

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА: РЕСУРСЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Новикова Елена Геннадьевна

Психолог

ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»
(Советского подразделения)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Это состояние, которое возникает у человека в результате переживания сильного эмоционального стресса, вызванного определенными негативными событиями или ситуациями. Такие события могут быть связаны с насилием, потерей близкого человека, авариями, катастрофами, болезнями и т.д.



КОМПОНЕНТЫ

Событие или ситуация, которая вызвала стресс. Это может быть насилие, потеря близкого человека, авария, катастрофа, болезнь и т.д.

Эмоциональная реакция на событие. Человек испытывает сильный стресс, который может проявляться в виде страха, тревоги, паники, гнева, отчаяния и т.д.

Нарушение психологических функций. После пережитой травмы у человека могут возникнуть различные психологические проблемы, такие как тревожность, депрессия, ПТСР, фобии и другие.

Изменение поведения. Человек может начать избегать ситуаций, которые напоминают ему о пережитой травме, стать агрессивным или наоборот, изолироваться от окружающих.

Восстановление после травмы. Человек должен пройти процесс восстановления после пережитой травмы, который может занять много времени и требует помощи специалистов.

Психологическая травма может вызвать серьезные нарушения психического здоровья. При такой травме происходит нарушение нормальной функции психических процессов, включая восприятие, мышление, эмоции, память и поведение. Человек может чувствовать страх, тревогу, депрессию, а также испытывать потерю интереса к жизни, социальную изоляцию и другие проблемы. В некоторых случаях психологическая травма может привести к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), которое характеризуется повторяющимися воспоминаниями о травматическом событии, кошмарами, повышенной раздражительностью и другими симптомами.



МЕХАНИЗМЫ ПРОТЕКАНИЯ

- **Шок:** Человек испытывает сильный эмоциональный шок в результате события, которое вызвало травму.
- **Отрицание:** Человек не может принять произошедшее и отрицает его реальность. Это защитный механизм, который помогает сохранить психическую устойчивость.
- **Гнев:** Человек испытывает гнев на себя, на окружающих или на само событие.
- **Депрессия:** Человек погружается в депрессивное состояние, испытывает чувство безнадежности и отчаяния.
- **Принятие:** Человек принимает произошедшее и начинает справляться с последствиями травмы.
- **Восстановление:** Человек начинает восстанавливаться после травмы, проходит через процесс лечения и реабилитации.



СИМПТОМЫ

Избегание ситуаций, людей или мест, которые напоминают о травме;
Повторные мысли, воспоминания или кошмары о травматическом событии;
Повышенная тревожность, нервозность, раздражительность;
Нарушения сна, включая бессонницу или слишком сильный сон;
Изменения в поведении и настроении, такие как депрессия, апатия или чувство отчуждения.

В случае появления симптомов психологической травмы рекомендуется обратиться к профессиональному психотерапевту или психологу для получения помощи и поддержки.

“Я не могу забыть, что произошло”

“Я не могу доверять людям после того, что со мной случилось”

“Я чувствую себя неполноценным/ой из-за того, что произошло”

“Я чувствую себя виноватым/ой в том, что произошло”

“Я боюсь, что это может случиться снова”

“Мне больше ничего не интересно”

“Я не знаю, как это пережить”

“Я испытываю кошмары”

АЛГОРИТМ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Признайте свои эмоции и чувства. Отрицание или подавление эмоций могут усугубить ситуацию. Попробуйте выразить свои чувства, например, в дневнике или в разговоре с близким человеком.

Обратитесь за профессиональной помощью. Психотерапевт или психолог помогут вам разобраться в своих эмоциях и научат эффективным стратегиям преодоления травмы.

Избегайте ситуаций, которые могут вызвать у вас негативные эмоции или воспоминания о травме. Если это невозможно, попробуйте научиться справляться с этими эмоциями

Заботьтесь о своем физическом здоровье. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и достаточный отдых могут помочь уменьшить стресс.

Найдите способы расслабления и медитации, которые подходят именно вам. Это может быть йога, массаж, музыка или другие методы.

Поддерживайте связь с близкими людьми. Разговаривайте о своих чувствах и проблемах, не бойтесь попросить о помощи.

Будьте терпеливы с собой. Процесс преодоления психологической травмы может быть длительным и сложным, но с помощью правильной поддержки и усилий вы сможете преодолеть ее и вернуться к нормальной жизни.

Не забывайте о своих достижениях и успехах, даже если они кажутся маленькими. Они могут помочь вам сохранять оптимизм и уверенность в себе.

РЕСУРСЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

- Психотерапия и консультации у психолога или психотерапевта.
- Групповые занятия и терапевтические группы для людей, переживших травму.
- Самопомощь и самообразование с помощью книг, видеоуроков и онлайн-курсов.
- Поддержка со стороны близких людей и сообщества.
- Медитация, йога, релаксация и другие методы управления стрессом.
- Присоединение к организациям и сообществам, занимающимся проблемами психического здоровья.
- Помощь от специальных служб, например, кризисных центров и службы психологической помощи
- Работа над эмоциональным и психологическим блоками с помощью терапевтических методик, например, когнитивно-поведенческой терапии.
- Принятие событий прошлого и работа над переживаниями с помощью психологической поддержки.
- Работа над самооценкой и укрепление личности.
- Поддержка со стороны близких людей и сообщества.
- Занятие спортом или другими физическими упражнениями для уменьшения стресса и повышения настроения.
- Участие в групповых занятиях и терапевтических группах для людей, переживших травму
- Избегание ситуаций, которые могут вызвать воспоминания о травме.
- Важно понимать, что преодоление психологической травмы - это процесс, который требует времени, терпения и усилий.

Симптомы острого шока и травмы - нормальная реакция организма на ненормальную, разрушительную ситуацию