



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA - A JAK REAGOVAT, ABY SE CÍTEL BEZPEČNĚ

*Praktický průvodce pro pomáhající
pracovníky, kteří chtějí pracovat s
respektem, jistotou a pochopením.*

„Jmenuji se Monika Farkašová,
jsem psychoterapeutka a lektorka.
V práci propojuji poznatky
neurověd a psychoterapie, abych
pomáhajícím profesionálům
přinesla jistotu a klid při práci s
traumatizovanými klienty.“

Monika

www.farkasova-terapie.cz

+420 721 771 914

*Na celý dokument se vztahují autorská práva, bez souhlasu
autorky není možné obsah šířit.*



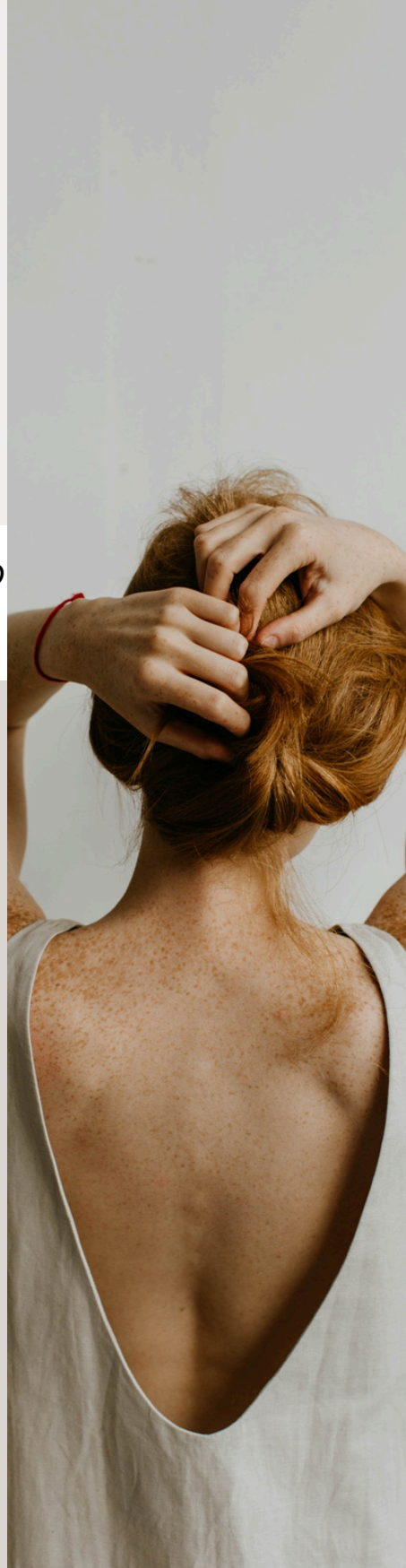
CO JE TRAUMA (STRUČNĚ A LIDSKY)

„Trauma není to, co se nám stalo, ale to, co se v nás kvůli tomu stále děje.“

💬 Proč je to důležité?

→ Pomáhající pracovník často přichází do kontaktu s lidmi, jejichž chování je výrazem traumatu – ne vzdoru.

„Cílem není léčit, ale porozumět, neretraumatizovat a posílit bezpečí.“



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

Signál → Co to znamená → Jak reagovat

Přehnané reakce na malé podněty (spouštěče)

- Výbuch emocí, plačtivost, ztuhnutí, stažení.
- Nejde o „přecitlivělost“, ale o přeaktivovaný systém hrozby.
- Zůstaňte v klidu, dejte prostor a jistotu („Jste v bezpečí, můžeme chvíli zůstat v tichu.“).

Somatické projevy (tělo mluví)

- Ztuhlé držení těla, neschopnost dýchat zhluboka, tiky, třes.
- Podpořte zklidnění těla: např. uzemnění, jemné vnímání dechu, dotek předmětů.

Potřeba mít věci pod kontrolou

- Kontrola je pokus o zajištění bezpečí.
- Zeptejte se, co by teď klientovi pomohlo, aby se cítil jistěji.

Rozporuplné chování (přiblížení – vzdálení)

- Klient chce blízkost, ale zároveň se jí bojí.
- Reagujte respektujícím odstupem – nabídněte stabilní rámec a jasnost.

Odpojení nebo „ztráta přítomnosti“

- Klient se najednou odmlčí, „zmizí pohledem“, přestane vnímat.
- Z neurověd víme, že jde o aktivaci dorzální větve vagu – tělo se chrání.
- Reagujte klidným hlasem, zpomalte, pojmenujte, co se děje („Mám pocit, že se teď něco změnilo...“).

„Cílem není léčit, ale porozumět, neretraumatizovat a posílit bezpečí.“

5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

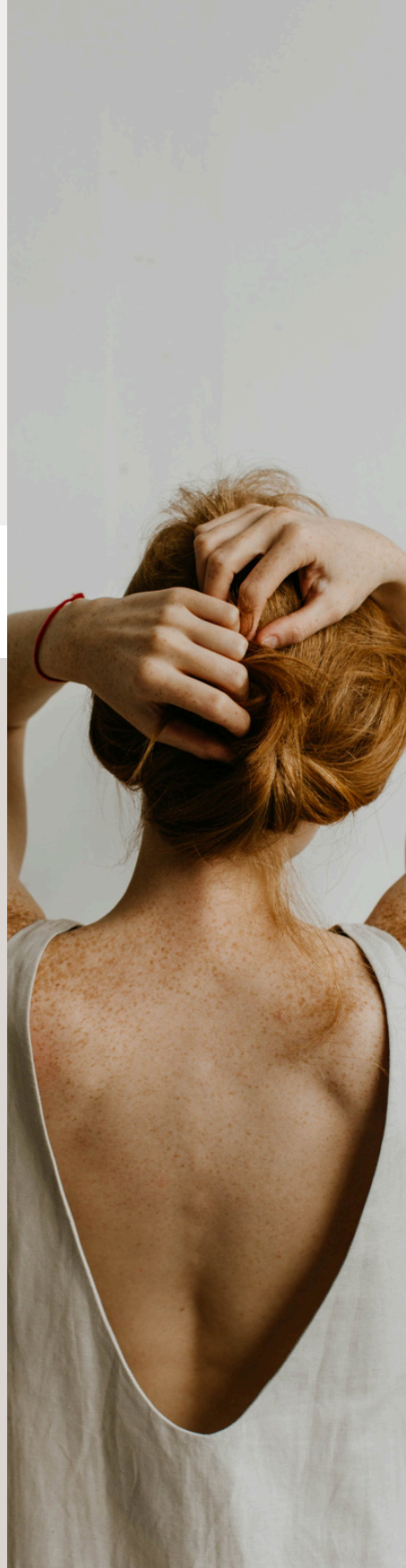
Klient se “odpojuje” - jako by tam nebyl

Pod povrchem: Nervový systém klienta se dostává do stavu *zamrznutí* (disociace). Tělo zůstává přítomné, ale vědomí se “oddělí”, aby se ochránilo před zahlcením.

Jak reagovat:

- zpomalte tempo, dopřejte ticho.
- nabídněte jemný kontakt (“Jste tu se mnou?”)
- vyhnete se přímým otázkám “Na co teď myslíte?”, mohou zahlcovat.

Stabilita vzniká v tichu, ne v tlaku.



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

Silná reakce na **drobný** podnět

Pod povrchem: Aktivuje se systém “bojuj nebo uteč” - tělo reaguje na drobný spouštěč, jako by šlo o reálné ohrožení.

Jak reagovat:

- zůstaňte klidní, neargumentujte
- můžeme pomoci pojmenováním (“Vidím, že je to pro vás teď hodně silné.”)
- nabídněte uzemnění - pohled z okna, opření, dech

Když zůstanete klidní, klient může najít klid také.



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

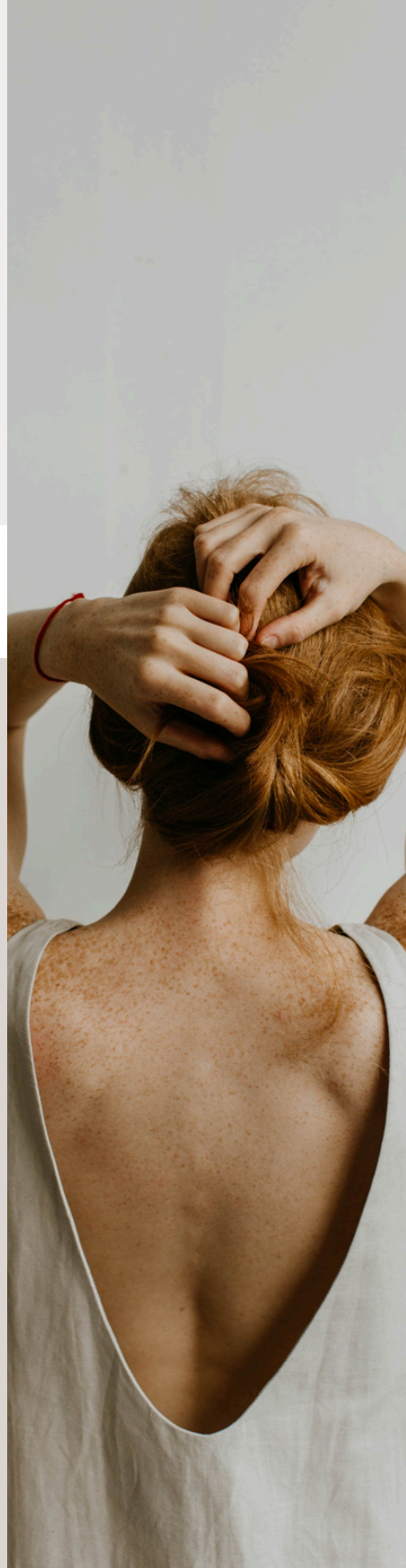
Potíže s **důvěrou** nebo očním kontaktem

Pod povrchem: Trauma často naruší schopnost bezpečného vztahu - kontakt může vyvolávat úzkost nebo stud.

Jak reagovat:

- nesnažte se “navázat kontakt za každou cenu”
- respektujte hranice, dejte prostor a čas
- pomáhá jemnost a předvídatelnost (“Budu mluvit pomaleji, můžete mě kdykoli zastavit.”)

Bezpečí není o blízkosti, ale o respektu k prostoru druhého.



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

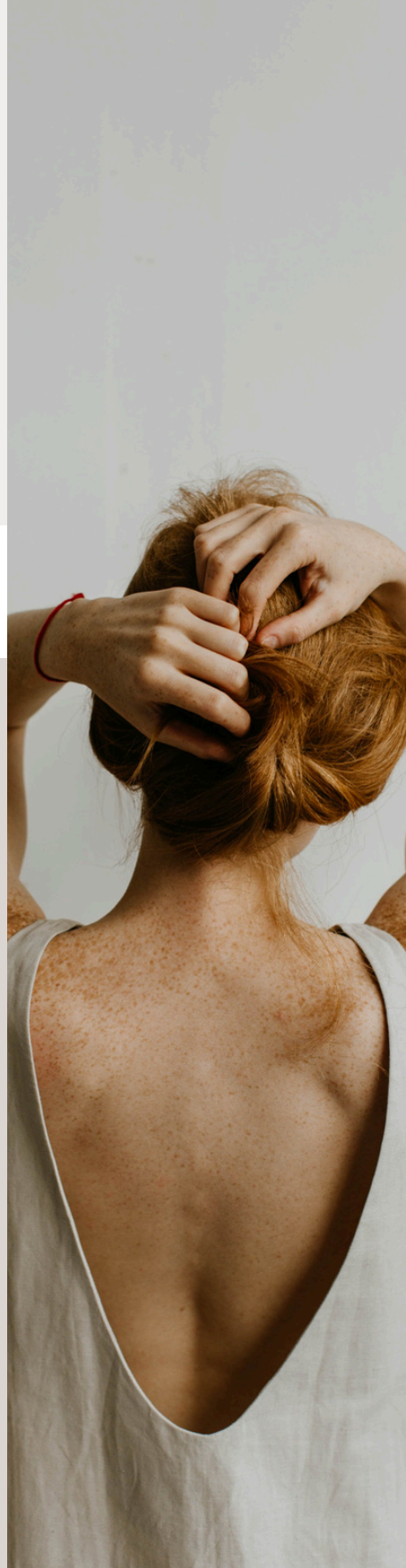
Neschopnost **mluvit o prožitcích**

Pod povrchem: Při aktivaci traumatu se vypíná řečové centrum (Broccova oblast). Klient prostě nemůže mluvit - nejde o odpor, ale o neurofyzilogickou reakci.

Jak reagovat:

- nenutíte klienta do slov
- nabídněte neverbální formy:
kresbu, gesta nebo jen ticho
- ujistěte ho, že "ticho je v pořádku"

I mlčení může být léčivé.



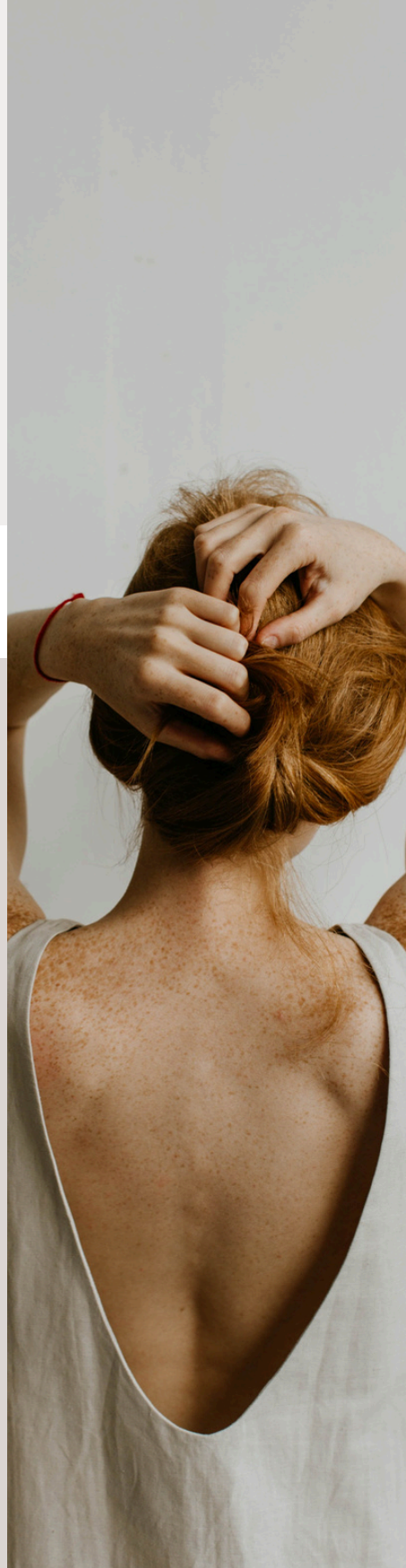
5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

Potřeba **kontroly** nebo naopak úplná pasivita

Pod povrchem: Po traumatu se lidé snaží buď znovu získat kontrolu (aby se cítili v bezpečí), nebo se úplně vzdají iniciativy (naučená bezmoc).

Jak reagovat:

- nabídněte možnost volby:
“Chcete teď pokračovat, nebo si dát pauzu?”
- podporujte drobné kroky samostatnosti
- vyhněte se autoritativnímu tónu

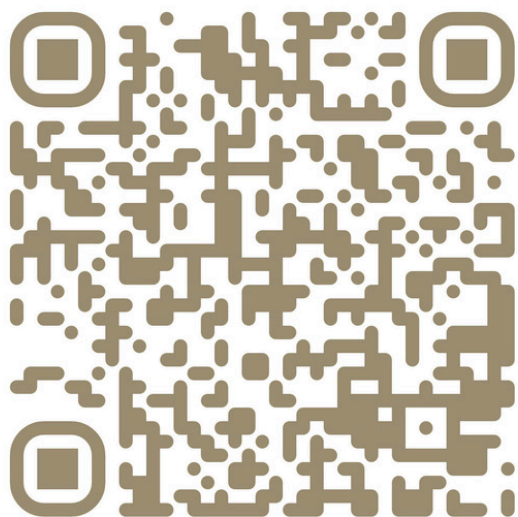


Každá nabídnutá volba posiluje pocit bezpečí.



5 SIGNÁLŮ, ŽE KLIENT PROŽÍVÁ TRAUMA

Chcete získat větší jistotu, dovednosti a schopnosti práce s traumatizovaným klientem? Přihlaste se do kurzu!



Načti QR kód a podívej se na kurz.

