



Реакція на травматичний досвід

Що таке травматичний досвід?

Травматичним досвідом може бути будь-яка тривожна або неприємна подія. Поширені випадки травматичного досвіду включають нещасні випадки, катастрофи або навмисне травмування іншими людьми. Можливо, ви пережили травму на власному досвіді або були свідком такої ситуації або чули про неї. Травматичний досвід може статися як з дорослими, так і з дітьми, і вона може бути одноразовою або повторною.

Як я повинен себе почувати?

Травматичний досвід – це шокуючі події, і відчувати себе пригніченим – це нормально. Однак не всі реагують однаково, і немає «правильної» реакції. Від природи ми всі маємо здібності долати труднощі, і багато людей через певний час починають відчувати себе краще. Деякі люди оговтуються повільніше, і може знадобитися допомога, щоб справитися з тим, що сталося.

Яким чином травматичний досвід впливає на людей

Деякі з найпоширеніших реакцій на травматичний досвід перераховані тут. Ці реакції часто пов'язані одна з одною – одна може призвести до іншої. Ви не винні, якщо ви відчуваєте (або не відчуваєте) чогось із нижченаведеного списку.



Повторне переживання

Багато людей знову переживають те, що з ними сталося. Ви можете виявити, що знову і знову програєте подію у своїй свідомості, або несподівано згадуєте про цю подію.

- Флешбеки – небажані спогади, коли може здатися, що травма тичний досвід повторюється знову
- Нічні жахи - погані сні або небажані спогади протягом ночі
- Фізичні реакції – ми можемо відчувати в своєму тілі те, що відчували в той час

Спогади про травматичний досвід часто дуже яскраві, і їх можна повторно пережити через будь-які органи чуття (зір, звук, нюх, смак, дотик)



Підвищене збудження («гіперзбудження»)

Страх і тривога є природними (і корисними) реакціями на небезпечні ситуації. Ці відчуття часто тривають протягом тривалого часу після того, як травматичний досвід вже пережитий. Ви можете виявити, що нагадування про травму викликають почуття тривоги, або може здатися, що тривога виникає несподівано. Ви можете почуватися стривожено, дратівливо або вам важко зосередитися. Ваш сон може бути порушений, через що ви будете виснажені та неспокійні. Фізично ви можете відчувати нудоту, втому, головні болі або у вас може бути порушений апетит.



Уникнення

Уникнення — це звичайний спосіб людини пережити біль та сум. Багато людей уникають людей, місць чи ситуацій, які нагадують їм про те, що відбулося. Ви також можете усвідомити, що намагаєтеся уникати певних думок чи почуттів. Деякі люди можуть виявити, що в певний час вони «відключаються», що може бути способом розуму уникнути сильних відчуттів.



Зміни у переконаннях

Травматичний досвід може призвести до серйозних змін у тому, як ми дивимося на світ або на самих себе. Це особливо часто відбувається у випадку, якщо у вас був негативний досвід раніше. Деякі загальні зміни в тому, як ми мислимо, можуть включати:

- Сприймання світу як більш загрозливе місце
- Звинувачення самих себе у тому, що відбулося
- Складність у довірі до інших людей – це трапляється особливо часто, якщо люди зробили нам боляче і можуть вплинути на наші стосунки
- Нездатність бачити сенс у житті чи знайти сенс у всьому
- Переживання через те, що ми втрачаємо контроль або сходимо з розуму



Сильні почуття та емоції

Крім тривоги, травматичний досвід може викликати у нас багато сильних емоцій. Всі вони поширені:

- **Злість і дратівливість** – особливо якщо ви перебуваєте в стресі і не висипаєтеся
- **Провина і сором** – люди часто звинувачують себе за те, що зробили або не зробили, або вважають, що їх осуджують інші
- **Горе і депресія** – ви можете скоріти за тим, що втратили, або відчуваєте сум з приводу того, як змінився ваш світ

Що я можу зробити, щоб допомогти людині, яка пережила травматичний досвід?

Можна зробити багато чого для людини, яка пережила травматичний досвід:

- Дайте їм зрозуміти, що ви піклуєтеся про них і ви завжди поруч, якщо їм знадобиться допомога
- Дайте їм зрозуміти, що ви готові вислухати, якщо вони хочуть розповісти про те, що вони відчувають або пережили
- Не осуджуйте їх за те, як вони реагують, або за те, що вони зробили
- Не змушуйте їх говорити, якщо вони цього не хочуть
- Допоможіть їм задовольнити основні потреби, якщо вони потребують допомоги (наприклад, їжа, житло, гроші)