



TRAUMA

As jy hierdie lees is jy heel moontlik deur 'n traumatiese gebeurtenis. Hierdie leesstuk is 'n manier waarop jy iets gaan hê om aan vas te hou, riglyne om jou te help op jou gesondword pad. Verskoon maar as daar Engelse woorde deurkom, dis net makiker verstaanbaar en deel van ons "voertaal".

Niemand ervaar trauma op dieselfde manier nie en geen persoon se uitkoms is dieselfde nie. Elkeen beleef dit op sy of haar eie tempo, eie skaal, eie verstaan en eie taal.

'n Traumatiese gebeurtenis sluit altyd 'n mate van verlies in en niemand is 'n passiewe ontvanger van verlies nie, dus dan ook nie van gepaardgaande trauma nie. Die impak kan 'n negatiewe geestelike en emosionele stabiliteit veroorsaak.

Daar is vier fases in die geheue : die inneem, die stoor, die herroeping en die ontsluiting (ontlonting). Traumatiese herinneringe word gestoor in die limbiese stelsel wat emosies en sensasies verwerk, maar nie taal nie (Kalat 2006:138).

Daarom kan mense wat 'n trauma beleef het, herinneringe hê van die woede, asook verskrikking en hartseer wat deur die trauma veroorsaak is, maar hulle het min of geen eksplisiete herinnering om die gevoelens te verduidelik nie.

Harold Kushner (When Bad Things Happen to Good People, 1981) sê : "We find life's disasters upsetting not only because they are painful, but because they are exceptional."

En ongelukkig is daar geen manier om 'n handleiding saamgestel waarin jy stap-vir-stap die trauma-verwerkings-proses kan kry nie. Maar ek gaan hier vir jou inligting en riglyne gee om jou te help. Kies wat vir jou werk en doen dit!

So, wat is trauma? Trauma is wanneer 'n persoon blootgestel was aan onvoorsiene gebeure wat sy/haar lewensomstandighede en ook ons gewone *coping mechanisms* in totaliteit lamgelê het, dit hoef nie 'n groot "ding" te wees nie, trauma verskil van persoon tot persoon. Jy kan weet jy is deur 'n traumatiese gebeurtenis wanneer jy een van die volgende waarneem :

- 'n element van gelatenheid;
- 'n diep, amper onomkeerbare verandering in 'n basiese lewensiening of oortuiging;
- 'n ernstige oorlaai van die mens se normale *coping mechanisms*;
- 'n krisis beleef as gevolg van 'n akuut ontstellende ervaring.

WAAR KOM DIE TERM "TRAUMA" VANDAAN?

Die woord TRAUMA is afgelei van 'n Griekse woord wat letterlik 'wond' beteken. Die "psigiese wonde" wat die traumatiese gebeure agterlaat, word "trauma" genoem. Dit is die innerlike pyn en seer wat jy ná die gebeure ervaar.

Trauma word gekoppel aan 'n voorval of gebeure wat *lewensbedreigend* is/was en *verlies* insluit. Lewensbedreigend sou voorvalle wees soos gewapende roof, plaasaanval, motorkaping, ernstige motorongeluk, ernstige liggaamlike wonde, oorlog, gesinsgeweld, seksuele misdrywe (verkragting ingesluit) en terminale siekte, waar voorvalle van verlies byvoorbeeld die dood van 'n geliefde, egskeding, verlies van ledemate en werkverlies kan wees.

Ons ignoreer of ontken meestal trauma en die innerlike pyn wat dit veroorsaak. Die kultuur van sterk-wees waarin ons grootword, leer ons dat dit nie so erg is nie, met tyd “kom ’n mens daaroor”. Net om later uit te vind die fisiese wonde is lankal gesond, terwyl die “psigiese wond” nog rou is.

WAT IS DIE DRIE HOOF Tipes TRAUMA’S?

- Akute Trauma as gevolg van ’n enkel voorval.
- Kroniese Trauma is herhaaldelik en aanhoudend soos mishandeling of huishoudelike geweld.
- Komplekse Trauma is die blootstelling aan uiteenlopende en veelvuldige traumatiese gebeure, dikwels van ’n *invasive*, interpersoonlike aard.

WAT IS DIE ONMIDDELLIKE IMPAK VAN TRAUMA OP DIE BREIN?

Dit is noodsaaklik om in gedagte te hou dat elke persoon se reaksie op, en belewenis van, traumatiese gebeure nie net van mekaar verskil nie, maar ook uniek is. Trauma loop met jou ’n pad (met of sonder jou toestemming). Die belangrike is nie die pad wat trauma met jou loop nie, maar hoe jy die trauma bestuur.

Sodra die amigdala (sien die skets aan die einde), die potensiele gevaar identifiseer, dan spring dit onmiddelik in aksie en aktiveer die simpatiese senuweestelsel. Die simpatiese senuweestelsel is soos ’n petrol pedaal wat die liggaam letterlik vol pomp met stress hormone en *chemicals* soos kortisol en adrenaline. Verskeie fisiologiese veranderinge vind plaas in die liggaam en brein en dit stel die liggaam in staat om te “fight, flight or freeze”,

DIE IMPAK TYDENS DIE TRAUMATIESE VOORVAL.

Die natuurlike reaksie van die liggaam op ’n lewensbedreigende voorval of verlies is neurologies van aard. Die brein ontvang en stuur die boodskap na al die belangrike dele van die brein (hier is die limbiese sisteem belangrik) en die streshormoon adrenalien word afgeskei, met gevolg :

- Jou hartklop en bloeddruk verhoog.
- Biologies word jy koud en jou gesig word wit soos die bloed na die spiere beweeg – jy voel lam.
- Jy beleef alles asof dit “stadiger” gebeur (die brein gaan in theta-toestand) en jy kan voel of jy die gebeure op ’n afstand waarneem.
- Die vermoë van die brein om ervarings en waarnemings te kategoriseer, word beïnvloed – alles is ’n deurmekaarspul en die vermoë om te onthou, word aangetas (streshormone oorspoel die logiese deel van die brein).
- Jy is met vrees en ongeloof vervul – jy kan nie glo wat besig is om met jou te gebeur nie.

Die reaksie op die groot hoeveelhede adrenalien wat afgeskei word, is dié van *vries, veg, vlug* (en ek wil *oorgee* byvoeg). Soms tree persone tydens die voorval totaal anders op as wat hulle gedink het hulle sou. Die persoon se reaksie is ongelukkig nie voorspelbaar nie. Die persoon doen soms dinge wat normaalweg nie moontlik is nie, soos om oor ’n hoë muur te spring om die dief te vang. Die persoon kan ook emosioneel met intense vrees, hulpeloosheid, angs, huilerigheid, woede of gelatenheid reageer.

DIE IMPAK NA DIE TRAUMATIESE VOORVAL.

Die streshormoon kortisol (wat verantwoordelik is vir *high arousal*), word ook vrygestel.

’n Oorweldigende gevoel van magteloosheid tree in, wat onsekerheid oor jou vermoëns skep. Die persoon se normale *coping skills* word ernstig beïnvloed. Dit kan voel of normale alledaagse lewenseise en take te moeilik is.

Verder beïnvloed trauma ook jou gedrag en gevoelens:

- Jy probeer nou plekke, mense en situasies wat jou aan die voorval herinner, vermy.
- Terugflitse van die voorval vind plaas en sekere mense, gebeure of selfs geluide kan “triggers” wees wat jou die voorval laat herbeleef.
- Slapeloosheid en nagmerries kom voor.
- Versteuring in eetgewoontes.
- Oorbedagtheid.
- Onttrekking aan sosiale interaksie en verhoudingsprobleme ontwikkel.
- 'n Verandering in die selfkonsep en lewens- en wêreldbeskouing tree in.
- 'n Geloofskrisis kan ontstaan, wat God se liefde en teenwoordigheid bevraagteken.
- Skuldgevoelens, depressie, buierigheid, woede en angstigheid kan voorkom.

WAT IS DIE ONMIDDELLIKE EFFEK VAN TRAUMA OP DIE BREIN?

Indien die traumatoestand voortduur en nie aandag kry nie, kan posttraumatiese stres ontwikkel.

- Kry iemand op wie jy kan steun, vir wie jy net kan sê jy voel nie lekker vandag nie...
- 'n Harde een... maar "Face your Feelings" dis normaal om weg te beur van wat gebeur het, maar dis goed om daarvoor te dink, maar dit nie deel van jou te maak nie.
- Identifiseer jou emosies... is dit vrees, woede, skuldgevoel? Eksternaliseer dit, dit is Vrees, Woede, maar dit IS nie jy nie. Sit dit langs jou neer ek kyk daarna, redeneer daarmee, werk daaraan.
- Moenie die gebeure oordink en uit proporsie uitruk en troetel nie, gaan sit en besluit, OK, nou gaan ek daarvoor dink, dink daarvoor en probeer sien waar jy uitgestyg het gedurende die insident. Wat het jy gedoen om te oorleef om deur die oomblik te kom..
- Maak jouself Prioriteit nommer EEN... Doen iets wat vir jou lekker is, 'n lekker borrelbad, gesonde maaltyd, oefening, lees 'n tydskrif of boek, gaan stap, kuier saam 'n vriend/in of slaap.
- BELANGRIKSTE EEN... wees geduldig. Wees sag met jouself, aanvaar die emosies is soms onvermeidelik en dink aan maniere om jouself beter te laat voel.

Wat ons moet verstaan is dat trauma net vir 'n oomblik, daardie spesifieke oomblik, met ons gebeur. Dit gebeur in die volgorde van die aanvanklike impak tot die reaksie daarop. Die Trauma raak 72 uur later eers geïntegreer in ons lewens. In die eerste 72 uur word 'n persoon oorstrom. Jou geheue word aangeraak en jy kan nie presies onthou wat gebeur het nie. Sommige mense onthou glad nie wat gebeur het nie, dit gebeur omdat die brein nie die gebeure ordentlik liasseer/bêre nie.

Verdedigingsmeganismes word deur twee eienskappe gekenmerk. In die eerste plek beteken dit 'n vervalsing van die werklikheid en in die tweede plek funksioneer die verdedigingsmeganismes onbewustelik (Freud 1925:614-620).

Verdedigingsmeganismes byvoorbeeld vermyding, disassosiasie, gevoelloosheid, onderdrukking, woede en aggressie, passiwiteit, sondebok-meganisme mag mense gedurende die trauma pas en sorg dat hul oorleef, maar nie meer na afloop van die trauma nie. Soos mense genees en gesond word, sal baie van die negatiewe patrone van nature wegval omdat dit nie meer nodig is nie.



Fear is a reaction, Courage is a decision. – Winston Churchill

HOE HERSTEL JY JOU BREIN NA DIE TRAUMA

Trauma, Verlies en Rou is werklik, dis deel van ons lewe hoe kortstondig of soms diep, lank en aanhoudend, Verlies en rou is gekoppel aan trauma en elke rou-reis is 'n groei-reis. 'n Mens se brein reageer op trauma of ons dit nou so verkies of nie. Daar is geen resep vir vinnige heling nie en jy kan nie 'n pleister op die wond plak en dit ignoreer nie. Daar is geen maklike manier nie.

Mens kan nie genees wat jy nie voel nie. Daarom is dit 'n belangrike deel van die herstelproses om die pyn te voel wat onvermydelik saam met trauma stap. Dis belangrik dat ons deur die liniale reis moet stap vanaf die ou werklikheid na die nuwe werklikheid, sodat ons betekenis in die trauma-ervaring kan vind.

- Vorm sterk verhoudinge en onderhou die verhoudinge met ander;
- Voorsien emosionele ondersteuning aan ander waarvoor jy omgee;
- Kry 'n kreatiewe stokperdjie en geniet dit;
- Glo weer, versterk jou geloof of gevoel van hoop en optimisme;
- Leer om nee te sê en stel *boundaries*;
- Behou jou sin vir humor;
- Vry voel om ander te vra vir hulp as jy dit nodig het;
- Werk aktief daaraan om jou veiligheid op te skerp;
- Werk aktief om jou probleme in jou lewe op te los;
- Gee uiting aan jou gevoelens (in *detail*);
- Wees buigbaar en pas aan in nuwe situasies;
- Oefen gesonde *coping skills*.

COPING SKILLS

Daar is **NEGATIEWE** en ongesonde *coping skills* soos :

- *Shopping Sprees*;
- Vermyding van jou gevoelens, probleme en mense om jou;
- *Venting*. En Hiermee bedoel ek glad nie dat jy nie mag ontsteld, kwaad en ongelukkig wees en dit wys nie. Ons praat hier van histories raak en uitlatings maak rondom bv. rasse, klas ens.
- Te veel slaap of om glad nie te slaap nie;
- Ooreet of in totaliteit ophou eet;
- Drank en Dwelms.
-

PRO-AKTIEWE *coping skills* : "Emotion-Focused Coping Skills"

- Oefening;
- 'n daaglikse *pep-talk*;
- Meditasie;
- Stokperdjies;
- Gaan doen jou naels of hare;
- Gaan vir 'n massering.

PRO-AKTIEWE *coping skills* : "Problem-Focused Coping Skills"

- Werk daaraan om weer in roetine te kom;
 - Werk aan jou tydspandering;
 - Weereens vra vir hulp as jy dit nodig het;
 - Skep gesonde *boundaries*. Bv. die buurvrou wat al 5 jaar langs jou bly en wat jy nog net gesien het op 'n afstand, wil oorkom om te kom gesels oor die insident... en jy weet sy is so goed soos die plaaslike koerantjie, sê eenvoudig, "Ag baie dankie vir jou belangstelling, maar ek sien nie nou kans nie, ek sal kyk wanneer ek 'n koffie kan inpas", of as iemand jou van hulle nog "groter" trauma wil vertel, sê eenvoudig, "ek sal baie graag jou storie wil hoor, maar gee my eers asb kans om eers oor my trauma te kom, ons kan dalk later 'n koffie dring en stories uitruil" - Onderskei tussen sensasie en empatie (opregte belangstelling);
 - Skep vir jou 'n "To-do-list", dan hoef jy nie so hard te onthou wat jy moet doen nie;
 - Fokus op spesifieke take soos huis-skoonmaak, pak kaste reg, maak tuin. Kook 'n gesonde en spesiale ete;
 - "Practice mindfulness" deur meer aandag te gee wat rondom jou aangaan;
- Jou trauma reis moet 'n betekenis-soekende reis raak. Wanneer jy deur die reis is, sal Post Traumatiese groei gesien word. (Raath, 2020).

- “Slow Down and live in the moment” - dis moeilik met die besige wêreld om ons, maar maak dit prioriteit“;
- “Accept yourself” - hanteer jouself met dieselfde aanvaarding, liefde en respek as wat jy vir jou beste vriend/in doen;
- Focus on your breathing;
- Maak ‘n lys van dinge waarvoor jy dankbaar is, foto’s van jou “happy place” of foto’s wat jou herinner aan mense, plekke en dinge wat vir jou JOY bring;
- Gebruik onspannings-tegnieke, speel met jou troeteldier, doen asemhalings-oefeninge, gebruik ‘n “Relaxation App”, aromaterapie, hou dagboek van jou dag, emosies, gevoelens, gedagtes.

“ I am not what happened to me. I am what I choose to become. - Carl Jung

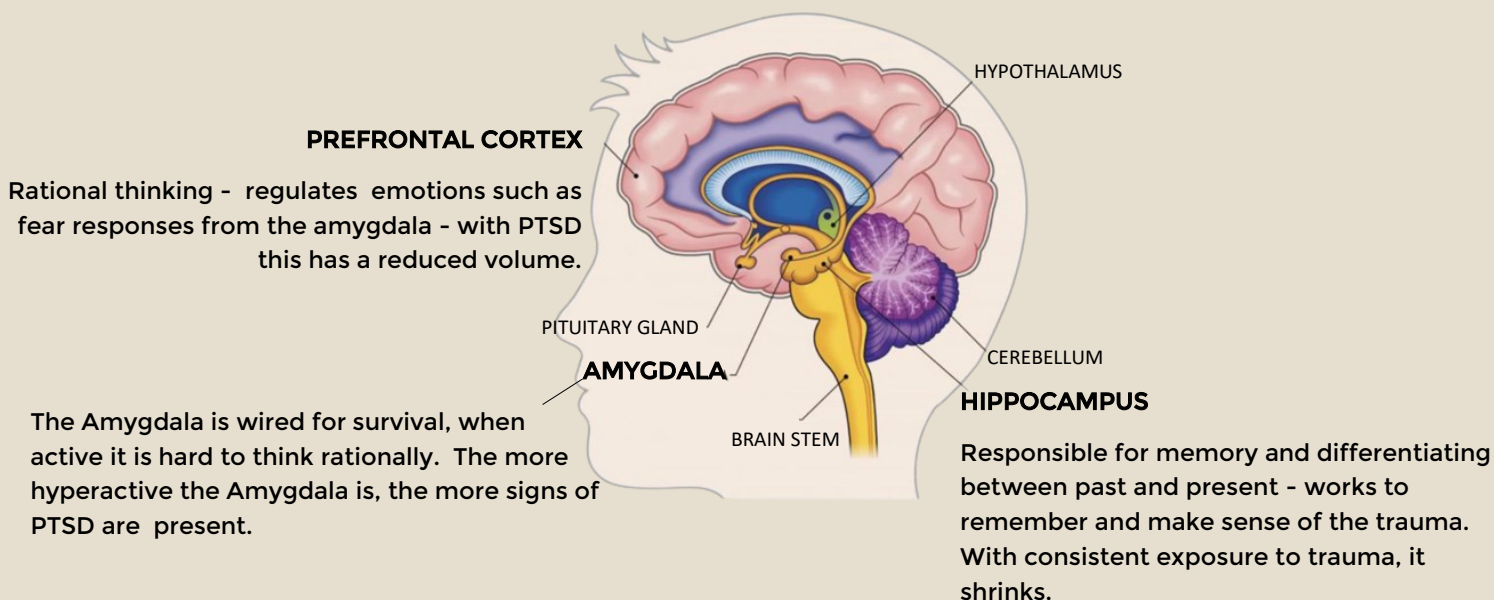
Gesondword is ‘n KEUSE, jy moet WIL gesond word, en dit sal jou die dryfkrag en veerkragtigheid gee om voor te gaan en so emosionele gesesing te vind. Praat, en praat herhaaldelik in detail oor die insident/e—dis jou reg! Maar as dit jou her-traumatiseer STOP. Hierdie is jou EERSTE stap na OORWINNING, dit sal makliker raak tot dit amper net nog ‘n storie is wat jy gaan vertel.

Die middelste deel van die brein is die **limbiese sisteem** is die “home-base” van ons emosionele lewe en is grootliks verantwoordelik vir vorming van ons “onthou”. Ons kan hier spekulêr dat dit hier is waar negatiewe gedagtes gestoor word. Navorsing het bewys dat die mens makliker die negatiewe en traumatiese ondervindinge sal onthou, eerder as die positiewe. Veral in vroeër tye was dit noodsaaklik vir oorlewing, maar die herhaaldelike herroep van negatiewe gedagtes mag dalk ‘n evolusionêre verdedigings meganisme wees, maar dit kan lei tot sielkundige implikasies, soos depressie en angs.

Dit is noodsaaklik dat jy jou eie storie herskryf op ‘n manier wat vir jou aanvaarbaar is, dat jy betekenis maak en die positiewe uit die krisis, die trauma haal om jou situasie makliker maak en te verstaan... Benner sê “Humans are meaning seeking creatures”.

‘n Laaste, maar belangrikste opmerking sal wees dat God altyd daar is. Hy is daar in die donker ook, in die seer en in die onsekerheid, die rou. Elke reis wat ons meemaak, stap Hy saam, Hy sal nooit ons hand los nie, Hy sal ons nooit in die steek laat nie. God is Hoop en met Hom kan ons enige trauma, verlies, rou-reis deurgaen en oorkom.

THE BRAIN



“ Trauma comes back as a reaction and not a memory. - Bessel van der Kolk