



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Univerzita Sopron Fakulta výchovných věd

Benedek Elek

Dr. Tóth-Merza Katalin, asistentní profesorka, klinická
psycholožka

Neurobiologické základy péče zohledňující trauma

Workshop 7, symposium 22. září 2021



Definice zneužívání dětí

Definice dle WHO:

- Chování, které může vést ke skutečnému nebo potenciálnímu narušení zdraví, přežití, vývoje nebo důstojnosti dítěte
- Zneužití dítěte se odehrává ve vztahu, který je založen na důvěře, zodpovědnosti a moci
- Zneužití = špatné zacházení v kontextu asymetrického vztahu
- **Rozlišuje se:**
 - zanedbání
 - emocionální/tělesné/sexuální zneužití
 - zažití ohrožení jakožto svědek zneužití

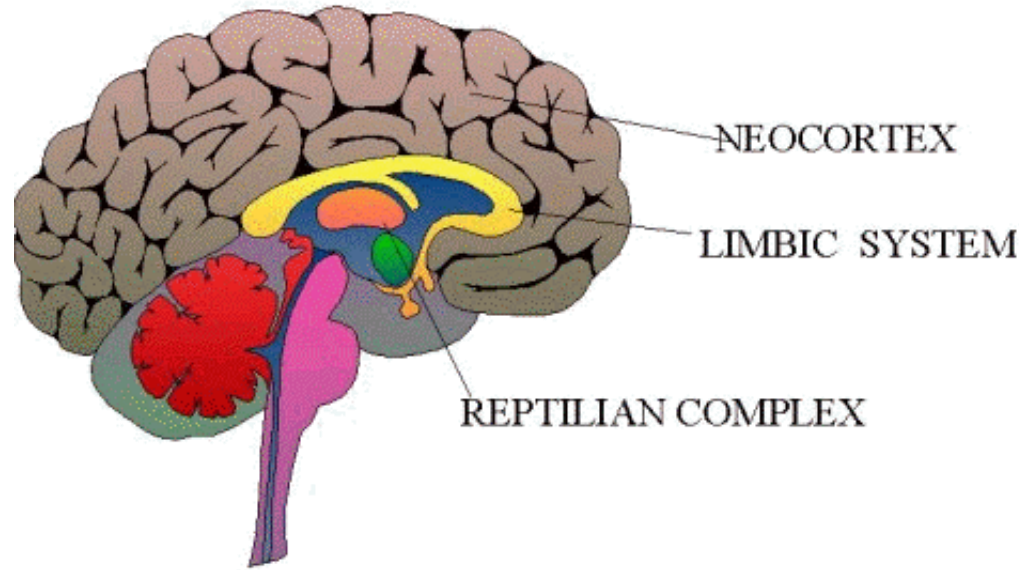


Domácí násilí

- Vztahové trauma: samotná citově blízká osoba zneužívá, vytváří strach, místo aby ho mírnila ↔ přítom by měla tato osoba vyzařovat lásku, klid, teplo a důvěru
- Traumatizace je často komplexní:
 - fyzické, sexuální, emoční násilí,
 - vnímání násilného chování,
 - zanedbání
 - chaotické rodinné prostředí → pro pachatele dostupnost (také) mimo prostředí domova
- Často začíná velmi brzy (před 6. rokem života), dlouhá doba trvání, opakovaná traumata
- Dotčená osobnost je ještě nezralá → může dojít k selhání celkového vývoje osobnosti, disfunkční emoční, kognitivní, somatické a vztahové vzorce mohou přetrvávat celý život



Struktura mozku



Plazí mozek – mozkový kmen

- funkce jsou neporušené již u novorozence – jídlo, spánek, probuzení, pláč, dýchání, regulace teploty, hlad, vnímání bolesti
- řídí energetickou hladinu těla, kontroluje srdce, plíce, endokrinní a imunitní systém
- výchozí bod vegetativní nervové soustavy



Struktura mozku

Mozek savce – limbický systém

- emoce, rozpoznání nebezpečí, rozlišování příjemného a nepříjemného, přežití
- utváří se zkušenostmi a využíváním (neuroplasticita)
- neurony, které společně pálí, se vzájemně posilují → etablování nejpravděpodobnější odpovědi



Bezpečí, milé prostředí →
Mozek se nastavuje na hru,
kooperaci a exploraci



Traumatické zážitky →
Mozek se nastavuje na
zpracovávání pocitů strachu a
opuštění

Struktura mozku

Plazí mozek + mozek savců = **emoční mozek**

- centrum centrálního mozkového systému
- stará se o blaho
- rozpozná nebezpečí nebo možnosti → uvolňování hormonů → vnitřní pocity → ztráta zaměření pozornosti → činnost!
- globální vyhodnocení přicházejících informací
- zahájení předprogramovaných únikových reakcí = bojová-nebo-útěková reakce



Struktura mozku

Neocortex – mozková kůra

- využívání řeči, abstraktní myšlení, příjem, sumarizace a výklad informací
- přední lalok : „strážní věž“
 - plánování, zvažování, odhadování následků, učinění volby, tvořivost
 - samoregulace
 - vývoj harmonických lidských vztahů
- **vypíná se v případě ohrožení**

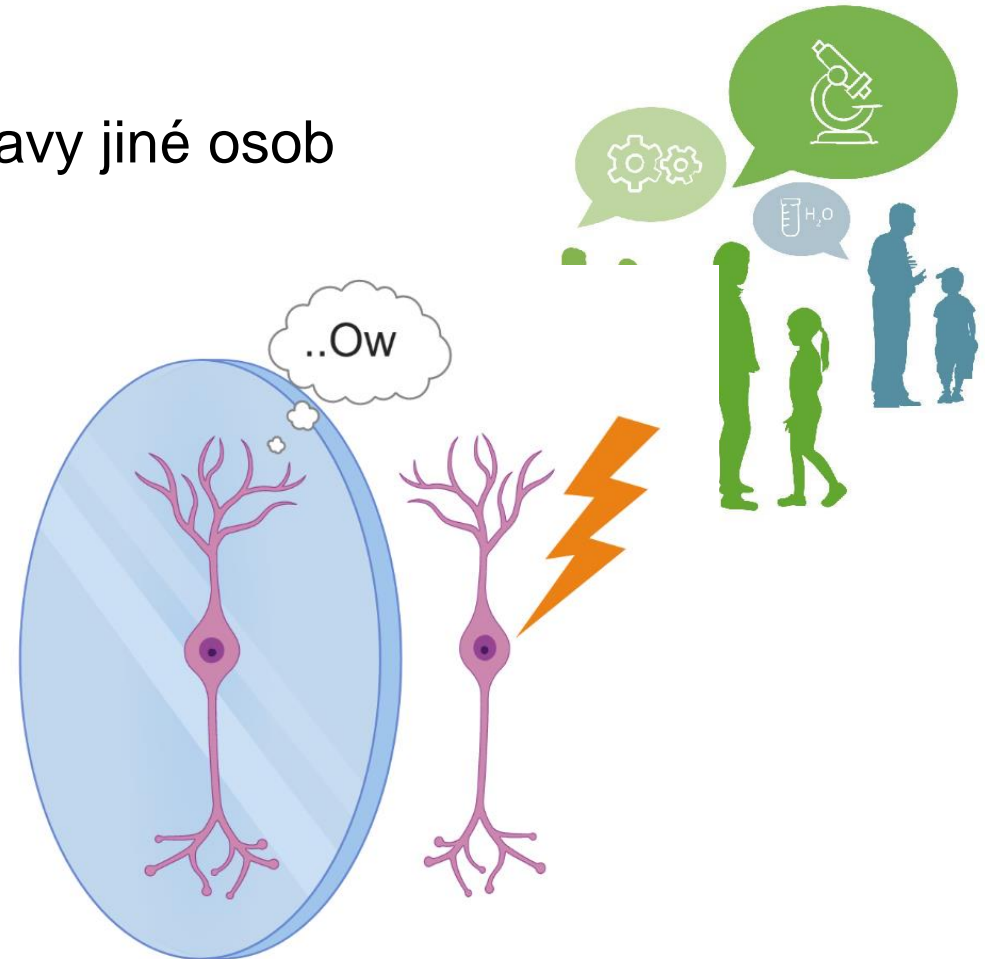


Struktura mozku

Neocortex – mozková kůra

- zrcadlové neurony:
 - vnímání pohybu, úmysly a emocionální stavy jiné osob
 - umožňuje, vzájemně se na sebe naladit
 - zodpovídá za zranitelnost

Traumata, zanedbání → pocit neviditelnosti; pocit, nebýt nikým vnímán



Identifikace nebezpečí

Senzorické informace



Thalamus



Amygdala



Hippocampus



Cingulární cortex
(Gyrus cinguli)

Přední lalok



Hypothalamus



System stresových hormonů
Autonomní nervová soustava



Srdeční frekvence, dech se zrychluje,
krevní tlak stoupá



Boj nebo útěk

K
L
E
S
A
J
Í
C
Í



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



S
T
O
U
P
A
J
Í
C
Í



Kůň - jezdec
emoční mozek ↔ racionální mozek

Působení traumat na oblasti mozku



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Amygdala je nadměrně aktivní (+ přední lalok vypíná)

- hypersensibilita → zvýšená bdělost = zvuky vyvolávají paniku, dotyky způsobují ustrnutí; frustrace způsobuje zlost
- špatná interpretace situací, např. úmysly jiných osob; neškodné podněty jsou vnímány jako ohrožení → zlost, projevy agrese → problémy v mezilidských vztazích
- potíže při rozlišování minulosti a současnosti → prodloužená produkce stresových hormonů



Působení traumát na oblasti mozku



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Thalamus se vypíná (během a po traumatu)

- odpadá filtrování podnětů, dochází k permanentnímu přehlčení
 - pozornost, koncentrace a naučení nových věcí ohroženo
 - ochranný mechanismus: introverze, hyperfokus, drogy, alkohol, vyfiltrovány jsou také zdroje radosti a zábavy
- traumatický zážitek není kódován jako ucelená událost, ale jsou ukládány vzájemně oddělené senzorické stopy → fragmenty vzpomínek se dostávají do povědomí → bezmocnost, těžké stavy strachu



Působení traumat na oblasti mozku



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



**Thalamus je vypnutý - Amygdala nadměrně aktivní –
Hippocampus a přední lalok defektní = disociace a
opakované prožití traumatické situace**

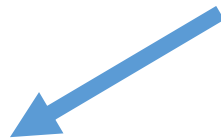
Fragmentace traumatických zkušeností, vlastní život fragmentů



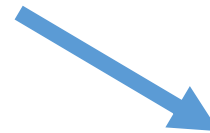
Paměťové fragmenty se dostávají do povědomí – jsou nevypočitatelné



Celý život je ovlivněn sebeobranou – zdánlivá kontrola



chronická únava, deprese



**Člověk zůstává uvězněn v minulosti –
není aktivní, nedokáže se koncentrovat,
je duchem nepřítomný**



Příznaky traumatizovaného dítěte

Chování a osobnost dítěte se mění!

- opakuje trauma ve hře
- obličej bez výrazu, prázdný pohled, vyhýbá se vizuálnímu kontaktu, častější ustrnutí
- zlé sny
- omezená herní aktivita
- rezervované chování
- podrážděné chování, výbuchy vzteku (bezdůvodné); agrese vůči objektům a lidem
- dítě sebou cukne, když se ho někdo spontánně dotkne, při pohlazení uhne hlavou, bojí se fyzického kontaktu, je nadměrně ostražitě
- „vibruje“, chce všemi způsoby upoutat pozornost
- poruchy koncentrace
- sebepoškození, např. trhání vlasů, bije se
- slabý projev pozitivních emocí



Možnosti pedagogické podpory

Péče zohledňující trauma

- s traumatem se musí zabývat všichni!
- každodenní péče pomáhá při překonávání traumatu
- co bylo poškozeno ve vztahu, může být lidskými vztahy napraveno

Poskytnout pocit bezpečí

Poskytnutí stabilního prostředí pro dítě, jak na úrovni všedního dne tak i z emocionálního pohledu (↔ co chybí v rodině)

- Naplnění potřeby dítěte stálého prostředí
 - bezpečí všedního dne: průběh dne, rutiny, rituály, klidné prostředí, stále stejný/á pedagog/pedagožka
 - emoční bezpečí: dobrosrdečná, předvídatelná osoba, která se dítěti věnuje



Možnosti pedagogické podpory

Vytvoření pocitu bezpečí

K vytvoření pocitu bezpečí je nutné, aby pedagogové dokázali reflektovat.

- Působení pocitu bezpečí na funkci mozku:

Pamatujeme si?

- × Traumata → limbický systém vyvíjející se na základě zkušeností se zásadně nastavuje na pocit opuštěnosti a chybějícího bezpečí
- ✓ Tento vzorec může být v prostředí zprostředkovávajícím bezpečí a lásku oslaben = nová orientace směrem objevování, hry, spolupráce



Možnosti pedagogické podpory

Rozvoj schopnosti mentalizace

Mentalizace = schopnost, porozumět vlastnímu duševnímu stavu a duševnímu stavu druhých

Pamatujeme si? Zrcadlové neurony

- × Traumata, zanedbání → pocit být neviditelný a nebýt nikým vnímán/reflektován
- ✓ Zrcadlové neurony musí být aktivovány → to umožní dítěti bezpečně reflektovat druhé a může být také reflektováno ostatními
- V praxi:
 - vcítit se do dítěte, rozpoznat jeho duševní stav. Občas se stane, že se mýlíme, to je třeba si ale prominout.
 - podpora přístupu založeného na mentalizaci dítěte
 - výsledek: lepší porozumění sociálním situacím a vztahům → což se pozitivně projeví na vztahy



Možnosti pedagogické podpory



Interreg
Austria-Hungary

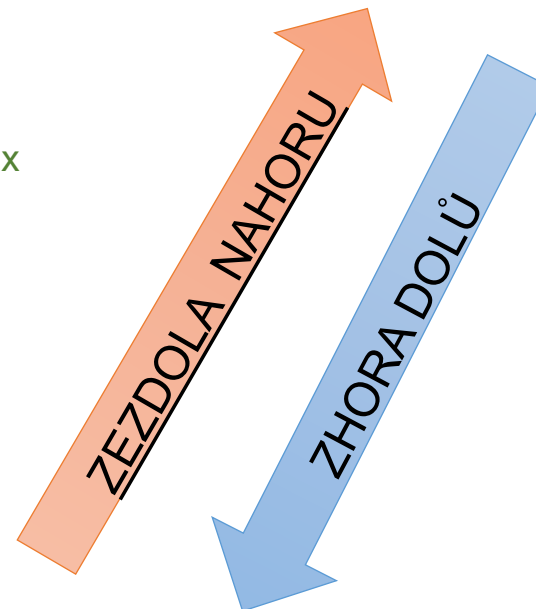
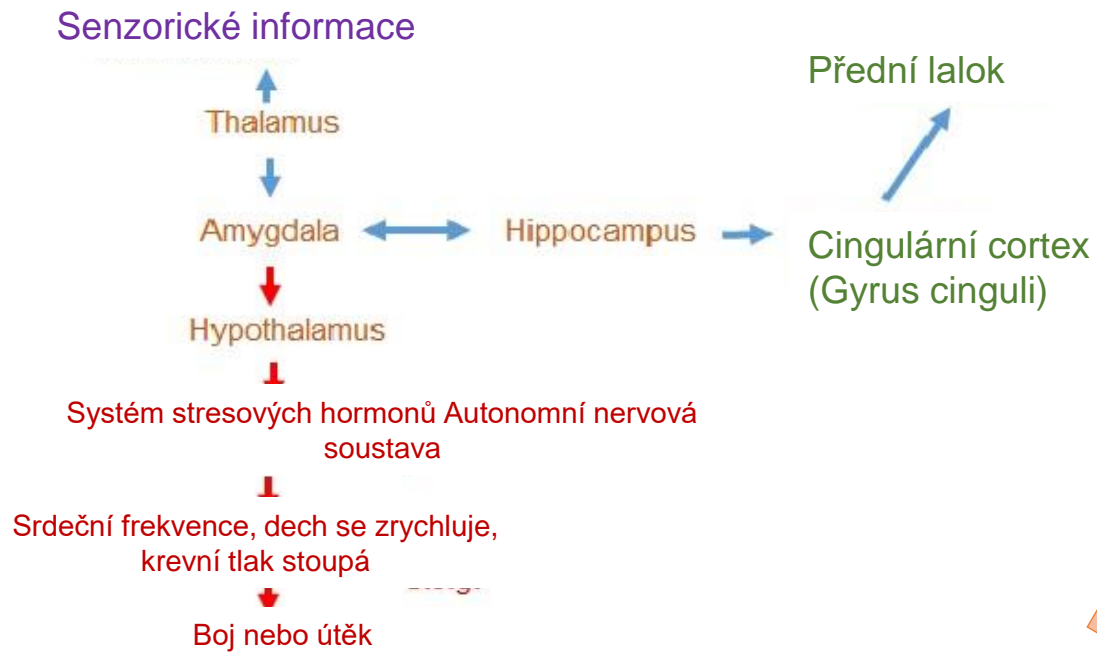
European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Podpora zvládání stresu a ovládání emocí

- ovládání emocí = schopnost, uklidnit se, jak při negativním stresu tak i ve stavu připravenosti; není to vrozená schopnost, vzniká v raných vztahových vazbách.
- dvě cesty ovládání emocí:



Možnosti pedagogické podpory

Podpora zvládání stresu a ovládání emocí

Shora dolů:

- silné stránky „Strážní věže“ v její funkci – náhled do emocí, myšlenek, pocitů; jejich pozorování → pomáhá zabránit a modifikovat automatické reakce, které jsou naprogramovány do emočního mozku
- v praxi: hovořit o emocích (s určitým odstupem), v průběhu každodenních aktivit; cvičení Mindfulness; jóga
- výsledek: lepší fungování v rámci mezilidských vztahů, zachování vztahů (méně časté výbuchy kvůli drobným frustracím); získá schopnost, „zakotvit“ v současnosti



Možnosti pedagogické podpory

Podpora zvládání stresu a ovládání emocí

Regulace shora dolů:

Cvičení mindfulness:

- Po probuzení pozorovat dech.
- Při jídle dbát na chuť a aroma.
- Uvědomit si při mytí nádobí teplotu vody, klouzání talíře.
- Vnímat při procházce vůně, barvy a zvuky.



Možnosti pedagogické podpory

Podpora zvládání stresu a ovládání emocí

- Regulace zespona nahoru:
 - nová kalibrace nervové soustavy, která vychází z mozku kmene → změny vztahu k tělesným stavům resp. tělesným vjemům; odstranění napětí v těle
 - v praxi: změna srdeční frekvence a vzorce dýchání, rytmické interakce (hození a chycení míče), předřikávání dětských rýmů, zpěv, tanec, skákání s gymnastickým (pilates) míčem
 - důsledky: dochází k odbourávání stavů otupění, prázdna (depersonalizace); zvyšuje se bdělost a míra aktivity





Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



**Pamatuj: pokud učiníš vše únosné v rámci tvé kompetence,
bude to velkou podporou pro dítě a jeho rodinu.**

Měj však vždy na zřeteli tvé hranice!

Starej se také o své vlastní tělesné a duševní zdraví!





Děkuji mnohokrát za Vaši pozornost!



Das Projekt BIG_inn AT-HU (ATHU129) wird im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG V-A Österreich-Ungarn durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert.
A BIG_inn AT-HU (ATHU129) projekt az INTERREG V-A Ausztria-Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával valósul meg.