

Розуміння психологічної травми

Як травма впливає на нас і наших дітей?



Травма виникає тоді, коли ми переживаємо дуже страшні або тривожні події, з якими важко впоратися. Такі події можуть змусити наш мозок і тіло почуватися в небезпеці протягом тривалого часу, навіть якщо фізично ми вже у безпеці.

Коли ми переживаємо травму, деякі частини мозку тимчасово «вимикаються», щоб уся енергія мозку була спрямована на забезпечення нашої безпеки.



Травма може впливати на:

труднощі з концентрацією уваги	надмірний або недостатній сон	злість, засмучення або фрустрацію
головний біль, біль у животі та інші тілесні болі	ризиковану поведінку	уникання спілкування з іншими людьми
пригнічений настрій, відсутність задоволення від речей, які раніше подобалися	проблеми з пам'яттю та труднощі в навчанні	постійні думки про лякаючу подію
замкнутість	труднощі з контролем емоцій і поведінки	

Зазвичай ці прояви зменшуються, коли ви або ваша дитина починаєте адаптуватися, відчувати себе у безпеці та поступово зцілюватися після травми. Підтримуючи дитину, не забувайте піклуватися й про себе: регулярно їжте, відпочивайте та за потреби звертайтеся по підтримку.