



**Promluva Doreen Virtue o tom,
jak se něžně vyrovnat s traumatickými zážitky**

Ahoj, já jsem Doreen Virtue a těší mě, že jste se k nám připojili v naší sérii věnované tomu, jak prolomit cyklus škodlivých vztahů, dramatu a stresu. Dnes si povíme o tom, jak se jemně vypořádat s traumaty a jak je léčit. S traumaty jsem se setkala jak osobně, tak profesionálně coby psychoterapeutka. Jak už jsem vám řekla, mám tři univerzitní tituly v oboru psychologického poradenství a pomáhala jsem léčit traumata mnoha lidem, včetně některých celebrit.

Na traumata často nahlížíme jako na něco, co se děje těm, kdo byli ve válce a utrpěli tam zranění, nebo jako něco, co si odnášejí týrané děti. Ano, to JSOU traumata, a ty otřesou vaším pocitem bezpečí a mohou ovlivňovat celý váš život, dokud je nevyléčíte. Traumata se však vyskytují i v mnoha dalších oblastech. **Specialisté dnes rozšiřují pojem "trauma" na jakýkoliv zážitek, který ve vás vyvolává pocit bezmoci, zděšení a nebo že zemřete**

Vliv traumatu na člověka posuzujeme podle chemických reakcí v mozku a v celém těle, včetně stresových hormonů, a dokonce jsme zjistili, že po traumatickém prožitku změní celý mozek svou strukturu. Je tedy zjevné, že se tím změní i naše tělo, srdeční tep, nebo něco jiného. Setkala jsem se s lidmi, kteří prožili trauma během přírodní katastrofy. Byla jsem i v San Franciscu po zemětřesení a poskytovala tam poradenství lidem. Nebo můžete mít někoho v rodině, kdo prožil trauma, a vy pak trpíte sekundární traumatizací, kdy slyšíte příběhy své rodiny, které děsí i vás osobně a které otřásají vaším vlastním pocitem bezpečí. Víme, že je opravdu důležité, abyste věděli, že kdykoli sledujete nějaký film, v němž se odehrává nějaký traumatický zážitek, nebo když sledujete či čtete zprávy o terorismu nebo o čemkoli jiném, co je děsivé a traumatické, měníte přitom svou fyziologii - protože dnes díky studiím víme, že **vaše tělo, váš mozek, nedokáže poznat rozdíl mezi traumatem, které se děje někomu jinému, a které se děje vám osobně.**

A tak první věc, kterou můžete udělat, abyste se uzdravili z traumatu, je:

1. Pozorně si vybírejte, s čím přicházíte do kontaktu

Každý den na vás ze sociálních médií a jiných stránek vyskakují příběhy, které mohou velmi hrubé. A vy, obzvláště pokud se čerstvě léčíte z nějakého traumatu, můžete cítit potřebu tyto příspěvky schovávat. Také si můžete dokonce odebrat z přátel lidi, kteří opakovaně sdílejí příspěvky, které vás děsí. Jedním ze symptomů posttraumatického stresu je popírání. Říkáte si: "Ale, to zase nebylo tak strašné. To já zvládnu. Opravdu! Jsem v pohodě! Jsem silný/á!" Avšak právě to je známkou toho, že NEJSTE v pohodě! A že potřebujete pomoc.

Jakmile projdete nějakým traumatem, upadnete do stavu tzv. **hypervigilance**. Zcela přirozeně jsme podědili po svých předcích návyk neustále sledovat své okolní prostředí kvůli zpozorování možného nebezpečí. Oni to opravdu potřebovali, aby přežili. V dnešní době už nic takového nepotřebujeme - ale

po traumatickém zážitku se náš mozek zasekne v tomto stavu neustálého vyhledávání nebezpečí a my jsme neklidní, nervózní a úzkostní.

Pokud se v tom poznáváte, je možné, že se potýkáte se syndromem posttraumatického stresu. A v tom si můžete pomoci:

2. Sledujte něžné a inspirující TV pořady, filmy a hudbu

Výzkumy prokázaly, že poslechem klidné, něžné hudby se traumatizovaným lidem zklidnil srdeční tep. Ukázaly, že poslechem meditativní hudby se tito lidé obecně zklidnili. Obdobné výsledky byly prokázány při studiích vlivu cvičení jógy po traumatickém prožitku, kdy lidem jóga pomohla nebýt v neustálém stavu hypervigilance. Když budete dávat pozor na to, co sledujete, co posloucháte a co čtete, zjistíte, že už nejste zaseknutí v onom stavu neustálého vyhledávání nebezpečí.

Léčení se z traumat MŮŽE být něžné. Když zjistíte, že jste neklidní nebo že panikaříte nad věcmi, které druzí lidé nepovažují za nic hrozného, a nebo se bojíte o budoucnost, můžete obnovit svůj pocit bezpečí.

3. Vyhledávejte povzbuzující vztahy

Studie ukazují, že **po traumatických prožitcích nám klesá sebevědomí**. Začneme mít pocit, že je s námi něco špatně, že jsme v nepořádku nebo nějak rozbití, a začneme si vyhledávat přátele, okruh lidí nebo i milostné partnery, s nimiž své vztahy zakládáme právě na svém nízkém sebevědomí. Nevyhledáme si přátele, kteří by nás mohli zbožňovat, protože si automaticky myslíme, že by nás odmítli nebo odsoudili, a tak saháme po lidech, kteří nám sice ukazují své pravé barvy, ale my to ignorujeme. Jsou to lidé závislí na dramatech, lidé, kteří sami při svém jednání vycházejí z traumat, kterými prošli. A tak **končíme ve škodlivých vztazích, aniž bychom vlastně věděli proč.**

Chci vám říci, že jakmile si toto uvědomíte, existuje z toho cesta ven. A že si můžete sebevědomě vybírat přátele, kteří vás budou pozvedávat. Pokud jste už unavení z lidí, kteří jsou neustále kritičtí, sarkastičtí, kteří všechno shazují, nebo kteří užívají drogy a alkohol, máte

na výběr! Chci vás povzbudit k tomu, abyste se pozorně podívali na své vztahy, a pokud se čerstvě léčíte z nějakého traumatického zážitku,

abyste se,

ať už dočasně nebo natrvalo,

vyhýbali lidem, kteří si zvolili hrubý či nezdravý způsob života.

4. Vyřadte ze své stravy stimulační látky

Dalším způsobem, jak se jemně léčit z traumatických prožitků, je vyřadit ze své stravy jakékoli stimulanty. Mnozí lidé chtějí být rychlejší, produktivnější a honem, honem, honem! Víte, že je to jeden z projevů prožitého traumatu? Váš nervový systém se zasekne ve stavu, který se nazývá *sympatický* - což může zprvu znít docela dobře, ale ve skutečnosti je to **parasympatický nervový systém**

- ta část vás, která vám pomáhá být míruplní a klidní.

Sympatický nervový systém

je naproti tomu ta část vás, která je neustále v pozoru: Co se stane?! Kdo mě napadne?!

Musím bojovat! Musím utíkat!

Tento sympatický nervový systém je udržován ve funkci ještě více, je-li podporován stimulanty jako je kofein, cukr nebo čokoláda, a neustále udržuje naši energii v proudu.

Pokud se takto nutíte dělat nějakou práci nebo se nutíte vstoupit do situace, do které se vám nechce, zeptejte se napřed sami sebe, proč to vůbec děláte. Víím, že si potřebujeme vydělávat na živobytí, ale nejsme tu proto, abychom kvůli práci trpěli, a rozhodně nemáme ani trpět ve svých vztazích nebo ve svém samotném životě!

Podívejte, já víím, že život může být stresující! Já ho také žiji! Ale když vííme, co nás ovlivňuje, můžeme se zastavit a učinit potřebné změny. Protože **když jste ve stresu, vaše tělo vylučuje stresové hormony, které zahrnují i kortizol.**

Mnohé studie již prokázaly, že kortizol vede ke vzniku nemocí, nárůstu váhy a také k předčasnému stárnutí a vzniku vrásek.

Pokud máte přetrvávající přebytek tuku v oblasti svého žaludku, může to být reakce vašeho těla na stres. Stres oslabuje naše zdraví, způsobuje naši nadbytečnou váhu a vede ke stárnutí.

Dokonce

může mít také katastrofální dopad na naše vztahy.

Ráda bych vám s tím pomohla, protože to sama znám, sama jsem si tím prošla. Lidé, kteří si přiznají, že se jich trauma opravdu dotklo, kteří přestanou popírat skutečnost, že byli situací zasaženi a že se opravdu cítili vystrašení a bezmocní, a kteří jsou k sobě upřímní a přiznají si: "Ano, prožil/a jsem trauma" a podnikají kroky k vyléčení, se OPRAVDU LÉČÍ. Hubnou, vypadají a cítí se mladě a začínají si vybírat zdravé vztahy. Místo toho, aby si znovu a znovu nacházeli zase ten samý typ muže nebo ženy ve svých milostných vztazích a prožívali bolestné zkušenosti s romantickým životem, začínají být přitahováni k vyspělým, vhodným partnerům a partnerkám a mají uspokojivé dlouhotrvající vztahy. Namísto toho, aby setrvali ve vztazích, kde oni jsou vždy těmi, kdo dávají a dávají, začínají cítit, že i oni si zaslouží přijímat! A to můžete být i vy!

I vy se můžete začít cítit lépe! I vy můžete začít hubnout! I vy se můžete začít cítit mladší a také mladší vypadat! I vy můžete zářit a stejně tak i vaše vztahy! JE to dosažitelné!

Já vím, že vám to může připadat nedosažitelné nebo hodně vzdálené, ale to může znamenat, že se nacházíte v posttraumatickém stresu a já vám s tím chci pomoci. Těším se na vás u dalšího dílu, kde si povíme o čtyřech praktických způsobech, jak odbourat stres. Vězte prosím, že uvnitř vás je zářivá jiskra Božího světla, přestože není vidět, protože je možná zastíněná mraky. A tak tyto mraky rozežeháme a nechme své světlo zářit. Prosím, podnikajte kroky, které vám nabízím, protože o tom to všechno je - o tom, co s tím UDĚLÁTE. Stojí to za to!

* * *

*zdroj: <http://www.learn.hayhouseu.com/dramadetox-video3-gentlyheal>
překlad: Magda Techetová*

Prevzaté z: <http://andelskydenik.blogspot.sk/>