4 reakcje na traumę

Walka, ucieczka, zamrożenie i przypodobanie się to strategie ochronne, które uruchamiają się automatycznie, gdy mózg rozpoznaje zagrożenie. Po trudnych doświadczeniach mogą włączać się także wtedy, gdy jesteśmy bezpieczni.



WALKA (FIGHT)

„Muszę się obronić.”

Możesz odczuwać:
- złość
- napięcie
- rozdrażnienie
- pobudzenie
- poczucie zagrożenia

Może przejawiać się jako:
- wdawanie się w konflikty
- krytykowanie innych
- kontrolowanie sytuacji
- impulsywne reakcje
- zaciskanie szczęki lub pięści

Co może pomóc:
- aktywność fizyczna
- świadome oddychanie
- chwilowe wycofanie się z konfliktu
- bezpieczne rozładowanie napięcia
- zdrowe sposoby wyrażania złości

Moje granice są ważne.

UCIECZKA (FLIGHT)

„Muszę działać.”

Możesz odczuwać:
- niepokój
- przytłoczenie
- wewnętrzny pośpiech
- trudność z zatrzymaniem się
- napięcie

Może przejawiać się jako:
- unikanie problemów
- nadmierna zajętość
- ciągłe planowanie
- nadmierne analizowanie
- kompulsywne korzystanie z telefonu i scrollowanie

Co może pomóc:
- techniki ugruntowania
- jedna czynność naraz
- dzielenie zadań na małe kroki
- ograniczenie bodźców
- ćwiczenia uspokajające

Mogę zwolnić. Jestem bezpieczna/y tu i teraz.

ZAMROŻENIE (FREEZE)

„Nie mogę się ruszyć.”

Możesz odczuwać:
- odrętwienie
- pustkę
- dezorientację
- ciężkość, brak energii
- zawieszenie

Może przejawiać się jako:
- odpływanie myślami
- trudność z podejmowaniem decyzji
- prokrastynacja
- poczucie utknięcia
- izolowanie się

Co może pomóc:
- delikatny ruch
- ćwiczenia sensoryczne
- codzienna rutyna
- życzliwość wobec siebie
- kontakt z bezpiecznymi osobami
- małe kroki, bez presji

Nawet mały ruch to krok naprzód.

PRZYPODOBANIE SIĘ (FAWN)

„Muszę zadowolić innych, żeby być bezpieczna/y.”

Możesz odczuwać:
- lęk przed rozczarowaniem innych
- odpowiedzialność za cudze emocje
- potrzebę bycia lubianą/ym
- obawę przed konfliktem

Może przejawiać się jako:
- trudność w odmawianiu
- nadmierne przepraszanie
- stawianie potrzeb innych ponad własne
- unikanie konfliktów za wszelką cenę
- dopasowywanie się do oczekiwań

Co może pomóc:
- rozpoznawanie własnych potrzeb
- stawianie małych granic
- ćwiczenie asertywności
- szukanie bezpiecznego wsparcia
- rozwijanie samowspółczucia
- pozwolenie sobie na autentyczność

Moje potrzeby również są ważne.

PAMIĘTAJ

- Reakcje te pojawiają się automatycznie.
- Kiedyś pomogły Ci przetrwać.
- Możesz przechodzić między nimi.
- Nie świadczą o Twoim charakterze ani wartości.

CEL

- Rozpoznawać swoje wzorce reagowania.
- Rozumieć, co próbuje zrobić Twój układ nerwowy.
- Stopniowo budować poczucie bezpieczeństwa i wyboru.

Większa świadomość. Łagodniejsze jutro.

TERAPIA TRAUM
DOROTA JUSTYNA DULA
www.terapiatraum.pl

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje diagnozy ani psychoterapii. Jeśli rozpoznajesz u siebie te reakcje i utrudniają Ci codzienne życie, warto porozmawiać ze specjalistą. Na podstawie: P. Walker, Complex PTSD: From Surviving to Thriving (2013).