

Що таке травма?

Коли з нами трапляється щось погане, то наш мозок і тіло готуються щоб захистити себе. Іноді ця система захисту працює постійно і виснажує себе, і це може вплинути на наше здоров'я та самопочуття. Буде корисно розуміти, як працює наш мозок і тіло, щоб ми могли розпізнавати симптоми, на які ми повинні звертати увагу, та могли розробити план, щоб почати почувати себе краще.



- ❖ Травма – це досвід дуже важкий, загрозливий та пригнічуючий.
- ❖ Багато людей в NSC переживали травму.

- ❖ Коли ми переживаємо стрес або щось неприємне, то наш мозок та тіло негайно намагаються захистити нас.
- ❖ Коли ми переживаємо стрес, частина нашого мозку дає сигнали нашому тілу, що нам потрібно бути пильним та рятуватися. Якщо ми не можемо рятуватися, то мозок дає команду нашому тілу, щоб відключитись або оніміти.
- ❖ Інші відділи нашого мозку вимикаються, наприклад, як частина мозку, яка приймає рішення та відповідає за спогади і пам'ять.



- ❖ Якщо ми пережили якусь важку подію, стали свідками того, як інша людина пережила важку подію, або ми чули від близької людини чи товариша, який пережив важку подію, ця система захисту може запрацювати і застрягти в цьому стані.

- ❖ Коли це трапляється, навіть коли вже трагічні події закінчились, ми можемо легко лякатися, відчувати біль у багатьох частинах нашого тіла, нам можуть снитися кошмари або ми можемо страждати від безсоння, нам важко перестати думати про те, що сталося, нас не покидає передчуття, що це може трапитись з нами знову. Деколи ми можемо відчувати оніміння, здається що ми нічого взагалі не відчуваємо.



Роздратування



Біль



Безсоння/Кошмари



Проблеми з пам'яттю



Забгато думок



Змучені



Схвильованість



Сум



Гнів



Самотність



Стрес

- ❖ Оскільки для того, щоб наш організм знаходився в стані захисту, йому потрібно для цього багато енергії, і наш організм від цього може сильно виснажуватись, ми можемо відчувати втому, пригніченість, сум або навіть злість.
- ❖ В NSC, ми можемо зустріти багато людей, які пережили трагічні, важкі моменти в своєму житті. Багато з них мають проблеми зі сном, біль в тілі, їм важко зібратися з думками, проблеми з пам'яттю або вони не можуть перестати думати про свої переживання. Це все нормальна реакція на пережиті важкі події в житті.

Що допомагає людям, які пережили травму?

- ❖ Є багато речей, які допомагають вилікуватись від пережитої травми.
- ❖ Кожна людина різна, тому нам потрібно спробувати різні речі, щоб вияснити, що саме допомагає нам..
- ❖ Ось деякі речі, які допомогли іншим людям вилікуватись від травми:



Що саме допомогало вам боротися з стресом, хвилюваннями в минулому ?