



WYPADKI W SPORCIE:

6 KROKÓW REAKCJI NA WYDARZENIA TRAUMATYCZNE

Autorzy oryginału:

Amy B. Athey, Psy.D., University of Arizona

John Heil, D.A., Psychological Health Roanoke

Autorzy przekładu:

Dorota Pietrzyk-Matusik oraz Joanna Madey

Fundacja Rozwoju Psychologii Sportu i Aktywności Fizycznej FLOW

Fundacja Rozwoju Psychologii Sportu i Aktywności Fizycznej FLOW

web: www.fundacjaflow.pl

e-mail: fundacja.flow@gmail.com



Nasze społeczeństwo jest coraz bardziej wystawione na oddziaływanie wydarzeń traumatycznych, czy to ze względu na rozwój technologii, czy poprzez łatwy dostęp do informacji. Wydarzeniem traumatycznym nazywamy takie wydarzenie, które może wywołać silny stres i wykracza poza możliwości psychiczne danej osoby poradzenia sobie z nim. W sporcie najczęściej spotykane tego rodzaju wypadki to ciężkie urazy nabyte podczas treningów czy zawodów, a także wypadki śmiertelne. Sportowcy stykają się również z wydarzeniami traumatycznymi pozasportowymi, m.in. wypadki samochodowe, samobójstwa czy zabójstwa. Opisanych poniżej 6 kroków to zagadnienia do rozważenia dla sportowców, rodziców, trenerów, osób z najbliższego otoczenia, kiedy są odpowiedzialni za pomoc innym w poradzeniu sobie z takim wypadkiem.

1) NAWIĄŻ KONTAKT Z GRUPĄ POSZKODOWANĄ

Grupą poszkodowaną może być drużyna sportowa, grupa szkolna, klub czy społeczność lokalna. W sytuacjach, gdy skala i zasięg wydarzenia są szczególnie szerokie, sytuacja może wymagać interwencji na poziomie miasta czy nawet państwa. Przykładami takich sytuacji mogą być ataki na World Trade Center z 11 września w Nowym Jorku, czy zamach na metro w Madrycie. Ta sama siła która jednoczyła grupę, kiedy ta zbierała się na treningi czy pozwalała znosić porażki, może zostać wykorzystana do poradzenia sobie z konsekwencjami wydarzeń traumatycznych. Podczas planowania interwencji, należy zidentyfikować osoby które są najbardziej dotknięte przez wypadek (m.in. osoby, które są w bliskim związku z poszkodowanymi lub były na miejscu zdarzenia) oraz te, które są trochę mniej związane z poszkodowanymi (m.in. członkowie klubu sportowego, czy uczniowie szkoły).

Jeśli w sprawę zaangażowane są media, warto stworzyć dla dotkniętej kryzysem grupy miejsce, które będzie chronione przed dostępem reporterów, pytających o szczegóły sprawy. Na pewnym etapie media mogą być dobrym narzędziem do komunikowania się ze społeczeństwem, trzeba jednak uważać, aby nie robić tego zbyt szybko. Zbyt szybkie rozprzestrzenianie się informacji może skutkować złym zrozumieniem, a nawet jeśli zostaną one dobrze zrozumiane, mogą przynieść więcej szkód niż korzyści. Przede wszystkim może to być niezwykle bolesne, jeśli rodzina i przyjaciele dowiedzą się o poważnej kontuzji lub śmierci bliskiego z mediów. Ponieważ społeczeństwo ma potrzebę i prawo wiedzieć o poważnych wypadkach, dobrze jest z góry dobrze ułożyć sobie relacje z mediami. Należy to zrobić ze zwróceniem uwagi na granice w przedstawianiu tematów, jednocześnie oferując dostęp do sprawdzonych informacji, z naciskiem na delikatność przedstawianych faktów. Podstawowym pytaniem jest „Czy przedstawione fakty odniosą efekty pozytywne, czy mogą mieć negatywne konsekwencje?”. Dobrze jest też wyposażać osoby dotknięte tragedią w instrukcje jak rozmawiać z mediami.

W zarządzaniu sytuacją kryzysową warto pamiętać, że jako osoba również zaangażowana, będziesz prawdopodobnie musiał poradzić sobie z własnymi reakcjami na wypadek. Bycie członkiem grupy pomaga w niesieniu wsparcia dla osób bezpośrednio dotkniętych, sprawia jednak, że również jesteś podatny na wywołaną tym wydarzeniem traumę. Zastanów się zatem nad swoją własną reakcją na to wydarzenie, daj sobie czas na refleksję i podzielenie się z zaufanymi osobami swoimi odczuciami, w celu zwiększenia swojej samoświadomości i optymalizacji swojej pracy w roli osoby wspierającej. Personel medyczny, specjaliści od interwencji kryzysowej czy psycholodzy, mogą służyć wskazówkami i wsparciem w udzielaniu pomocy.



2) PRZEKAZUJ INFORMACJE

Edukowanie jest bardzo istotne dla osób próbujących sobie poradzić z dużym stresem – informacja ma moc zmniejszania lęku i pomaga przywrócić normalne funkcjonowanie po przeżyciu wydarzenia traumatycznego. Szczególnie odradza się odcinanie osób dotkniętych traumą od informacji, w obawie przed tym jak mogą zareagować.

Informacje niestety często docierają do ludzi przekręcone czy w formie plotek – nawet jeśli z pierwotnego źródła zostały wypuszczone same fakty. Bardzo ważne jest zatem stworzenie otoczenia, w którym członkowie grupy dotkniętej wydarzeniem mogą spojrzeć na sytuację z odpowiedniej perspektywy. Jako lider uszkodzonej grupy zbierz fakty i jasno przedstaw informacje w otoczeniu jej członków. Podczas takiego spotkania przygotuj się do przekazania szczegółowego, aczkolwiek odpowiedniego dla odbiorców, opisu zaistniałego wydarzenia traumatycznego. Wykorzystaj też okazję, aby przekazać informację na temat najbardziej powszechnych reakcji na tego typu wydarzenia, które są całkowicie naturalne. Oto lista najczęściej spotykanych reakcji:

Psychosomatyczne: zmęczenie, osłabienie, nudności, bóle głowy, bóle mięśni.

Poznawcze: trudności w rozwiązywaniu problemów, zwiększona czujność, koszmary senne, problemy z koncentracją, negatywne myśli, niepewność, obwinianie innych.

Emocjonalne: strach, poczucie winy, żal, niepokój, wyparcie, wściekłość, emocjonalne przytłoczenie sytuacją, nadpobudliwość, irytacja.

Behavioralne: wycofanie, niemożność wypoczynku, nadwrażliwość na otoczenie, niepohamowany konsumpcjonizm, „zajadanie stresu”, utrata apetytu, agresywność, beztroskie zachowanie, zmienność zachowania w sytuacjach społecznych.

Zwróć uwagę uszkodzonej grupy na to, że niektóre osoby mogą zaobserwować wymienione reakcje, a niektóre nie doświadczą ich wcale. Warto zauważyć, że dzieci, nastolatki i dorośli mogą radzić sobie z traumą na zupełnie inne sposoby. Reakcje te należy traktować jako „normalne reakcje na nienormalne wydarzenia”. Przekaż także informacje na temat możliwych dodatkowych źródeł wsparcia – specjalistów zdrowia psychicznego, psychologów czy księży i duchownych.

3) BĄDŹ ŚWIADOMY PROCESU, KTÓRY MA MIEJSCE

Wydarzenie traumatyczne to początek procesu odbudowy i rozwoju, intensywna faza procesu obejmuje memoriały i pogrzeby, kiedy to osoby dotknięte sytuacją mogą doświadczyć traumatycznego stresu. Następnie grupa będzie się zaangażowała w proces przejścia z tej sytuacji do normalnego życia – powrót do codziennej rutyny może pomóc w przywróceniu normalnego funkcjonowania. W miarę upływu czasu członkowie grupy będą doświadczać coraz mniejszego nasilenia reakcji stresowych. Pełen cykl zajmuje zazwyczaj około roku, kiedy to na rocznicę wydarzenia często następuje ponowne jego przywołanie. W przypadku bardziej katastrofalnych wydarzeń cykl taki może trwać dłużej i rozciągać się na przestrzeni lat. Istotne daty, jak np. rocznica wydarzenia czy urodziny osób uszkodzonych, mogą wzmacniać



stres traumatyczny. Ważne jest, aby w miarę możliwości przewidzieć i uprzedzić te daty, tak aby być przygotowanym na wszelkie reakcje, które mogą się pojawić. Ponadto warto być świadomym, że każdy przeżywa to wydarzenie na swój własny sposób i być otwartym na indywidualne potrzeby członków grupy.

4) SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTAMI

Nie da się odwrócić biegu wydarzeń. Specjaliści z interwencji kryzysowych mogą zaoferować pomoc i wskazówki jak zorganizować memoriały, jak radzić sobie z mediami oraz jak reagować na to wydarzenie w sposób, aby wspierać zabliznianie ran. Z reguły większość ludzi jest w stanie odbudować się po traumatycznym wydarzeniu i powrócić do normalnego funkcjonowania, jednak niektóre osoby dotknięte przez wypadek mogą potrzebować terapii lub stałego wsparcia. Jako lider grupy masz możliwość zainicjowania relacji opartej na zaufaniu pomiędzy tymi osobami a specjalistami z zewnątrz, którzy mogą wesprzeć poszkodowanych. Lokalnych specjalistów można znaleźć poprzez pedagogów szkolnych, organizacje krajowe jak np. Polskie Towarzystwo Psychologiczne (www.ptp.org.pl), centra interwencji kryzysowej czy lokalne grupy psychologiczne.

5) OSTROŻNIE ROZWAŻ POWRÓT DO SPORTU

W następstwie wydarzenia traumatycznego często działacze i trenerzy muszą się zmierzyć z kluczową i pilną decyzją – kiedy powrócić do rywalizacji sportowej. Powrót do normalnej rutyny treningowo-startowej jest jednym ze sposobów, który może pomóc poradzić sobie ze skutkami tego wydarzenia. Aspekt zabawy w sporcie może odciągać od negatywnych reakcji i przywraca poczucie normalności dzięki temu, że zawodnicy powracają do swojej rutyny. Specjaliści sugerują, by powrót do sportu nie łączył się z naciskiem na wynik sportowy. Na koniec zachęca się trenerów, aby ufali zawodnikom oraz informacjom, które dają na temat swojej gotowości do powrotu do rywalizacji sportowej.

6) ZADBAJ O SIEBIE

Liderom (czy to są trenerzy, rodzice, psychologowie czy działacze sportowi) powierza się odpowiedzialne zadanie dbania i wspierania osób dotkniętych wydarzeniem traumatycznym. Jednocześnie muszą oni sobie sami radzić z własnymi emocjami związanymi z tym traumatycznym wydarzeniem. Dbanie o siebie jest istotne, zarówno aby poradzić sobie z własnymi reakcjami, ale także bycie obecnym i wspierającym dla innych wymaga pewnych zasobów. Pilnowanie zdrowej diety, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości odpoczynku, snu i aktywności fizycznej może pomóc efektywnie reagować i radzić sobie ze wszelkimi reakcjami po-traumatycznymi, których możesz doświadczać. Zapytaj też siebie czego możesz potrzebować w tym czasie – spotkanie na kawę z przyjacielem albo obiad z rodziną może się okazać pomocne. Pamiętaj, że także dla ciebie jest to długi proces.