

Что такое травма?

Когда с нами происходит что-то плохое, то наш мозг и наше тело готовятся что бы защитить себя. Иногда эта система защиты работает постоянно и истощает себя, это может отрицательно сказаться на нашем здоровье и самочувствии. Было бы полезно понимать, как работает наш мозг и тело, для того что бы мы могли узнавать симптомы, на которые нам надо обращать внимание, и для того что бы улучшить работу нашего организма и наше самочувствия.



- ❖ Травма – это очень тяжелый, опасный и угнетающий опыт.
- ❖ Много людей в NSC переживали травму.

- ❖ Когда мы переживаем стресс или что-то неприятное, то наш мозг и тело сразу стараются защитить себя.
- ❖ Когда мы переживаем стресс, то наш мозг дает сигналы организму, что нам надо быть осторожными и спасать себя. Если мы не можем спасти себя, то мозг дает нашему организму сигнал отключиться или онеметь.
- ❖ Некоторые части нашего мозга отключаются, например, как часть мозга, которая отвечает за принятие решений, воспоминания и память.



- ❖ Если мы пережили какой то сложный момент, стали свидетелями того, как другой человек пережил что-то сложное, или мы слышали от близкого нам человека или друга, который пережил горе, то эта система защиты может сработать и застрять в этом положении.

- ❖ Когда это случается, то даже после того как трагические события закончились, мы можем быть пугливыми, испытывать страх, чувствовать боль в разных частях тела, нам могут сниться кошмары или мы можем страдать от бессоницы, нам сложно перестать думать о том, что произошло, нас не покидает плохое предчувствие о том, что это может снова произойти с нами. Иногда мы можем переживать как будто бы онемение, нам может казаться, что мы ничего не чувствуем.



Раздражение



Боль



Бессонница/Кошмары



Проблемы с памятью



Навязчивые мысли



Усталость



Взволнованность



Печаль



Гнев



Одиночество



Стресс

- ❖ Поскольку для того, что бы наш организм находился в состоянии защиты, ему надо для этого много энергии, и от этого наш организм может сильно истощаться, мы можем быть сильно уставшими, угнетенными, печальными или даже злыми.
- ❖ В NSC, мы можем встретить много людей, которые пережили трагические, сложные моменты в своей жизни. Многие из них имеют проблемы со сном, боль в теле, им сложно справиться с мыслями, испытывают проблемы с памятью или они не могут перестать думать о своих переживаниях. Это нормальная реакция на пережитые сложные события в жизни.

Что помогает людям, которые пережили травму?

- ❖ Есть много вещей, которые помогают вылечиться от пережитой травмы.
- ❖ Мы все разные, поэтому нам надо пробовать разные вещи, для того, что бы выяснить, что именно помогает нам.
- ❖ Вот несколько методов, с помощью которых, другим людям удалось излечиться от травмы:



Что именно вам помогло бороться со стрессом или переживаниями в прошлом?