

ЗМІСТ

Лист до підлітків	10
Лист до батьків	13
Вправа 1. Ділитися цією книгою чи ні	16
Вправа 2. Що таке травма?	19
Вправа 3. Зцілення від травми	23
Вправа 4. Реакція на травму: боротися, тікати, завмерти	29
Вправа 5. Пам'ять про травму	34
Вправа 6. Думки і спогади	38
Вправа 7. Уникнення нагадувань	42
Вправа 8. Занепокоєння і настороженість	47
Вправа 9. Чи є у вас ПТСР?	50
Вправа 10. Побудова систем підтримки	54
Вправа 11. Розмова про травму	60
Вправа 12. Прохання про допомогу	64
Вправа 13. Здорові й нездорові навички подолання	69
Вправа 14. Кризові плани	73
Вправа 15. Навички дихання	77
Вправа 16. Навички заспокоєння	82

Вправа 17.	Навички релаксації	87
Вправа 18.	Навички розслаблення	93
Вправа 19.	Піклування про своє тіло	97
Вправа 20.	Активація корисних ділянок мозку	102
Вправа 21.	Пошук безпечного простору	107
Вправа 22.	Ухвалення правильних рішень	111
Вправа 23.	Створення контейнера для травми	117
Вправа 24.	Коли почуття переповнюють	121
Вправа 25.	Виявлення шкідливих думок	125
Вправа 26.	Як пов'язані думки, почуття та дії	131
Вправа 27.	Реєстри думок	135
Вправа 28.	Досягнення цілей і розваги	139
Вправа 29.	Припиніть уникати	142
Вправа 30.	Чи готові ви працювати над своєю історією?	147
Вправа 31.	Розкажіть свою історію	153
Вправа 32.	Доповніть свою історію	156
Вправа 33.	Перевірка історії на наявність помилок мислення	159
Вправа 34.	Як травма змінила вас?	162
Вправа 35.	Залишайтеся в безпеці	165
Вправа 36.	Коли вам знову може знадобитися підтримка	169
Вправа 37.	У пошуках сенсу	173
Вправа 38.	Ваше справжнє «Я»	177
Вправа 39.	Завершіть свою історію	181

що таке травма?

2

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ

Травма — це подія, яка зазвичай пов'язана зі смертю чи серйозним ушкодженням або загрозою смерті чи серйозного ушкодження. Ця подія не обов'язково має статися безпосередньо з вами; вона може трапитися з кимось із ваших близьких. Травма — це подія, яка є настільки страшною або болісною, що пригнічує вас і перешкоджає тому, як ви зазвичай справляєтеся зі складними ситуаціями. Ця подія може бути наслідком стихійного лиха, наприклад урагану, торнадо чи землетрусу. Або це може бути щось спричинене діями інших людей — навмисними, як-от напад чи насильство, або випадковими, як-от автокатастрофа.

Кожен переживає події по-різному. Те, як ви реагуєте під час і після травми, залежить від багатьох факторів, зокрема:

- Наскільки близько ви були до події.
- Що це була за подія.

- Яку підтримку ви отримали від людей, які вас оточують.
- Що ще відбувалося у вашому житті в той час.
- Що ще сталося у вашому житті в минулому.

Можливо, ви взяли до рук цю книгу або вам її подарували після конкретної події, але, ймовірно, у вашому житті були й інші травмувальні події. Важливо визнати всі можливі ситуації у вашому житті, які могли бути травмувальними, навіть якщо ви впевнені, що вже пережили їх. Згодом ви зможете вирішити, чи потрібно вам робити якісь подальші кроки щодо травм, від яких, на вашу думку, ви вже зцілилися.

Нещодавно Метта покусав сусідський собака і серйозно поранив. Йому зробили операцію, і в нього назавжди залишаться шрами від нападу. Його нинішні реакції нагадують Метту, як у дитинстві він був наляканий, розгублений і розлючений після того, як за ним погнався собака.

Ешлі шокована і приголомшена, коли дізнається, що її сестра потрапила в авіакатастрофу під час відпустки. Хоча Ешлі перебуває в цілковитій безпеці, їй важко перевести подих, сконцентруватися і контролювати свої емоції.

що необхідно зробити

Нижче наведено перелік можливих травм. Це не повний список, тому в кінці є рядки для того, щоб ви могли додати інші події. У першій колонці напишіть «Х» на місці травми, яку ви пережили. Потім для кожної події, яку ви пережили, поставте «Х» у колонці після цієї травми, щоб указати, чи вважаєте ви, що вона досі може впливати на вас.

Я пережив таку подію	Травмувальна подія	Це досі впливає на мене	На мене це вже не впливає	Я не впевнений, чи це досі впливає на мене
	Укус собаки			
	Автокатастрофа			
	Жорстоке поводження з дітьми (фізичне)			
	Сексуальне розбещення			
	Сексуальне насильство			
	Фізичне насильство			
	Серйозне поранення			
	Пограбування			
	Серйозна хвороба			
	Отримування погроз			
	Раптова смерть близької людини			
	Домашнє насильство			
	Розлучення батьків			
	Смерть домашнього улюбленця			
	Стихійне лихо (торнадо, землетрус, ураган тощо)			
	Інше:			
	Інше:			
	Інше:			