

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА

Підготувала студентка 6 курсу, 4 групи 1МФ
Тимощук Софія Іванівна



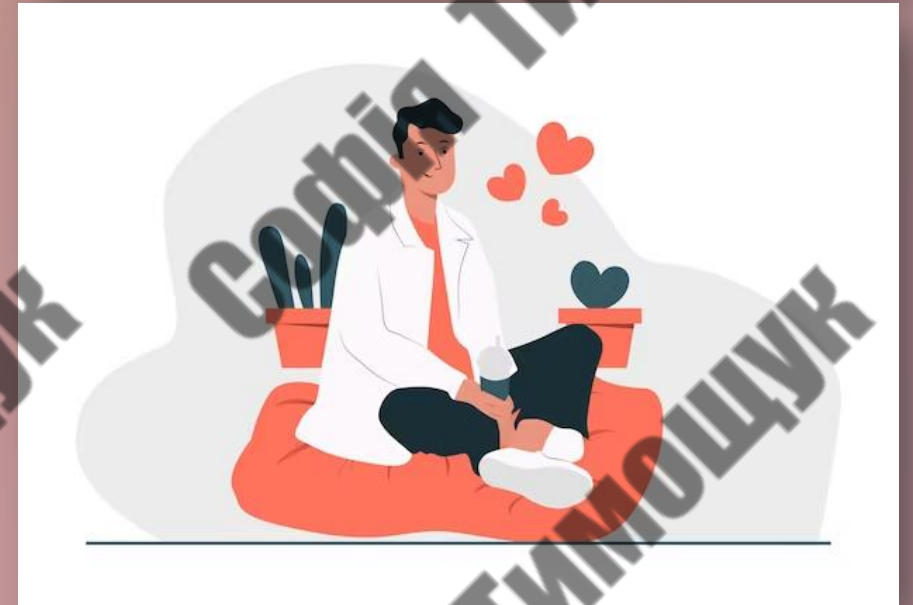


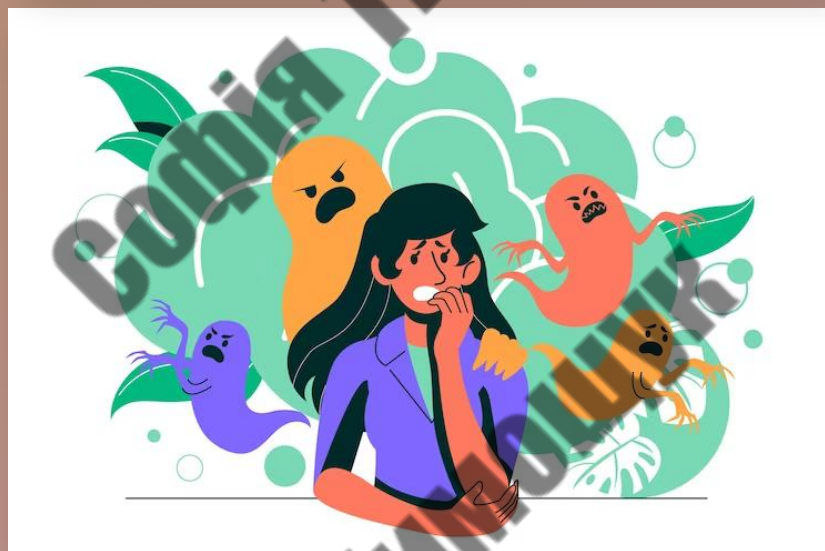
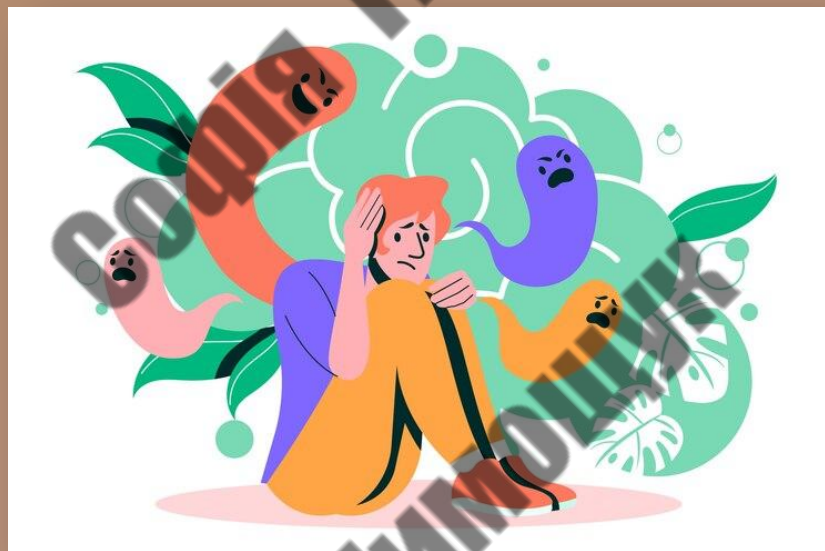
ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА — травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації;

емоційна дія, яка спричинила психічний розлад; шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТЕОРІЇ ТРАВМИ З. ФРЕЙДА:

- психічні травми відіграють важливу роль в етіології неврозів;
- переживання набуває травматичного характеру внаслідок кількісного фактора;
- при певній психологічній конституції травмою стає те, що при іншій не викликало б подібних наслідків;
- усі психічні травми виникають у ранньому дитинстві;





- психічними травмами є або переживання власного тіла, або чуттєві сприймання та враження;
- наслідки травми бувають подвійного виду — позитивні та негативні; позитивні наслідки травми пов'язані із зусиллям згадати забуте переживання, зробити його реальним, знову пережити його повторення (фіксація на травмі та нав'язливе її повторення);
- негативні наслідки травми пов'язані із захисними реакціями у формі уникнення та фобій;
- невроз — це спроба зцілення від травми, прагнення примирити одну частину “Я”, що відкололася під впливом травми з іншими частинами.

Травматична подія та її вплив на психіку

ВІЙСЬКОВА АГРЕСІЯ та БОЙОВІ ДІЇ – це стресори, які виходять за рамки звичайного людського досвіду – це **ПОТЕНЦІЙНО ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ**

ПОТУЖНИЙ СТРЕС – шокуючий, страшний або небезпечний досвід, який ми переживаємо на фізичному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА – шокова психологічна травматична реакція – викликає нестерпні душевні страждання, “рани” душі (невидимі).

Подія є ТРАВМУЮЧОЮ якщо:

- 1) вона є дуже несподіваною для людини, стрімко розвивається, потребує швидких дій, може довго тривати і повторюватися;
- 2) загрожує життю і цілісності людини або її близьким;
- 3) Відсутня інформація про те, що сталося, людина не може на подію впливати, не може її контролювати;
- 4) перевищує звичні для людини ресурси її подолання та захисні механізми психіки.

ХТО переживає ТРАВМУЮЧИЙ вплив:

- 1) Безпосередні учасники подій.
- 2) Спостерігачі (травма свідка) – травма, отримана на основі інформації про травмуючу подію із ЗМІ, яку пережила інша людина, і це викликає емоційний відгук та співпереживання, які також викликають страх, тривогу, стан, близький до панічної атаки.

ТИПОВІ СИМПТОМИ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ:

- блокування або зниження функцій “его”, втрата почуття реальності та адекватного сприйняття дійсності;
- періодичні напади неконтрольованих емоцій, особливо тривоги та гніву;
- безсоння або тяжкі порушення сну з типовими сновидіннями, в яких знову та знову переживається травма;
- “програвання” травматичної ситуації у формі фантазій, думок, переживань;
- ускладнення у вигляді психоневрологічних симптомів.





Anxiety



Chronic Pain



Discrimination



Stress

ПСИХІКА РЕАГУЄ НА
ЗОВНІШНЮ ТРАВМАТИЧНУ
ПОДІЮ ЗА ТАКОЮ СХЕМОЮ:

спочатку психіка трансформує
зовнішню травму під внутрішню
“самотравмуючу силу”, а потім
відбувається малігнізація,
“злякисне переродження”
психологічних захистів, які
перетворюються з системи
самозбереження психіки на
систему її самознищення.

Психічні захисти переходять на примітивний “архаїчний” рівень (відхід від реальності, розщеплення, аутизм, трансові стани, виникнення множинних ідентичностей, стереотипних реакцій, втрата сенсу існування), психіка регресує, тому звернення до раціональної частини виявляється скрутним.

Друга лінія захистів, тобто примітивні “архаїчні” захисти, покликані відреагувати травму та запобігти руйнуванню особистості.



Чи кожна потенційно травматична подія травмує?

СТРЕС

НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ

3 СТАДІЇ СТРЕСУ:

тривога

опір

виснаження

Виснаження можливе лише в тому випадку, якщо матимуть місце фактори, що посилюють травматичний стрес, а саме пасивність у поведінці:

- 1) цілковита неспроможність / неможливість хоч якось протидіяти ситуації,
- 2) фізична перевтома,
- 3) відсутність підтримки.

Наслідки травматичного досвіду

ФІЗІОЛОГІЧНІ:

озноб, підвищений тиск, тахікардія, утруднене дихання, скрегіт зубів, стомленість, безсоння, спрага, головні болі, болі у шлунку, проблеми травлення, нудота, збудження або заціпеніння, втрата свідомості

ЕМОЦІЙНІ:

страх, тривожність, занепокоєння, депресія, апатія, безперспективність, безвихідь, відчай, смуток, провина, гнів, смуток, емоційна уразливість, дратівливість, різкі перепади настрою, емоційний шок



FATIGUE



IRRITABILITY



RESTLESSNESS



**INCREASED MUSCLE
ACHES AND SORENESS**

ANXIETY SYMPTOMS



**EXCESSIVE ANXIETY
AND WORRY**



**DIFFICULTY
SLEEPING**



**IMPAIRED
CONCENTRATION**

MENTAL DISORDERS



DEPRESSION



ANXIETY



**PERSONALITY
DISORDER**



**SLEEP
DISORDER**



STRESS



**BULIMIA
NERVOSA**

Наслідки травматичного досвіду

КОГНІТИВНІ:

складність мисленнєвої
концентрації, розсіяність
уваги, забування, нав'язливі
думки, зниження
критичності мислення,
складнощі у прийнятті
рішень, переважання
негативних, сумних думок

ПОВЕДІНКОВІ:

невпевненість у собі,
сумніви, «загальмованість
або знерухомлення»,
відмова від діяльності,
низька самоефективність,
конфліктність, порушення
спілкування, агресія,
збудження, відмова від
соціальних контактів

ПРИНЦИПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

БЕЗПЕКА

СТАБІЛІЗАЦІЯ

**ВІДНОВЛЕННЯ
РЕСУРСІВ**

ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**САМОДОПОМОГА І БАЗОВА
ПІДТРИМКА**

**«ПЕРША» ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА**

**«ДРУГА» ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА –
КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА СУПРОВІД**

**СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ФОРМИ
ТРАВМОФОКУСОВАНОЇ
ПСИХОТЕРАПІЇ**

The image features a vibrant, multi-colored marbled background with swirling patterns of blue, purple, pink, and white. A central rectangular box with rounded corners and a light brown background contains the text. The text is written in a bold, white, sans-serif font with a subtle drop shadow, making it stand out against the marbled backdrop. The text is arranged in two lines, with the first line being significantly larger than the second.

**ДЯКУЮ
ЗА УВАГУ**