

Реакции на травму

Что такое травма?

Травма может быть любым тревожным или расстраивающим событием. Обычные травмы включают несчастные случаи, стихийные бедствия или умышленное причинение вреда другими людьми. Вы могли испытать травму лично, или, возможно, видели или слышали об этом. Травма может случиться со взрослыми или детьми, и она может быть одноразовой или повторной.



Как я должен себя чувствовать?

Травмы – это шокирующие события, и это нормально – чувствовать себя потрясенным. Не все реагируют одинаково, и нет «правильного» способа реакции. Все мы, естественно, обладаем способностями справляться с трудностями, и многие люди начнут чувствовать себя лучше с течением времени. У некоторых людей восстановление идет медленнее, и нам может понадобиться помощь, чтобы преодолеть случившееся.

Варианты влияния травмы на людей

Некоторые из наиболее распространенных реакций на травму перечислены здесь. Эти реакции часто связаны друг с другом – одна может привести к другой. Это не ваша вина, если вы испытываете (или не испытываете) что-либо из этого.



Повторное переживание

Многие люди повторно переживают то, что с ними произошло. Вы можете обнаружить, что проигрываете событие в своем уме или переживаете воспоминания о событии, которое неожиданно возвращается.

- Кадры из прошлого – нежелательные воспоминания, в которых может возникнуть ощущение, что травма повторяется
- Ночные кошмары – плохие сны или нежелательные воспоминания ночью
- Физические реакции – мы можем чувствовать в наших телах то, что мы чувствовали в то время

Воспоминания о травмах часто бывают очень яркими и могут быть повторно пережиты любым из наших чувств (зрение, звук, обоняние, вкус, осязание)



Повышенное возбуждение («гипер-возбуждение»)

Страх и беспокойство являются естественными (и полезными) реакциями на опасные ситуации. Эти чувства часто длятся долго после того, как травма закончена. Вы можете обнаружить, что напоминания о травме вызывают чувство тревоги, или может возникнуть ощущение, что тревога возникает совершенно неожиданно. Вы можете чувствовать себя раздражительным, нервным, или что вам трудно сосредоточиться. На ваш сон могут повлиять истощение и беспокойство. Физически вы можете испытывать тошноту, усталость, головные боли или изменения аппетита.



Избегание

Избегание – нормальный человеческий способ справиться с болью и расстройством. Многие люди избегают людей, мест или ситуаций, которые напоминают им о том, что произошло. Вы можете попытаться избежать определенных мыслей или чувств. Некоторые люди могут обнаружить, что они «уходят из зоны» в определенное время, что может быть умственным способом избежать сильных чувств.



Изменения в убеждениях

Травматические события могут привести к большим изменениям в том, как мы видим мир или себя. Это особенно верно, если у вас были плохие переживания в другое время. Некоторые общие изменения в том, как мы думаем, могут включать:

- Восприятие мира в более угрожающем виде
- Обвинения себя в случившемся
- Трудности в том, чтобы доверять другим людям – это особенно часто случается, если люди причиняют нам боль, и может повлиять на наши отношения
- Непонимание смысла в жизни или попытки найти что-то значимое
- Беспокойство, что мы теряем контроль или сходим с ума



Сильные чувства и эмоции

Как и беспокойство, травма может подвергать нас множеству сильных эмоций. Все они распространены::

- **Гнев и раздражительность** – особенно если у вас стресс и вы не высыпаетесь
- **Вина и стыд** – люди часто обвиняют себя в том, что они сделали или не сделали, или чувствуют, что их осуждают другие
- **Горе и депрессия** – вы можете горевать о том, что потеряли, или грустить о том, как

Что я могу сделать, чтобы помочь человеку, который пережил травму?

Вы можете многое сделать для того, кто пережил травму:

- Дайте им понять, что вы заботитесь о них и окажетесь рядом, если им понадобится помощь
- Покажите им, что вы готовы слушать, если они хотят рассказать о том, что они чувствуют или что они испытали
- Не осуждайте их за то, как они реагируют, или за то, что они сделали
- Не заставляйте их говорить, если они этого не хотят
- Помогите им с основными потребностями, если они нуждаются в помощи (например, еда, жилье, деньги)

