



## ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ

Что такое психологическая травма? Это вред, который нанесён психологическому здоровью после влияния стрессовых и остроэмоциональных воздействий или неблагоприятных факторов на психику человека. Это душевная боль, которая приводит к душевному разладу, т.е. психике человека нанесены повреждения (тяжелые испытания), повлекшие за собой нарушения её нормальной работы.

Мы все потенциально уязвимы от воздействия психологических травм. 1/3 людей справляются с травмами самостоятельно. Им хватает их внутренних ресурсов. А 2/3 - не могут справиться. Им нужна помощь, иначе их травмы могут иметь хронические последствия.

На психологические травмы люди реагируют разными способами. Нет «правильного» и «неправильного» способа реагировать на травматическое событие, которое повлияло на психику: на то, что вы чувствуете, думаете и как поступаете. Поэтому не стоит винить себя и других за те или иные действия. Ваше поведение — это ваша реакция на НЕНОРМАЛЬНОЕ событие.

### Эмоциональные симптомы травмы:

- Шок, отвержение, потеря веры.
- Ярость, раздражение, скачки настроения.
- Вина, стыд, самообвинение, тревога и страх.
- Чувства тоски и безысходности.
- Растерянность, нарушение концентрации.
- Замкнутость, ощущение оставленности.

### Физические симптомы травмы:

- Бессонница и ночные кошмары.
- Пугливость.
- Сердцебиение.
- Острые и хронические боли.
- Повышенная утомляемость.
- Нарушение внимания.
- Суетливость.
- Мышечное напряжение.

Эти симптомы и чувства обычно длятся от нескольких дней до нескольких месяцев и исчезают по мере проживания вами травмы. Но даже когда вам стало лучше, все равно могут всплывать болезненные воспоминания и чувства — особенно в такие моменты, как очередная дата события или напомнивший образ, звук и ситуация.

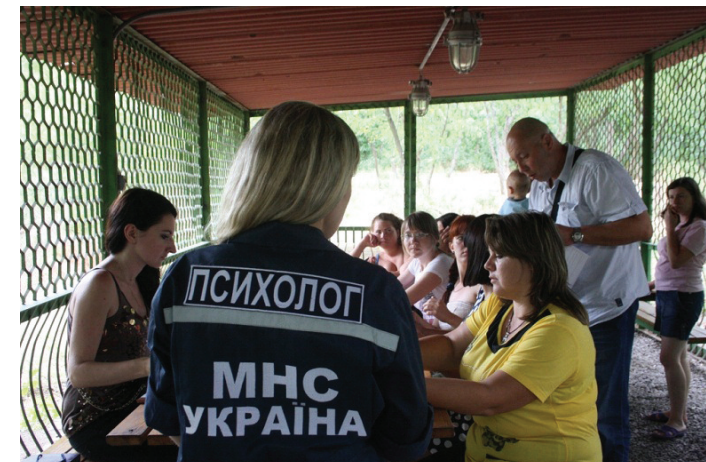
*Если вы увидели похожие симптомы у члена вашей семьи, вы всегда можете проконсультироваться у специалиста, чтобы найти лучший способ ему помочь.*

## ЭТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ПОЛЕЗНЫМ

По наблюдениям специалистов далеко не все способны справиться с психологической травмой самостоятельно или с помощью друзей. Именно поэтому в таких случаях следует непременно обращаться за помощью к специалисту: психологу, травмотерапевту (так же к этой категории специалистов могут быть отнесены капелланы, душепопечители или священнослужители).

Травмотерапевт - это психолог, который специализируется на помощи людям, что пережили тяжелые жизненные ситуации, вызванные внешними обстоятельствами (например, военные действия, природные катастрофы, насилие и т. п.).

О необходимости профессиональной помощи после психологической травмы может говорить то, что часто одолевают самые разные страхи, практически постоянным становится состояние тревожности накапливаются несделанные дела, даже если они действительно важные и сделать их необходимо.



*Признаком того, что пора обращаться за профессиональной помощью, может быть и то, что в течение длительного времени не может наладиться нормальный режим сна, ночью мучают либо кошмары, либо бессонница, во время которой постоянно возвращаются воспоминания о тех травматических событиях, которые и нанесли психологическую травму.*

## ПОЧЕМУ НУЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ТРАВМОТЕРАПЕВТУ

Конечно, время многое лечит. Но порой в результате такого лечения в душе образуются "грубые рубцы", поэтому лучше, когда процесс «выздоровления» проходит под контролем и с помощью специалиста. Но травмотерапевт — не маг с волшебной палочкой, он не может и не будет давать «мудрые» советы, «разгонять тучи» и решать за вас ваши проблемы. Каким бы ни был для вас путь вашего исцеления, никто не сможет пройти его за вас. Травмотерапевт всего лишь проводник на этом пути. Он не даст вам заблудиться, поддержит в нужный момент и подскажет верную дорогу, но если сам человек не хочет работать и что-то менять, даже «крутой» профессионал ничего не сможет сделать. Помните - ни у одного специалиста нет «чудо-таблетки».

Сделать свой выбор и вступить на путь исцеления (обратиться за помощью) - это решение должно исходить только от вас.





Сотрудничество с опытным травматерапевтом поможет пережить последствия психологических травм и вернуться к полноценной жизни.

**ВИ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

г. Винница  
ОО «Психологическая кризисная служба»  
093-788-04-59  
vdovkinp@gmail.com

г. Ужгород  
ОО «Психологическая кризисная служба»  
066-242-03-60; 098-958-30-60  
natalia.tsezar@gmail.com

г. Чернигов  
ОО "Психологическая кризисная служба"  
063-809-01-23; 063-897-66-91

г. Днепропетровск  
Центр социально-психологической адаптации  
096-839-76-17; 098-532-15-55

г. Вышгород  
ОО "Психологическая кризисная служба"  
050-411-99-28

г. Краматорск  
«Центр психосоциальной адаптации»  
ул. Василя Стуса 35а-1  
099-277-37-59

г. Хмельницкий  
Центр развития «Пространство»  
0677527640; 0382726165; 050-158-03-08



# СДЕЛАЙТЕ ШАГ НАВСТРЕЧУ

Субгрантовый проект "Травмотерапия - путь к полноценной жизни", в рамках международного проекта «Преодолеем последствия войны вместе», который реализовывается DRA совместно с ГО «Країна вільних людей» при финансовой поддержке МИД Германии

