemění, ale změnila se intenzita emocí spojovaných s onou událostí. V praxi to znamená, že pacienti si sice na událost vzpomínají, ale ta pro ně již není něco svébytného, není již příčinou vyvolávání emocí typických pro reakci na traumatické události. Pacienti léčení metodou EMDR popisují svou zkušenost tak, že jim připadá, jako by seděli ve vlaku a sledovali traumatickou událost odvíjet se před jejich očima, ovšem oni sledují probíhající děj s odstupem, nejsou jeho přímými účastníky. Tato terapie pomáhá pacientům zpracovat traumatickou událost jak z emočního hlediska, tak i psychologicky.
EMDR se úspěšně používá po mimořádných událostech, např. po velkých katastrofách, které doslova otřásly světem. Bylo tomu tak i po tsunami z roku 2004, při kterém se mnoho potápěčů dostalo do velkých potíží a EMDR jim pomohla k potápění se znovu vrátit.

Dobrým příkladem je situace, do které se v této souvislosti dostal jeden potápěčský instruktor. Jednoho rána vyplul s několika potápěči na obvyklý celodenní výlet spojený s potápěním. Během pobytu na moři se skupina z rádia dozvěděla, že jejich vesnici zasáhly vlny tsunami. Těmto potápěčům to však nepřipadalo jako něco mimořádně nebezpečného.
Po návratu byli svědky ohromné zkázy. Když o dva měsíce později tento instruktor požádal o psychologickou pomoc, líčil, jak se od té doby změnil jeho život.

Necítil se být stejným člověkem a nemohl pracovat jako potápěčský instruktor, protože na něj padala hrůza jen při představě, že by se měl potopit pod vodu, nebo tam dokonce vést skupinu dalších lidí. Ta

hrůzná událost v něm opakovaně vyvolávala pocity velké úzkosti, např. byl přesvědčen, že v této oblasti už nikdy nebude moci pracovat a také se obával, že bude muset změnit své zaměstnání za něco méně náročného, ale i méně zajímavého. Tento potápěč také uvedl, že věci, které mu dříve dělaly radost a činily jej šťastným, teď pro něj nic neznamenají.
K průvodním příznakům patřily poruchy spánku (časté buzení se), noční můry a opakované vidiny celé hrůzné scenérie, včetně pohledu na ležící mrtvoly. Také si stěžoval na velkou podrážděnost. Konstatoval, že se mu změnilo celé vidění světa, přestal si dělat plány do budoucna a život viděl velmi pesimisticky.

To vše bylo provázeno pocity bezmocnosti a nedostatkem motivace. Příroda, lidé, práce a plány do budoucna, zkrátka vše, co pro něj až do doby oné katastrofy něco znamenalo, mu nyní připadalo bezcenné. Vyhýbal se řečem o tom, co se stalo a nedíval se na televizi. Měl pocit, že kdyby se tehdy něco stalo jeho přátelům nebo potápěčům z jeho skupiny, pocit své viny by vůbec neunesl. Díky EMDR začal tento instruktor normálně spát již po prvním psychoterapeutickém sezení. Po třech sezeních se mohl vrátit ke své práci, kterou vykoná val na nejrůznějších místech ve světě a opět dokázal vést potápěče při sestupech pod vodu (jeho terapii vedla doktorka Isabel Fernandez).

Další případ známý z odborné literatury popisuje situaci, kdy po úmrtí potápěče, který zemřel při tréninku, trpěl potápěčský instruktor posttraumatickým stresem, kterého se nemohl zbavit. Po čtyřech terapeutických sezeních bylo zaznamenáno značné zlepšení pacientova stavu a kladný vývoj pokračoval i po sezeních dalších (Ladd G. “Terapie psychologické újmy po úmrtí při přístrojovém dýchání”, Potápění a hyperbarická medicina, 2007; 37: 36-39).
Na závěr lze uvést případ strachu z plavání na hluboké vodě, který byl díky metodě EMDR vyléčen s vynikajícím výsledkem (John Campbell-Beattie, květen 2002).

**O autorovi**

Federica Alfieri , psycholožka a psychoterapeutka, vyškolená na aplikaci psychoterapie EMDR alfieri.federica@yahoo.it.

**Poznámka:**

Evropská asociace EMDR. Administrátora Dafna můžete kontaktovat na adrese dafna@emdr.co.il nebo prostřednictvím webové stránky www.emdr-europe.org Tam najdete všechny země a města, kde byste mohli pro potápěče potřebovat a použít psychoterapii EMDR.