

Komplexní vývojové trauma vzniká, když je dítě v raném dětství do věku 5-6 let vystaveno mnoha dlouhodobým, opakujícím se a neřešitelným zážitkům spojeným s fyzickým nebo emocionálním trápením a zanedbáváním, nebo je přítomno domácímu násilí, nebo nemá rodiče či primárního pečovatele vůbec (Bessel van der Kolk, 2014, National Child Traumatic Stress Network Complex Trauma Task Force 2003).

C-PTSD (Complex Post Traumatic Syndrom Disorder) je nově zařazeno do diagnostických kategorií podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-11).

1. Zažilo dítě nebo dospělý zkušenosti, které mohou vést k následkům komplexního vývojového traumatu?

Orientačně si odpovězte na následující otázky a promyslete, zda máte v případě vašeho dítěte nebo klienta pro odpověď ANO konkrétní důkazy.

Dítě nebo dospělý do věku 5-6 let	ANO / NE
Byli vystaveni v tomto věku opakovaným traumatickým zkušenostem?	
Zažili na sobě dlouhodobě násilí, fyzické, slovní, sexuální, které jim působil rodič nebo pečovatel?	
Zažili dlouhodobě fyzické zanedbávání?	
Zažili dlouhodobě sociálně-emocionální zanedbávání (například ústavní péči)?	
Zažili opakované střídání pečovatelů, změny pěstounů, chaotické změny v rodině?	
Zažili domácí násilí, zoufalství, bezmoc, když byli přítomni utrpení blízkých osob (rodičů, prarodičů, sourozenců a podobně)?	

2. Diagnostická kritéria jsou založena na symptomech (projevech), nikoliv na tom, co dítě nebo dospělý zažili (MKN-11).

Orientačně si odpovězte na následující tvrzení a promyslete, jak byste je konkrétně popsali u vašeho dítěte nebo klienta.

Projev (symptom)	ANO / NE
Prožívají myšlenky a emoce týkající se traumatických zkušeností, které se stále vracejí?	
Věnují výraznou pozornost možným ohrožením (nebo svým představám o ohrožení)?	
Mají časté negativní myšlenky a emoce o světě a sobě?	
Jsou přesvědčeni, že jsou špatní, nehodní, bezcenní, odložení a nikam nepatří?	
Mají obtíže ve vztazích, zejména blízkých (navazování, udržování, radost ze vztahů)?	
Mají nepřiměřeně silné reakce na malé podněty (zejména v sociálním kontextu)?	
Mají časté záchvaty vzteku s projevy násilí?	
Projevují narušené chování, někdy sebedestruktivní?	
Jsou u nich patrné projevy disociace (odpojení od sebe a narušená paměť ohledně těchto zážitků)? Zejména ve stresu?	
Jsou tyto projevy vleklé, objevují se zejména doma, ale také ve škole, v práci více než 12 měsíců v řadě?	
Zdá se, že jejich sociální učení je pomalé, opožděné, nekonstantní (časté je chování příslušné mladšímu věku nebo spojení se stresem), a dá se obtížně ovlivňovat?	

3. S čím je potřeba dítěti nebo dospělému pomoci?

Tady jsou hlavní okruhy:

- Zajištění bezpečí, fyzického, emocionálního, vztahového
- Budování blízkého bezpečného attachmentového vztahu s rodičem nebo primárním pečovatelem
- Podpora regulace afektu a stresových reakcí, pomoc s regulací chování
- Zvládnutí jejich traumatické historie
- Dát možnosti zažívat bezstarostnost, radost, lásku, přijetí, vcítění v bezpečné rodině a společném domově a zázemí
- Nalezení místa na světě a s blízkými lidmi a z něho objevovat svět a své možnosti, budovat zdravou autonomii
- Podpora vytvoření pozitivního „JÁ“ (smyslu sebe sama)



4. Jak to dělat?

Najděte si zkušeného odborníka, který se specializuje na téma následků adverbálních dětských zkušeností a vývojového traumatu a navažte dlouhodobou spolupráci. Zatím si orientačně odpovězte na následující tipy.

Jako rodič, primární pečovatel dělám vědomě a často	Během jednoho týdne ANO / VĚTŠINOU / OBČAS / NE
Přijímám dítě nebo dospělého, jaký je, a dávám to najevo	
Pečuji o zajištění bezpečí a jistoty	
Dávám přehledné jednoduché hranice a vyjadřuji jasně a pozitivně své očekávání ohledně chování	
Dávám rychlou jednoznačnou zpětnou vazbu jako návod, jak se chovat správně	
Dávám strukturu a konsistentní pokyny a denní program	
Trávím s dítětem pravidelně čas o samotě, kdy je moje pozornost zaměřena na něj, děláme, co dítě baví	
Dávám mnoho vyjádření, která podporují sebedůvěru dítěte nebo dospělého	
Poskytuji uklidnění, normalizaci, vyjasňuji své výchovné záměry předvídatelným a pozitivním způsobem	
Zapojuji hravost a přijímající humor, empatické chování	
Umím vyprávět nebo nacházet příběhy, které pozitivně pomáhají pochopit dítěti nebo dospělému sebe sama a pozitivní obraz světa a lidí	
Pečuji o sebe, nabírám síly	