

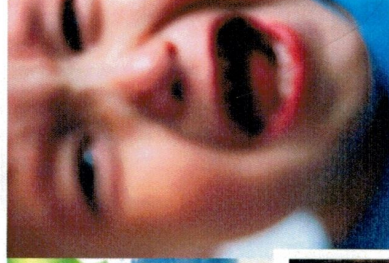
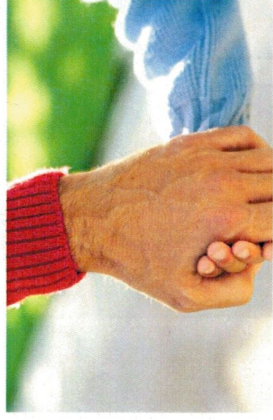
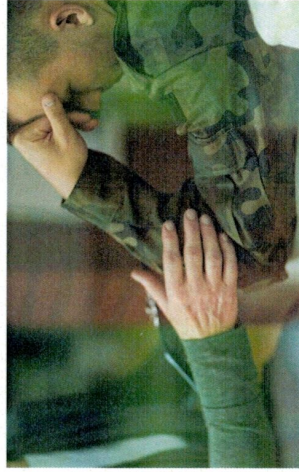
**Телефон
доверия
для детей, подростков
и их родителей**

**Бесплатно
Анонимно
Круглосуточно**

**В любое время, вы найдете
открытого и понимающего
собеседника, готового
помочь в кризисной
ситуации или просто
ответить на вопрос!**

8 800 2000 122

**Психологическая помощь
мобилизованным
89328612366**



Наш Telegram-канал

@GARMONIAORENBUR

G

**Директор
Григорьева Нина Васильевна**

**Оренбургская обл, г. Оренбург,
Волгоградская ул, 42/1
тел. +7 (3532) 64-17-70**



**социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних**

**ПОМОЩЬ
при
ПТСР**



Оренбург

Что такое травма?

Психологическая травма — это опыт особой интенсивности, происходящий за короткое время и превышающий психические возможности человека понять и переработать его.

Травма вызывает патологические изменения во всей «психической конституции». Она деформирует личность, как попавшее в организм инородное тело, к которому человек приспосабливается и научается с ним жить.

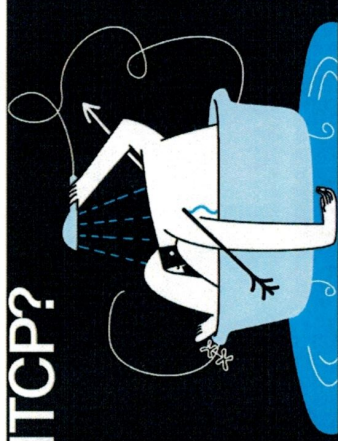
Как психика реагирует на травму?

Заложенная в нас реакция на опасность сводится к стратегиям «бей», «бег» или «замри». Поэтому среди симптомов ПТСР встречаются спонтанные приступы агрессии — особенно в том случае, если в момент травмы человек не смог атаковать в ответ. Случается регрессия или откат назад — «бегство» от ситуаций, напоминающих травму, «бегство» в болезнь как убежище. И наконец депрессия — замирание жизни, застревание в болезненной ситуации, работа с которой кажется бесполезной или невозможной.

Группа симптомов повышенной возбудимости:

- любые нарушения сна;
- повышенная раздражительность;
- трудности концентрации внимания;
- сверхбдительность (отсутствие чувства безопасности);
- взрывные реакции;
- депрессивные состояния.

ПТСР?



Как проявляется ПТСР?

Переживания при травме невыносимы, и одним из способов изолировать их от сознания становится диссоциация.

Диссоциация — это раскол. Он может быть внешним — между Я и реальностью, когда происходящее вокруг кажется неправдоподобным. Или внутренним: Я как будто раздроблено на мелкие частички — субличности, которые сменяют друг друга. Такими субличностями могут быть испуганный ребенок, жертва, внутренний агрессор, помощник, наблюдатель и тд. В разные моменты жизни на первый план выходит одна из субличностей, которая хранит лишь часть информации о травме.

Последствия ПТСР

В попытке спастись от последствий травмы человек бессознательно повторяет сценарий травмирующей ситуации в надежде однажды его переиграть. Но для этого вначале надо соблюсти все исходные условия, расставить «декорации» и «актеров» на нужные места, а сценой, к сожалению, служит реальная жизнь.

Пока навязчивое повторение длится в реальной жизни, а не прорабатывается в психотерапии, травма не уходит, она продолжает деформировать личность и реальность.

Прикоснуться к травме страшно и больно, но в безопасном и поддерживающем пространстве терапии психика в состоянии заново встретиться с травмой и переработать переживания.

Лечение ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) включает в себя такие этапы:

Исследование ваших мыслей и чувств о психотравмирующем событии;

Изменение чувств вины, самобичевания и недоверия;

Обучение методам, как справиться и управлять, контролировать навязчивые, нежелательные востпоминания;

Решение проблем, которые ПТСР спровоцировала в вашей жизни и взаимоотношениях.