

Обробка травматичного досвіду

Наш розум подібний до фабрики. Одне з його завдань — обробляти життєві події так, щоб вони могли стати спогадами. Більшість подій мають такий масштаб і характер, із якими фабрика може впоратися:

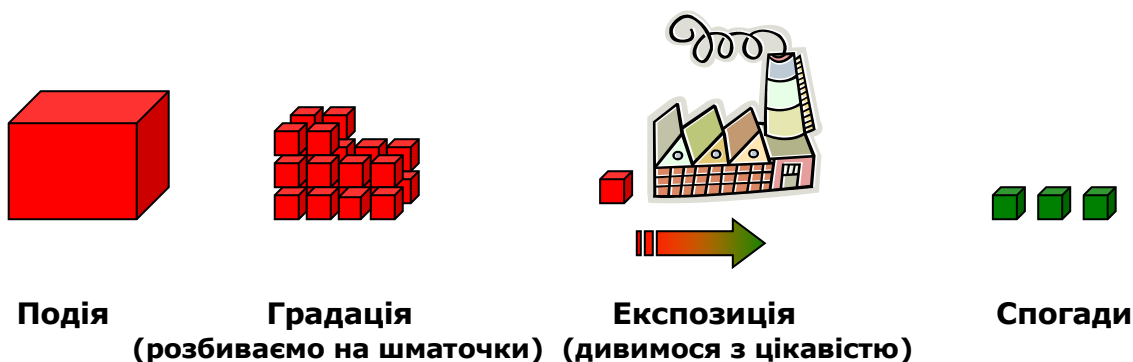


Однак деякі події, які ми називаємо травмою, та пов'язані з ними реакції не так легко обробити.



Коли таку подію не вдається обробити, вона не перетворюється на спогад. Це означає, що вона залишається поточною проблемою. Поточні ситуації або події, які нагадують про болісний досвід, можуть викликати у нас емоції та фізичні відчуття, які ми мали під час травматичної події. У такі важкі моменти ми намагаємося натиснути кнопку "СТОП" щоб зупинити всі емоції. Але це зупиняє роботу всієї фабрики. Ми також можемо уникати ситуацій, які можуть спровокувати такі реакції. Це ще більше ускладнює переробку події.

Існує ефективніший спосіб переробки такого більш складного досвіду. Нам потрібно дозволити собі потроху думати про події і поступово спонукати себе брати участь у ситуаціях, яких ми зазвичай уникаємо. Це спочатку може призвести до сильних переживань. Але це також змусить фабрику ефективно обробляти досвід травми, що поступово значно зменшить дистрес.



Mike Davison

Переклад Анастасія Ханенко, редакція Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada), Спільна Мова