

Odzyskiwanie swojego życia

Osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego często wstrzymują tok swego życia, podczas gdy w międzyczasie próbują radzić sobie z objawami. Stopień, do jakiego wprowadzi to zamęt to w naszym życiu uwarunkowany będzie wieloma czynnikami. Na przykład, jeśli czujemy, że nie jesteśmy w stanie prowadzić samochodu nigdzie indziej aniżeli tylko w celu załatwienia najważniejszych spraw, nasze życie stanie się bardziej ograniczone. Może nie będziemy w stanie zabrać swoich dzieci na wycieczki, odwiedzić znajomych, lub pojechać na wakacje. Jeśli padliśmy ofiarą napadu, być może ciężko będzie nam wyjść z domu, będziemy unikać tłumów w różnych miejscach lub sklepach, ale chętniej będziemy przyjmować znajomych u siebie w domu. Poczucie rozłąki z innymi osobami i notoryczne wyczerpanie może oznaczać, że nasze życie stanie się mniej radosne i satysfakcjonujące od tego, jakim było w przeszłości. Istnieją dwa sposoby na radzenie sobie z tym.

1. Testowanie swoich obaw i przekonań

Często posiadamy wiedzę teoretyczną na temat pewnych rzeczy, ale w mniejszym stopniu, lub w ogóle nie potrafimy instynktownie odczuć, co tak naprawdę jest prawdziwe. Na przykład, pewna pacjentka dobrze wiedziała, że nie wszyscy mężczyźni mają zamiar ją fizycznie zranić. Aby zacząć odczuwać to samo instynktownie, należy zacząć testować czynności poprzez *wykonywanie* ich w inny sposób, a nie tylko myślenie o nich w inny sposób. W kognitywnej terapii behawioralnej (CBT) nazywa się to ‘Eksperymentem Behawioralnym’. Jest to narzędzie służące do testowania swoich negatywnych przewidywań. Eksperymenty behawioralne są szczególnie pomocne w trakcie odkrywania, czy nasze zachowania zabezpieczające (*safety behaviours*) tak naprawdę pomagają nam na dłuższą metę. Poniżej zostały podane etapy przygotowywania skutecznych eksperymentów behawioralnych:

1. Należy określić myśli i przekonania, które chce się przetestować, na przykład: „Jeśli sama wyjdę na zewnątrz, istnieje 50% prawdopodobieństwa, że ponownie zostanę zgwałcona”, lub „Jeśli pozostawię dzieci w kuchni na pewno się skaleczą”.
2. W momencie, gdy wiadomo, jakie są nasze przekonania, należy pomyśleć o czymś, co rozsądnie, w bezpieczny i kontrolowany sposób można by było wykonać w celu przetestowania swoich obaw. Częściowo będziemy już świadomi tego (lub zostaniemy poinformowani przez inne osoby), że nasze obawy są tylko obawami, a nie odzwierciedleniem tego, co tak naprawdę by się wydarzyło.
3. Szczegółowo zaplanujmy eksperyment. Co dokładnie zrobimy i kiedy?
4. Pomyślmy o potencjalnych przeszkodach, na które możemy się natknąć oraz zastanówmy się, w jaki sposób sobie z nimi poradzimy.
5. Przeprowadźmy eksperyment.
6. Przemyślmy to, czego się nauczyliśmy.

Istotnym jest, aby wszelka zdobyta wiedza z przeprowadzonego eksperymentu nie została stracona. Może się tak stać z powodu uprzedzeń w myśleniu, lub po prostu z zabieganego trybu życia. Należy zachować pisemne notatki z przeprowadzonych testów tak, aby pomogły one w zaplanowaniu dalszych czynności i zagwarantowały, że zdobyta wiedza nie zostanie utracona. Poniżej podane zostały przykładowe eksperymenty.

Przykładowe eksperymenty

Myśli, które chce się przetestować	Eksperyment	Potencjalne problemy	Strategie radzenia sobie z problemami	Rezultat i wnioski
Jeśli wsiadę do samochodu, istnieje 50% ryzyka, że zginę w wypadku.	Przejechać się samochodem w spokojnych godzinach i po znanych drogach.	Mogę się wystraszyć się w ten dzień lub natknąć się na niespodziewany spory ruch uliczny.	Powiem znajomemu, co planuję zrobić. Tylko ruszę z miejsca i jeśli okaże się to trudnym zadaniem, zawsze mogę wrócić do domu. Jeśli natknę się na spory ruch uliczny, skorzystam z bocznych dróg.	Jeździłam samochodem przez 15 minut blisko domu. Na początku było to bardzo stresujące, ale po chwili się uspokoiłam. Nie miałam wypadku. Być może prowadzenie samochodu jest bezpieczniejsze, niż się to wydaje.
Jeśli zobaczą mnie moi koledzy z pracy, wyśmieją mnie, że cierpię na zespół stresu pourazowego.	Przespacerować się obok straży pożarnej podczas trwania zmiany pracowników.	Koledzy mogą zadać mi pytania, na które nie jestem gotowy udzielić odpowiedzi.	Pomyślę o czymś, co mogę im powiedzieć, jeśli zapytają mnie o moje zwolnienie chorobowe.	Spotkałem 3 kolegów, którzy byli w drodze do pracy. Nikt z nich nie zadał mi dziwnych pytań i wyglądali na bardzo ucieszonych widząc mnie. Być może wcale mnie nie oceniają.
Wszyscy mężczyźni są niebezpieczni	Pozostać w pokoju na kilka minut w towarzystwie znajomego mężczyzny	Mogę zacząć panikować i wybiec z pokoju	Jeśli naprawdę zacznę się niepokoić, skupię się na różnicach pomiędzy tym znajomym a facetem, który na mnie napadł. Nawet, jeśli wyjdę na chwilę z pokoju, zawsze mogę wrócić jak tylko się uspokoję.	Bardzo się wystraszyłam na początku. Patrząc na jego twarz zobaczyłam różnice pomiędzy nim a sprawcą. Po chwili czułam się mniej zaniepokojona. Nie wydawał się chceć mnie zranić.

Mało prawdopodobnym jest, że jeden eksperyment wystarczy. Jeśli wykona się jeden, należy spróbować pomyśleć o dalszych sposobach testowania swoich myśli i obaw. Warto pamiętać, że celem jest stopniowe osłabienie swoich obaw i odbudowanie pewności siebie.

8.2 Przemyślenie sposobu spędzania swojego czasu

Jakie zajęcia były dla nas ważnymi zanim trauma zbiła nas z tropu? Które z tych zajęć chcielibyśmy zacząć ponownie wykonywać? W celu udzielenia odpowiedzi na te pytania, należy sporządzić listę czynności, których wykonywania teraz unikamy, lub które chcielibyśmy wykonywać, jeśli tylko mielibyśmy więcej energii. Pod uwagę należy wziąć następujące aspekty:

- Jakie zajęcia społeczne wcześniej wykonywaliśmy (np. spotkanie się ze znajomymi, zapraszanie przyjaciół na kolacje, wychodzenie na lunch z kolegami/koleżankami z pracy)?
- Które z naszych hobby zatraciliśmy z biegiem czasu?
- Co się stało z obowiązkami domowymi? Jakie prace domowe czekają na ich wykonanie?
- Co z naszym wychodzeniem z domu? Czy wychodzimy tak często, jak to zwykle bywało lub czy wizje wyjścia na zakupy, spędzenia dnia z rodziną i przyjaciółmi na wycieczce poza miastem stały się nie do wytrzymania?

W momencie, gdy przejrzyściej będziemy wiedzieć, co chcielibyśmy zrobić, warto pomyśleć o następujących aspektach:

- Co stoi na przeszkodzie wykonywania tych czynności (np. brak energii? / utrata kontaktu z ludźmi? / poczucie obawy?)
- W jaki sposób można pokonać te przeszkody? Czasem na początku wystarczy dokonać kilku małych zmian, nawet, jeśli natychmiast nie przyniosą one zamierzonego celu. Na przykład, zaproszenie znajomego na kawę może być łatwiejsze od zorganizowania kolacji dla większej ilości osób.
- Czy nie potrafimy wykonać tych czynności, które bylibyśmy w stanie zrobić, ponieważ nadal nas przerażają? Co możemy zrobić, aby przetestować swoje obawy?

Poniżej podane zostały przykłady, w jaki sposób można zacząć odzyskiwać swoje życie:

Czynności, które chcielibyśmy zacząć ponownie wykonywać	Potencjalne przeszkody	Możliwe rozwiązania
Obejrzeć z kolegami mecz rugby	Od wieków nie widziałem się z kolegami; mogą zadawać mi dziwne pytania, co się ze mną działo	Mógłbym zażartować i powiedzieć im „nie chcielibyście wiedzieć”, lub „nie byłem w formie, ale teraz lepiej się czuję”. Mało prawdopodobnym jest, że będą oni zadawać dalsze pytania, ale jeśli tak się stanie, po prostu zażartuję z fryzury Mick’a.
Uporządkować ogród	Brak mi energii, stale odkładam rzeczy na później	Ustalę dokładny termin, kiedy zacznę pracę w ogrodzie. Krok po kroku – zacznę od skrawka ziemi

		koło domu. Zrobię sobie przerwę. Kiedy skończę pracę, kupię nową ławkę, którą mam na oku od jakiegoś czasu.
Spędzić więcej czasu ze swoimi dziećmi	Mogę się zdenerwować, kiedy zaczną się wygłupiać	Poczekam na początku pół godziny i powiem im, że jeśli nie będą robić problemów odnośnie powrotu do domu, rozważę wypożyczenie nowego filmu, który od dawna chciały zobaczyć. Może mogłabym poprosić swoją koleżankę Josie, aby towarzyszyła mi ze swoimi dziećmi, co uczyni to wyjście łatwiejszym.

Należy próbować dokładnie zaplanować, co by się chciało zrobić i należy również pamiętać, że najbardziej liczy się chęć wykonania tego zadania. Najprawdopodobniej na początku nie będziemy w stanie robić tak dużo, jak to zwykliśmy robić. Warto wyznaczyć sobie na początku niewielkie, wykonywalne zadania, a nie tworzyć długiej listy wszystkich rzeczy, które zamierzaliśmy zrobić na przestrzeni ostatniego roku. Należy próbować wykonywać zarówno zadania przyjemne, jak i te, które muszą zostać wykonane. Nie wypełniamy dnia tylko obowiązkami domowymi – może to nas zdeprawować, a jest ostatnią rzeczą, jakiej teraz potrzebujemy. Starajmy się stopniowo budować zajęcia, począwszy od wykonywania tych łatwiejszych na początku. W momencie, gdy nasza pewność siebie zacznie się odbudowywać, możemy przejść do robienia rzeczy bardziej skomplikowanych.

GLÓWNE PUNKTY

- Testowanie swoich myśli i obaw jest najlepszym sposobem poznania swojego poziomu odczuć instynktownych, a nie tylko tych opartych na wiedzy teoretycznej.
- W momencie, gdy rzeczy zaczynają stawać się łatwiejszymi, pojawia się odpowiednia pora na odzyskiwanie swojego życia poprzez stopniowe rozpoczęcie wykonywania czynności, które zwykle wykonywaliśmy, lub które są dla nas nowymi zadaniami.

Martina Mueller
LIPIEC 2005