

Психологическая травма - вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощущение безопасности



Неспециалисту диагностировать наличие психологической травмы непросто, но существуют некоторые симптомы, благодаря которым, можно выявить травму.

- *Ощущение слабости, подавленности, злости или обиды, рассеянность и невозможность сконцентрироваться;*
- *Постоянный физический дискомфорт;*
- *Нежелание что-то делать, апатия;*
- *Реагирование на напоминание о травматическом событии;*
- *Непреодолимое ощущение безысходности.*

Считается, что многие люди, получившие психологическую травму, могут сами справиться с ситуацией

самостоятельно, но если в течение длительного времени человека мучают кошмары, нарушен режим сна, бессонница, во время которой постоянно всплывают воспоминания о тех травматических событиях, которые нанесли психологическую травму, то необходимо обратиться за профессиональной помощью.



Имеет смысл обратиться к психотерапевту если:

1. Вся жизнь идет «наперекосья»: супружеские проблемы, семейные конфликты, проблемы на работе, учебе, утрата дружбы;
2. Когда наблюдаются хронические физические и телесные нарушения, а никаких медицинских причин не диагностируют;
3. Вы полностью поглощены мыслями о пережитом;
4. Вы чувствуете себя очень одиноким и испытываете чувство страха;
5. Вам сложно принимать решения и сконцентрироваться на чем-то;
6. Заедаете или запиваете алкоголем вашу боль - физическую или душевную.

Советы для тех, кто хочет помочь, но не имеет профессионального образования, опыта:

- Поощряйте человека к рассказу о его чувствах;
- Не ждите, что мужчина будет лучше справляться с травмой, чем женщина;
- Говорите человеку о своих чувствах и вашем сожалении о причинённой ему боли;
- Напоминайте, что переживания – это нормально;
- Не пытайтесь уверять человека, что вы знаете, что он переживает;
- Будьте готовы вообще не говорить, иногда достаточно быть рядом;
- Старайтесь не переоценивать ваши чувства на происходящее вокруг;
- Не бойтесь спрашивать, как человек справляется с травмой, но не задавайте вопросов о деталях травмы.



Источник: Сборник методических материалов межрегиональной конференции, «Опыт и проблемы оказания экстренной психологической помощи», 2018г

Как справиться с психологической травмой самостоятельно?

Что нужно делать

Чего не следует делать

- | | |
|--|--|
| ➤ делать все то, что было составляющей частью жизни до травмы | ➤ заливать пережитое алкоголем, заедать едой |
| ➤ давать себе достаточный отдых | ➤ использовать запрещенные вещества для снятия последствий |
| ➤ придерживаться разумной диеты и физического режима | ➤ развивать нереалистичные мечты о выздоровлении |
| ➤ находить время для досуга | ➤ искать легких решений |
| ➤ разговаривать с близкими о случившемся | ➤ принимать важные жизненные решения в это время |
| ➤ больше времени проводить в кругу друзей, семье | ➤ быть жестоким к себе и другим |
| ➤ понимать, что все проходит | ➤ отделяться от родных и близких |
| ➤ обращаться за помощью к специалистам | |

Восстановление после травмы – не мгновенное избавление или исцеление. Травма – станет частью жизненного опыта. Восстановление можно сравнить с «перевариванием» этого опыта.

Как можно избежать или уменьшить стресс - реакции?

- Всегда и везде следует быть готовым к любым возможным трудностям, но при этом помнить, что выход есть всегда

- стараться избегать конфликтных и провокационных ситуаций, особенно если у вас есть склонности к излишним проявлениям эмоций

- уметь находить компромисс при столкновении интересов, нужно уметь вовремя остановиться

- внимательно относиться ко всему происходящему с вами, анализировать и делать определенные выводы

- не требовать слишком много от других, не брать не посильный груз на себя и не надеяться постоянно на кого-то

- думая о других, никогда не забывайте про себя.



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «Республиканский центр психолого-педагогической помощи населению «Содействие»



Психологическая травма.
Как помочь людям пережившим
травму
НАШ АДРЕС

УР, 426039, г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88.



Email: social95@minsoc18/ucouz.net

Сайт: sodeistvie18.ucouz.net

Ижевск, 2018 г