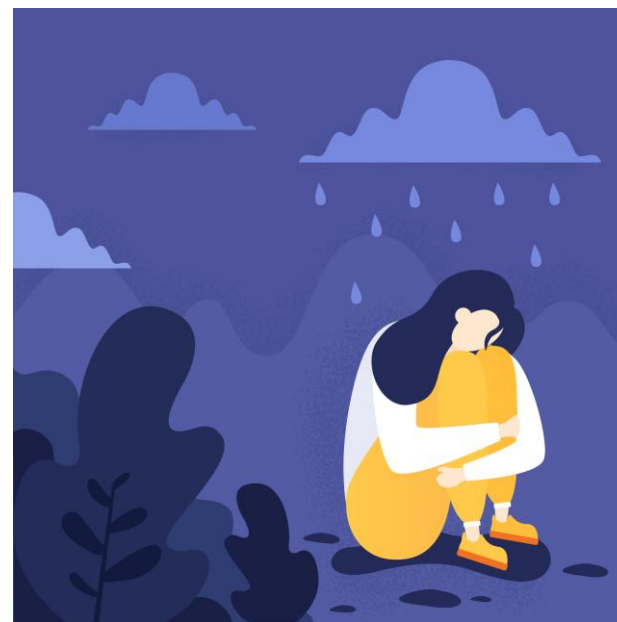




Травма: відскакування від негативу
і стрибок вперед з позитивом

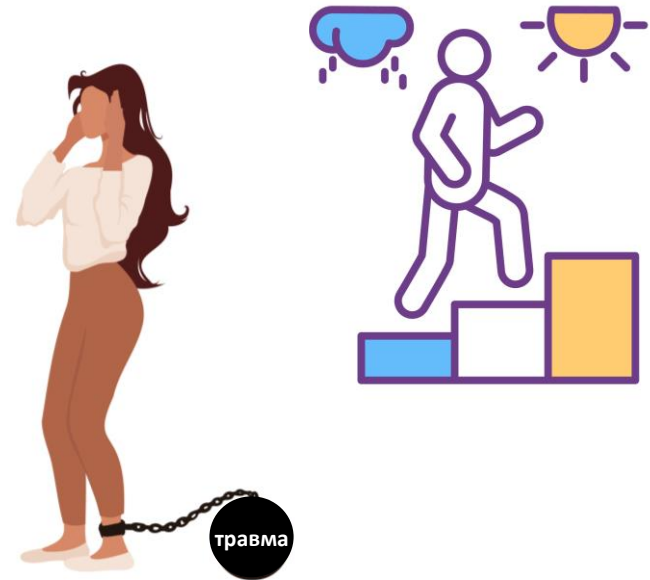
Що таке травма?

- Визначення:
 - Травма – це жахливий досвід, коли ви, можливо, боялися за своє життя, або отримали фізичну чи сексуальну травму, або боялися, що це станеться.
- Спільний досвід:
 - Майже кожна людина переживає щось травматичне у своєму житті



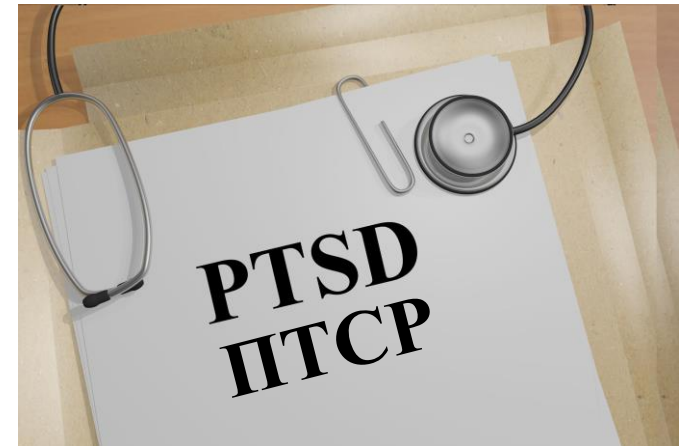
Наслідки травматичного досвіду

- Травматичні події по-різному впливають на людей
- Відчуття стресу після травми не означає, що ви слабкі
- Наслідки травми піддаються лікуванню



Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

Якщо ви пережили щось жахливе і якщо у вас є якісь специфічні симптоми більше одного місяця та/або симптоми заважають вашому повсякденному життю / функціонуванню, то ваш лікар або психолог може подумати про діагноз ПТСР, щоб отримати необхідну допомогу.



Ось деякі з симптомів, які ви можете відчути після травми:

(Див. Роздатковий матеріал)



Нав'язливі або повторні симптоми.



Симптоми уникнення.



Негативні зміни в поведінці, думках або почуттях.



Зміни реактивності або збудження.

Відскочити від негативів травматичного досвіду може бути складно, але є НАДІЯ!



Навчайте себе та інших



Отримайте професійну допомогу



Самодопомога



Глибоке Дихання



Вправи



Відволікання



Медитація
Усвідомленості

Інструменти та методики, які допомагають

Позитивне Зростання Після Травми

“Під час стресу, кризи або травми люди часто задаються питанням: «Що хорошого з цього може вийти?». Хоча може здатися, що відповідь «Нічого», в якийсь момент ми зможемо озирнутися назад на довгострокові наслідки цього жахливого часу і на те, як він змінив нас: особисто, наші громади і нашу націю. Майже завжди ці зміни включатимуть деякі хороші результати поряд з поганими. Таке позитивне зростання після травми називається *посттравматичним ростом.*”



Як відбувається позитивне зростання після травми?

- природний розвиток
- Шляхом навмисного залучення до наступних процесів:
 - **Освіта** (навчання)
 - **Емоційна регуляція** (управління почуттями, думками, поведінкою)
 - **Розкриття** (розмова про думки та почуття)
 - **Розвиток наративу** (зв'язок минулого, сьогодення та майбутнього шляхом розробки та розповіді власної автентичної історії)
 - **Служіння** (знаходження значущої роботи, допомога іншим)



Пост-травматичний зростання POST-TRAUMATIC GROWTH

Які позитивні
переваги
посттравмат
ичного
зростання?



Як тур «Історія, зцілення та надія» може допомогти

- Історія – бачити себе в історії своїх предків
- Зцілення – освіта, інструменти, ресурси, відносини
- Надія – віра в себе – що ви можете побудувати краще майбутнє



Подяки та література

Зміст цієї презентації було перефразовано з наступних джерел з вдячністю:

1. Зростання після травми, Річард Г. Тедескі, стаття, Інтернет-журнал Harvard Business Review, липень-серпень 2020
<https://hbr.org/2020/07/growth-after-trauma#:~:text=Although%20posttraumatic%20growth%20often%20happens,%2C%20narrative%20development%2C%20and%20service>
2. Що таке ПТСР?, виробництво Psych Hub, відео You Tube, спонсороване Американським фондом запобігання самогубствам.
https://www.youtube.com/watch?v=2KXtIIX_yUs
3. Цю презентацію написала Синтія Макдональд, доктор філософії.