

## **Kaip mus veikia vaikystėje patirtos traumos trigeriai?**

### **Kas yra trigeriai (angl. – trigger)**

Trauminės patirtys palieka mumyse žymenis, emocines žaizdas. Nepaisant to, kad laikas amortizuoja šių žaizdų skausmą, jos atsiveria ir grįžta intensyvaus emocinio skausmo pavidalu, kai susiduriame su taip vadinamais trigeriais – išoriniai stimulai, kurie primena mums asmeninę trauminę patirtį. Taigi, trigeriai yra visada ateinantys iš asmeninės istorijos. Kai susiduriame su trigeriais, paprastai į išorinę situaciją, kuri kitam žmogui atrodo emociškai neutrali, reaguojama labai stipriai. Dažnos trauminės reakcijos būna disociacija, hiperbudrumas, emocinė išveika, savęs sabotavimas.

Daugelyje situacijų mūsų neokorteksas (t.y. ta smegenų dalis, kuri yra atsakinga už samprotavimą) stebi mūsų reakcijas ir pasirinkimus, kai mes kalbame arba kažką veikiame. Trigerinimo metu emocijų kontrolę perima maža, migdolo formos, dalis mūsų smegenyse. Ji yra limbinės sistemos dalis ir reguliuoja kovos arba bėgimo reakcijas.

Ši sistema vaidina labai svarbų vaidmenį mūsų evoliucijos metu. Pavojaus metu ji išskiria į organizmą didelius streso hormonų (kortizolio ir adrenalino) kiekius, kurie didina širdies dažnį ir kraujo spaudimą ir tokiu būdu mobilizuoja organizmą kovoti arba pabėgti nuo grėsmės. Grėsmės akivaizdoje yra svarbus reakcijos laikas, todėl amygdama (arba migdolinis kūnas) gauna signalą ir sureaguoja milisekundėmis greičiau prieš tai, kai įsijungia prefrontalinė smegenų žievė, kuri gali racionaliai apdoroti informaciją.

Tokios reakcijos yra labai naudingos situacijose, kuriose iškyla realus pavojus mūsų gyvybei, tačiau problemos kyla kasdienėse situacijose. Ši primityvi neuroninė sistema negali atskirti tarp emocinės grėsmės mūsų Ego ir realios grėsmės mūsų gyvybei arba sveikatai. Kai kažkas pasako mums kažką, kas mums įžeidžia arba suneramina, mes sureaguojame taip, tarsi grėstų realus pavojus mūsų gyvybei arba sveikatai. Migdolinis kūnas pradeda dirbti savo darbą, kai mūsų racionalus protas dar nespėjo „įsijungti“ į darbą. Taip mūsų kūną kontroliuoja primityvi sistema, kuri išsivystė dinozaurų laikais.

### **Kaip atsiranda trigeriai?**

Trigeriai atsiranda iš mūsų asmeninių istorijų. Tai kas trigerina vienus žmones, visai netriggerina kitus, ir atvirkščiai. Psichologines traumas patyrę žmonės turi daugiau emocinių trigerių. Migdolinis kūnas ne tik inicijuoja kovos arba bėk reakcijas, bet ir saugo mūsų visus emocinius prisiminimus apie patirtis, susijusias su tam tikrais įvykiais.

Įsivaizduokime situaciją, kai mokytoja pasako pastabą vaikui apie jo darbą. Vieniems vaikams ši pastaba bus kaip „nuo žąsies vanduo“ – jie emociškai nesureaguos į ją. Kiti vaikai truputį nuliūs,

tačiau greitai įsitrauks į kitas veiklas ir užsimirš. Tačiau bus tokių vaikų, kurie į mokytojos pastabą sureaguos gynybiškai – pradės ginčytis ir bandyti įrodyti, kad pastaba neteisinga, užsidarys arba apsiverks, dar ilgai nepaleis šio įvykio iš galvos. Tokia jų reakcija ne visada atspindi objektyvią realybę (nors tikrai neatmetama galimybė, kad ir mokytoja galėjo kitaip sureaguoti). Tai yra labiau apie vaiko emocinę patirtį praeityje – galbūt jis turi labai kritiškus tėvus, santykiuose su kuriais visada jaučiasi nepakankamai geras.

Taigi dažniausiai trigeriai slypi stresiniuose, negatyviuose praeities patyrimuose. Tai gali būti tokios dažnos patirtys, kaip meilės ir priėmimo stoka vaikystėje, emocinio ryšio su tėvais stoka, bendraamžių atstūmimas, mokytojų nuvertinimas. Žmogus, kuris patyrė stiprias traumines patirtis (pvz., smurtas arba nepriežiūra šeimoje, nuo priklausomybių kenčiantis šeimos narys, patyčios ir kt.), tokių emocinių trigerių turi labai daug. Sužeisti jaurią vaiko psichiką nėra sunku. Už kiekvieno trigerio slypi gili žaizda – tokia jautri, kad mes stengsimės įvairiais būdais jos išvengti, tik neprisiliesti prie jos. Šios žaizdos stimuliavimas priverčia mūsų migdolinį kūną interpretuoti trigerį kaip gyvenimo ir mirties situaciją ir inicijuoti kovos arba pabėgimo reakciją.

### **Kokie yra dažni traumas patyrusių žmonių trigeriai?**

1. Konfliktai. Tai gali būti situacija, kai pamatome kitą žmogų, kenčiantį nuo fizinės arba psichologinės agresijos, arba bet kuri situacija, kurioje gali kilti konflikto grėsmė.
2. Skausmo garsai: verksmas, maldavimas, šauksmas. Šie garsai gali priminti tas situacijas, kai nukentėjęs žmogus pats išgyveno sudėtingus jausmus.
3. Smurtautojo primenantys garsai arba kvapai, taip pat kažkas, kas fiziškai primena smurtautoją.
4. Laikas, kai įvyko trauminė situacija (pvz., metų laikas, naktis, kažkokios šventės).

Trigeriai gali būti ir labai subtilūs, kitiems žmonėms atrodantys kaip visiškai neutralūs ir nepavojingi. Pavyzdžiai, kažkas pertraukė jus, nepadėjo, neatrašė į žinutę arba neatskambino, paėmė jūsų daiktą, pakėlė balsą ir pan.

Nors mes ir negalime kontroliuoti savo reakcijų į trigerius (mes sureaguojame automatiškai), tačiau įsisąmoninę savo trigerius mes galime pasirinkti mūsų reakcijas į trigerius ir nukreipti mūsų dėmesį tinkama linkme. Mūsų reakcijos į trigerį intensyvumas nėra susijęs su pačia situacija arba įvykiu. Šie jausmai arba gili žaizda jau yra mumyse, jie tik laukė tinkamo momento pasireikšti.

Svarbu išmokti valdyti emocinį reaktyvumą į trigerį (bus tęsinys).

Literatūra:

Gass R., Ansara J. (2015). *Managing Your Triggers Toolkit: A Practice to Be Resilient in Challenging Circumstances.*