ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Як подолати психологічну травму?

Що ж таке психологічна травма?

Психологічна травма – це емоційна реакція, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, яка призводить до тривалих емоційних переживань негативного характеру. Причиною психологічних травм може стати будь-яка подія. Такими подіями є війни, терористичні акти, стихійні лиха, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насилля, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти та ін.

Ознаки психологічної травми:

- ✓ Постійний дискомфорт, перепади настрою, роздратованість, апатія.
- ✓ Відчуття слабкості, злості чи образи, неуважність і неможливість сконцентруватися.
- ✓ Безсоння і нічні кошмари.
- ✓ М`язова напруга.
- ✓ Почуття безпричинного страху, тривожні стани. Людина лякається звуків чи зображень, що нагадують про травмуючу подію.
- ✓ Втрата віри в людську порядність, дружбу.
- ✓ Замкнутість.
- ✓ Порушення уваги.
- ✓ Відчуття провини чи сорому.
- ✓ Особистість втрачає впевненість у собі і в своєму майбутньому тощо.

Всі ці почуття і симптоми тривають від кількох днів до кількох місяців і здатні зникнути в міру проживання травми. Але навіть коли людині стане

краще, то все одно здатні спливати хворобливі почуття і спогади, особливо на річницю події або якщо ситуацію нагадає образ або звук.

Сила психологічної травми залежить від декількох факторів, які роблять реакцію людини на одну і ту ж подію індивідуальною. До них відносять:

- ✓ значимість події, що викликала травму;
- ✓ стресостійкість особистості;
- ✓ підтримка у важкий момент;
- ✓ своєчасна допомога, а також лікування психологічної травми.

Згубна сила психотравми обумовлена суб`єктивною значимістю травмуючої події для індивіда, сили духу або ступеня його психологічної захищеності, стійкості до життєвих ситуацій чи інших факторів.

Як допомогти самому собі подолати психологічну травму?

- ✓ Дайте собі час. Вам може знадобитися деякий час, щоб прийняти те, що сталося, або навчитися жити із цим.
- ✓ Не залишайтеся на самоті. Численні дослідження показали, що перебування серед інших людей знижує ймовірність погіршення психічного здоров'я після травматичної події. Якщо ви живете на самоті, хорошим рішенням буде переїзд до родини чи друзів.
- ✓ Намагайтеся більше спілкуватися – з друзями, родичами, людьми, які Вас розуміють. Розповідайте про свої емоції та почуття, які переживаєте.
- ✓ Не відмовляйтесь від допомоги, навіть якщо Вам здається, що Вас не розуміють.
- ✓ Слід визначити, що допоможе Вам відчувати себе краще і займе Ваш розум (готування, читання, гра з друзями і тваринами та інше). Це дозволить утриматися від занурення в травмуючий досвід і спогади.
- ✓ Якщо Вам важко говорити, спробуйте записати на папері свої думки та почуття.
- ✓ Займіться щоденними справами, фізичною працею – це допоможе Вам відволіктися.

- ✓ Намагайтесь дотримуватися звичного режиму дня – вчасно лягати спати і прокидатися, займатися повсякденними справами, зустрічатися з друзями, відвідувати різноманітні заходи.
- ✓ Зверніться за допомогою до фахівця – психолога. Психологічна допомога найефективніша лише тоді, коли людина свідомо переконана, що це їй потрібно.

Дуже часто можна зустрітися зі зневажливим ставленням до психологічних травм і їх наслідків. Але ніхто не зможе посперечатися з тим, що психологічні травми впливають на подальше життя людини, формування життєвих цінностей, думок і вчинків.

Любов ПЛЯКА