

ОСОЗНАНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ПЕРЕЖИТОЙ ТРАВМЫ

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Травма - это то, что случается с людьми, когда по независящим от них причинам они переживают события или социальные катаклизмы, которые подавляют их способность к преодолению трудностей и чувство собственной безопасности, что может привести к тяжелым последствиям на эмоциональном, физическом, психологическом и/или духовном уровне. Травма часто оставляет у людей ощущение стыда, изолированности и страха, а также может негативно повлиять на их самооценку - представление о самих себе и своей ценности в этом мире и в отношениях с другими.

Примеры травмирующих событий:

- гомофобия
- бифобия
- трансфобия
- расизм
- сексизм
- физическое насилие
- эмоциональное насилие
- психологическое насилие
- сексуальное насилие
 - тирания, посягательства и/или изнасилование
- серьезная авария с получением травмы
- военные действия
- переселение
- горе или потеря

КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ И ОЩУЩАЕМ ТРАВМУ?

НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ

- нарушения засыпания или поддержания сна
- кошмары или тревожные сны
- нервная дрожь и/или пугливость
- рассеянность внимания
- повышенная настороженность

НА ПСИХИЧЕСКОМ / КОГНИТИВНОМ УРОВНЕ

- пробелы в памяти, особенно в отношении связанных с травмой событий
- чувство отчуждения от своих собственных ощущений, тела и/или окружения
- вспышки прошлого и/или нежелательные, неожиданные воспоминания о пережитой травме

НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

- беспомощность
- безнадежность
- стыд
- самобичевание
- изоляция
- потрясение
- сильный страх, гнев и/или грусть
- эмоциональный ступор

НА ДУХОВНОМ УРОВНЕ

- сомнения в своем предназначении
- сомнения насчет своей личности и ее важности
- сомнения в существовании высшего разума (т. е. Бога, Аллаха, божественных существ и т. д.).

НА УРОВНЕ ОТНОШЕНИЙ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> проблемы доверия к другим | <input type="checkbox"/> чувство покинутости и/или отверженности |
| <input type="checkbox"/> сложности с поддержанием отношений | <input type="checkbox"/> избегание людей, мест, предметов, которые напоминают вам о пережитой травме |
| <input type="checkbox"/> трудности с физической и/или сексуальной близостью | |

СТИМУЛЯТОРЫ

Стимулятор — это человек, место, предмет или ситуация, которые могут спровоцировать или способствовать возникновению нежелательной и зачастую неконтролируемой реакции (напр., плача, приступов паники, чувства злости или расстройства, дрожи, рвоты и т.д.).

Стимуляторы возбуждают реакцию организма и мозга на стресс, что включает в себя:

- **Остервенение:** сжатие челюстей, кулаков или рук; порывы к самозащите; споры с другими.
- **Оставление:** уход от ситуации; побег; физическое отстранение от человека/группы; избегание определенных ситуаций, тем и/или людей; избегание зрительного контакта.
- **Оцепенение:** молчание; задержка дыхания; ощущение, что вы не можете двигаться.

Стимуляторами могут быть: люди, которые могут напомнить о ком-то, кто причинил вам вред; объект, место или время, связанные с травматическими переживаниями; звуки, запахи и/или вкусы, которые напоминают вам о травматическом событии; или ситуация, когда другому лицу причиняется вред.

Замечали ли вы какие-либо из перечисленных симптомов за собой?
