

# Тема: Подія, яка травмує. Її вплив та наслідки.

Лекторка: Ольга Мала - психологиня, акредитована  
гештальт терапевтка, супервізорка НАГТУ

Людина у своєму житті стикається з подіями, які травмують. Все починається раптово з маленької точки темряви та розгортається у велике світло(будь-якого кольору та емоційного окрасу).

Кожна людина має перший досвід, який може бути прожитим або не прожитим, та тіло пам'ятає його завжди.

У кожній наступній схожій ситуації психіка повертається до цього первинного досвіду (схожість може бути ледь помітною для тіла), а якщо цей досвід не опрацьований психікою то реакція буде мати геометричну прогресію на весь минулий неопрацьований досвід з додаванням теперішнього.

Основне завдання у подоланні впливів та наслідків травмуючого досвіду це його опрацювання: усвідомлення та роз'єднання кожного на окремий завершений епізод життя.





Види, форми, типи та способи подій,  
які травмують.

Травмуюча подія — це ситуація, яка спричинила багато негативних емоційних реакцій, які впливають на подальше життя та психоемоційний стан людини.

Кризова ситуація

Раптова

Незвичність

Тривалість (завершена/триває; є кінцевий термін завершення/ невизначений)

Нестача/відсутність контролю за своє життя

Зниження впевненості у собі/втрата

Масштабність

Деструктивність

Конфлікт цінностей та установок

Зміна світогляду, картини світу

Зміна частин ідентичності – набуття нових в умовах вимушеності

Види:  
фізичні,  
психологічні,  
економічні,  
сексуальні,  
зневага,  
занедбаність виховання.

# Форми

- міжособистісні (домашнє насильство, зґвалтування, грабіж),
- комплексні (множинні травми, ізоляція, сором, тілесні кордони),
- колективні (війна, масові зміни у соціальній системі),
- вторинні (очевидець події), третинна (допоміжні професії).



# Типи

I типу: одноразові, гостра небезпека для життя

Несподівані події, що травмують: аварії на транспорті, травми, пов'язані з професійною діяльністю (поліція, пожежна служба), нещасні випадки на виробництві, стихійні лиха

Міжособистісні травмуючі події: напад злочинців та фізичне насильство, зґвалтування, переживання насильства цивільними особами (наприклад, пограбування банку).

II типу: повторювані, тривалі, частково передбачувані або непередбачувані.

Несподівані події, що травмують: розтягнуті в часі стихійні лиха, техногенні катастрофи, війни.

Міжособистісні події, що травмують: сексуальні або фізичні домагання в дитинстві або в дорослому житті, перебування в заручниках, переживання військових подій, тортури та політичні ув'язнення, масові вбивства (концтабір).

# Способи

1. Заподіяння шкоди людиною, твариною, стихією
2. Комплексна (тривале повторювання ситуації)
3. Колективна (травмуючі подія для багатьох людей)
4. Вторинна (спостерігач)
5. Третинна (допомагає іншому, який перебуває у важкій безвихідній ситуації)

Травматичний досвід: учасник події,  
спостерігач, слухач/розглядач.

Стани: шоківі (рівень хвилювання більше  
ніж звичайний, вихід з зони комфорту,  
нестерпно) була пряма загроза життю),  
гострі (відчуття сильного жаху, за межами  
зони комфорту, нестерпний біль, що  
можливо втратити своє життя)  
та кризові.

2. Психологічні травми: комплексна, вікарна, бойова, множинна та шокова.

# Психологічна травма, психічна травма

шкода, завдана психічному здоров'ю людини внаслідок впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

# Комплексна травма

повторюваний, хронічний і тривалий вплив зовнішніх причин, які призводять до внутрішнього переживання травми.

# Вікарна психологічна травма

безперервний процес змін із плином часу, який виникає в результаті свідoctва або слухання про страждання та потреби інших людей.

# Бойова психічна травма

психічна травма, спричинена впливом факторів бойової обстановки.



# Множинна психологічна травма

складається з різних травмуючих подій,  
способів та досвідів одночасно або у  
маленькій проміжок часу.

# Шокова травма

пікові емоції, в результаті стрімкої, раптової та приголомшливої події, яка несе загрозу життю та змінює подальше ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.

# Вплив травмуючої події

Ідентичність

Психіка

Дії

Мозок

Тіло

Наслідки травмуючої події:  
травматичний досвід, стрес, криза.

# Травматичний досвід

сума відомостей, навиків, набута протягом певного часу. Сукупність знань, уміння, які здобуваються в житті, на практиці.

Основна ланка роботи – усвідомлення травмуючого досвіду, інтеграція його в наявний досвід.

# Стрес

неспецифічна (тобто не пов'язана з конкретною причиною), універсальна або загальна, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін.

Стадії: тривога, адаптації та виснаження.

Ступені стресу: слабкий, середній і сильний

Форма: фізичний (біологічний), психологічний

# Кризисы

Кризис – психике не хватило ресурсов, чтобы преодолеть ситуацию.

Кризисы обстоятельств (ситуативные, «случайные» кризисы, вызванные внешними причинами).

Кризисы развития (обусловлены внутренними причинами: возрастные, физиологические и психологические факторы)

# Діагностика емоційного стану.



# Стратегія роботи

- Історія життя
- Дезадаптація, нормотипові реакції, відповідність віковому рівню розвитку
- Рівень та стадія стресу
- Вислуховування історії
- Збір фактів: Коли? Де? Як? Хто / що?
- Початок завершення події/ продовжується до цього моменту.
- Уточнення задоволення базових потреб.

Тести, методики та опитувальники

Критерії застрягання у кризі

Критерії проживання кризи

Динаміка змін у роботі

# Робота з психологічною травмою.

# Концепція

**Моя основна концепція** на якій я базую свій протокол роботи складається з первинних питань, які мають екзистенційний напрямок:

Хто я? Звідки? Куди? Навіщо? Як?

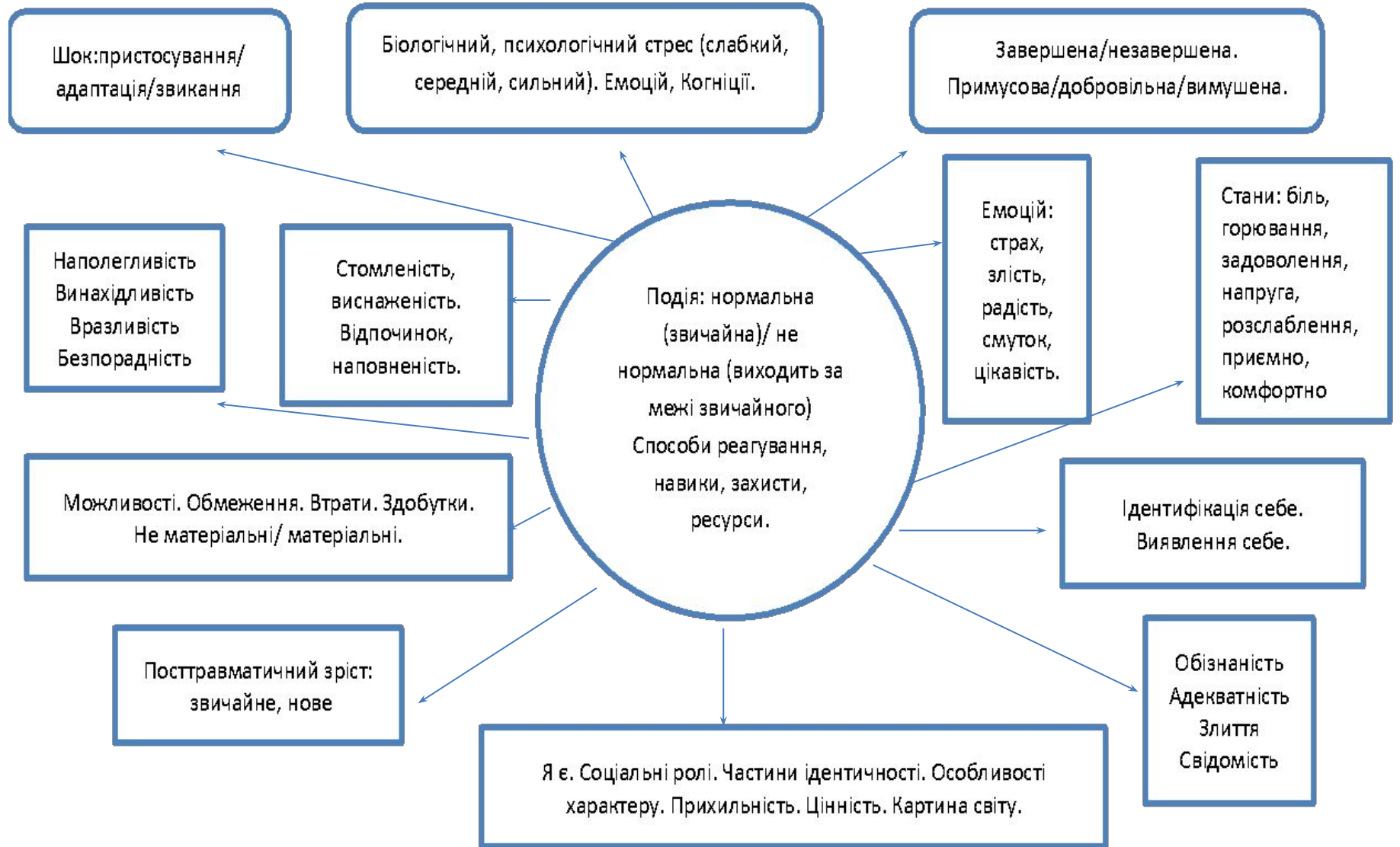
Все у цьому світі має початок – розвиток – формування – завершення. Та у світі є ефект метелика. Все починається раптово з маленької точки темряви та розгортається в велике світло (будь-якого кольору та емоційного окрасу). Природно людина реагує на будь яку ситуацію емоцією – думкою – дією. Думка та дія у кожної людини в різних ситуаціях мають різний порядок виникнення. Завжди у кожної людини є перший досвід, який може бути прожитим або не прожитим, та тіло пам'ятає його завжди. У кожній наступній схожій ситуації психіка повертається до цього первинного досвіду (схожість може бути ледь помітною для тіла), а якщо цей досвід не опрацьований психікою то реакція буде мати геометричну прогресію на весь минулий неопрацьований досвід та плюс теперішній. Основне завдання та подолання цих впливів та наслідків досвіду його опрацювання: усвідомлення та роз'єднання кожного на окремий завершений епізод життя.

Запитання які супроводжують людину на життєвому шляху: Яка/який Я? Що я вмію робити? Коли використовую? Чому я хочу навчитись? З ким Я? Як мені з кимось? Коли я з кимось, коли на одинці? Де Я зараз? Що я хочу зараз?

# Основні напрямки роботи

Концепція Теорія Діагностика Стабілізація Психотерапія	Процес змін: Усвідомити Прийняти Змінити	Динаміка взаємодії: Знайомство Об'єднання Конфронтація Автономія
--	---	---

Опис реакцій у різних ситуаціях та обставинах:



Робота базується на ніжності та турботі, довірі та прийнятті, визнанні та підтримці. У такій роботі майже не використовуються фрустрації, інтервенції дуже виважені та обмірковані.

Ретельно підбирати слова та контролювати свою міміку та рухи.

Основна стратегія: адаптуватися до нової реальності.

1. Яка травма
2. Про що не буде говорити
3. Множинні травми: визначити та розділити їх, працювати з кожною окремо
4. Механізм прихильності до значимих людей
5. Механізм адаптації нової реальності



Етап 1. Порушення стабільності.

1. Фаза заціпеніння, яка зазвичай триває від кількох годин до тижня і може бути перервана вибухами надзвичайно інтенсивного страждання та/або гніву.
2. Фаза гострої туги та пошуку втраченої фігури, що триває кілька місяців та часто роками.
3. Фаза дезорганізації та розпачу. Робота з переживання горя.

Стадії проживання втрати

1. Шок
  2. Заперечення
  3. Агресія
  4. Депресія
  5. Прийняття
4. Фаза більшою чи меншою мірою реорганізації.

Етап 2. Руйнування старої картини світу.

Етап 3. Формування нової картини світу.

Етап 4. Інтеграція.

Етап 5. Реорганізація.

6. Як змінилося оточення, як змінилося життя

7. Ресурси: Почуття , Розум, Діяльність, Суспільство Гра уяви, Віра

8. Які є перспективи та можливості. Чому навчилася.

9. Робота з батьками/опікунами

# Перелік літератури.

1. Боулбі Д. Прихильність. Гардаріки, 2003. - 477с.
2. Боулбі Д. Створення та руйнування емоційних зв'язків. Академічний проект, 2004. 232с.
3. Ньюфелд Г., Мате Г. Не упускайте своїх дітей. Ресурс, 2012. 384с.
4. П'ятницька Є. В. Психологія травматичного стресу: навч. Допомога. Миколаїв, 2007. 140 с.
5. О.Моховіков. О.Повереннова Криза та Травма у клінічній гештальт-терапії. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2018. – 130с.
6. Л. Б. Наугольник Психологія стресу. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.