

Шокова травма. Як собі допомогти?

Навіть якщо ви нічого не чули раніше про шокову травму, можливо, вам доведеться пережити її саме зараз. Цей стан пов'язаний із травматичним досвідом, коли мала місце пряма загроза життю — або людина її бачила для себе.

Якщо сформулювати просто, психіка не розуміє, що відбувається, і не здатна вмістити в себе весь обсяг нової — страшною — реальності.

Через сильний стрес організм виснажується, а щоб захистити себе — починає адаптуватись. Весь пласт емоцій виривається назовні: це можуть бути сльози, сміх, злість, агресія або повна втрата чутливості. Важливо: усі ці реакції є нормальними. Проте в такий спосіб організм сигналізує про необхідність подбати про нього. Як це зробити?

Раціоналізуйте

Переключайте увагу з емоцій на логічне мислення. Адреса, таблиця множення, імена колишніх однокурсників — що завгодно, аби дати роботу мозку.

Оцінюйте рівень небезпеки

Зосередьтеся на здатності розпізнавати загрозу (орієнтовний рефлекс). Наскільки обставини становлять реальну небезпеку для життя? Це важливо для адекватної орієнтації у зовнішньому світі.

Боріться або втікайте

Навчіться в разі небезпеки для здоров'я або життя захищатися за допомогою реакції боротьба/втеча. У шоківій травмі людина завмирає, оскільки одночасно спрацьовують симпатична і парасимпатична системи.

Активуйте автономність

Вкрай важливо повернути здатність дбати про себе самостійно, особливо якщо ви відповідальні також за інших: дітей, людей похилого віку.

Зверніться по допомогу

Подолати наслідки шокової травми самостійно вкрай важко. Люди, яким довелося її пережити, знаходять вихід емоціям через алкоголь, наркотичні речовини, стрибають із парашутом, практикують динамічні медитації, що в результаті дестабілізує і без того травмований стан.

Багато спеціалістів зараз надають допомогу безкоштовно. Не соромтесь скористатись цією можливістю.