

В силу этого родители оказываются не в состоянии адекватно оценить эмоциональное состояние собственного ребенка. Они лишь фиксируют изменения в его эмоциональном состоянии, но не связывают их с произошедшей травмой; часто скрывают от психологов историю травмы, не придавая ей особого значения или же из-за чувства собственной вины, вследствие этого теряя дорогое время, необходимое для восстановления психики ребенка.

Когда ломается внешняя защита в лице родителей, ребенок вынужден защищать себя сам. Если же он не справляется с этим, то посылает сигнал SOS, чтобы хоть кто-нибудь обратил на него внимание.

Каковы симптомы эмоциональной травмы?



Выделены общие симптомы, которые могут возникать после травматического события. Иногда эти ответы могут быть отложены во времени, в течение нескольких месяцев или даже лет после события. Ниже приведены симптомы, которые могут возникнуть в результате неразрешенной эмоциональной травмы.

Физические симптомы:

- Нарушение приема пищи (более или менее чем обычно)
- Нарушения сна (более или менее чем обычно)
- Сексуальная дисфункция
- Упадок сил
- Хронические, необъяснимые боли

Эмоциональные симптомы:

- Депрессия, непровольные слезы, отчаяние и безнадежность
- Тревога
- Панические атаки
- Пугливость
- Компульсивное и навязчивое поведение
- Чувство потери контроля
- Раздражительность, злость, обида
- Эмоциональное онемение
- Выход из нормальной жизни и отношений

Когнитивные симптомы:

- Провалы в памяти, особенно о травмирующей ситуации
- Сложность в принятии решений
- Снижение способности к концентрации внимания

Возможные последствия эмоциональной травмы

Эмоциональная травма может создавать дополнительные трудности в жизни человека.

Зачастую, повторяющиеся проблемы и определенные патеры поведения человека, могут говорить о наличии у него эмоциональной травмы.

Влияние эмоциональной травмы на межличностные отношения:

- Неспособность поддерживать близкие отношения, сложности в установлении долгих дружеских отношений
- Сексуальные проблемы
- Враждебность
- Споры с членами семьи, работодателем или коллегами по работе
- Социальная изоляция

Психоэмоциональная травма у детей



Помните, ВЫ можете помочь своему ребенку!!!

Рекомендация для родителей ребенка, перенесшего травму:

Если в Вашей семье произошел несчастный случай или вы заметили резкое изменение в поведении ребенка (проявление агрессивности или, наоборот, подавленности, расстройств сна и питания и т. д.), то помимо обычной врачебной помощи необходимо обратиться к психологу или психиатру для оказания первой психологической помощи.

Внутренний мир ребенка состоит из ярких, счастливых и дорогих для него картин воспоминаний. И вдруг в это радостное и безмятежное существование вторгается травма!

Жестокая и нелепая, всегда неожиданная, физическая травма несет с собой и физические потери, которые, на фоне пережитой угрозы для жизни, часто сопровождаются и психологической травмой. Причиной всего этого могут быть дорожная авария или теракт, тяжелый ожог или собственная болезнь, смерть близкого человека или его болезнь.

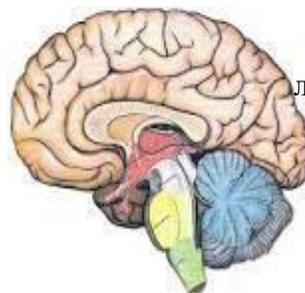
Ребенок может пережить психологический шок, даже если он был лишь очевидцем трагического события, а не непосредственным его участником. При этом сила его эмоций настолько высока, что сбивает все отлаженные механизмы психологической защиты. У ребенка исчезают, как ощущение защищенности и целостности собственного тела, а также чувство уверенности в себе и близких людях.



В некоторых случаях, особенно если ребенок (это относится также и к взрослому) непосредственно участвовал в трагическом событии, у пострадавшего нередко развивается психологическое расстройство, так называемый посттравматический стресс. При этом его преследуют навязчивые и часто повторяющиеся страшные картины произошедшей трагедии,

избавиться от которых он не в состоянии, постоянно мучают ночные кошмары, чувства беспокойства и тревожности. Все это, вместе взятое, приводит к сбоям в привычном функционировании организма, парализует жизнь и разрушает личность ребенка.

Физиология психологической травмы



В обычной, не стрессовой ситуации у любого человека в коре головного мозга происходит обработка внешних стимулов, таким образом, идет постоянное «отслеживание»

ситуации ее полном осознании и контроле.

В стрессовой ситуации и перед лицом смертельной опасности у человеческого организма нет времени на обычную переработку информации через кору головного мозга. Тогда срабатывают более простые и примитивные, инстинктивные защитные механизмы поведения, контролируемые нижерасположенными подкорковыми отделами головного мозга (подкормка головного мозга), осуществляющими эндокринную регуляцию и управление эмоциональными реакциями и состояниями.

Помощь пострадавшим

Дети (так же, как и взрослые), однажды пережив травму, нуждаются в специальной помощи, включающей как медикаментозное лечение, так и различные виды психотерапии (в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей пациента).

Очень важно, чтобы первичная психологическая помощь в той или иной выбранной специалистом оптимальной форме была оказана сразу после травмы, с тем, чтобы усилить у пострадавшего степень осознания произошедшего. Именно поэтому на место аварии или теракта обязательно направляется психолог, чтобы очень осторожно и с помощью специальной методики помочь потерпевшим восстановить в памяти детали и последовательность произошедшего с ними, словесно описать эмоции и их интенсивность.

Многие родители, занятые уходом за ребенком, перенесшим травму, не понимают смысла и необходимости такого рода психологической помощи.

Они думают и говорят примерно следующее: «Вот ведь привязались к ребенку, дайте ему прийти в себя! И, вообще, не к чему ему вспоминать этот ужас!». Не говорить и не вспоминать о трагическом произошедшем, возможно, и проще, но тем самым создаются предпосылки к тому, что «необработанный» страх поселится в детской душе надолго, а может и навсегда!

Особенности поведения родителей ребенка

Родителям трудно отличить естественную реакцию страха ребенка от патологической, поэтому многие из них долгое время после травмы все еще не обращаются за помощью к психологу.

Они очень эмоционально и тяжело принимают физическую травму их ребенка, глубоко сопереживая ему, и даже идентифицируют себя с ним, или же, наоборот, впадают в депрессивное состояние.