

# Психологическая травма:

## возвращение к жизни

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

- это переживание, потрясение, вред, нанесенный нервной системе и внутреннему миру сильным стрессом
- Удар по человеку извне



# Какие бывают травмы

- ШОКОВАЯ психическая травма:

резкое столкновение с ситуацией, опасной для жизни или здоровья (непосредственно или как свидетель) :

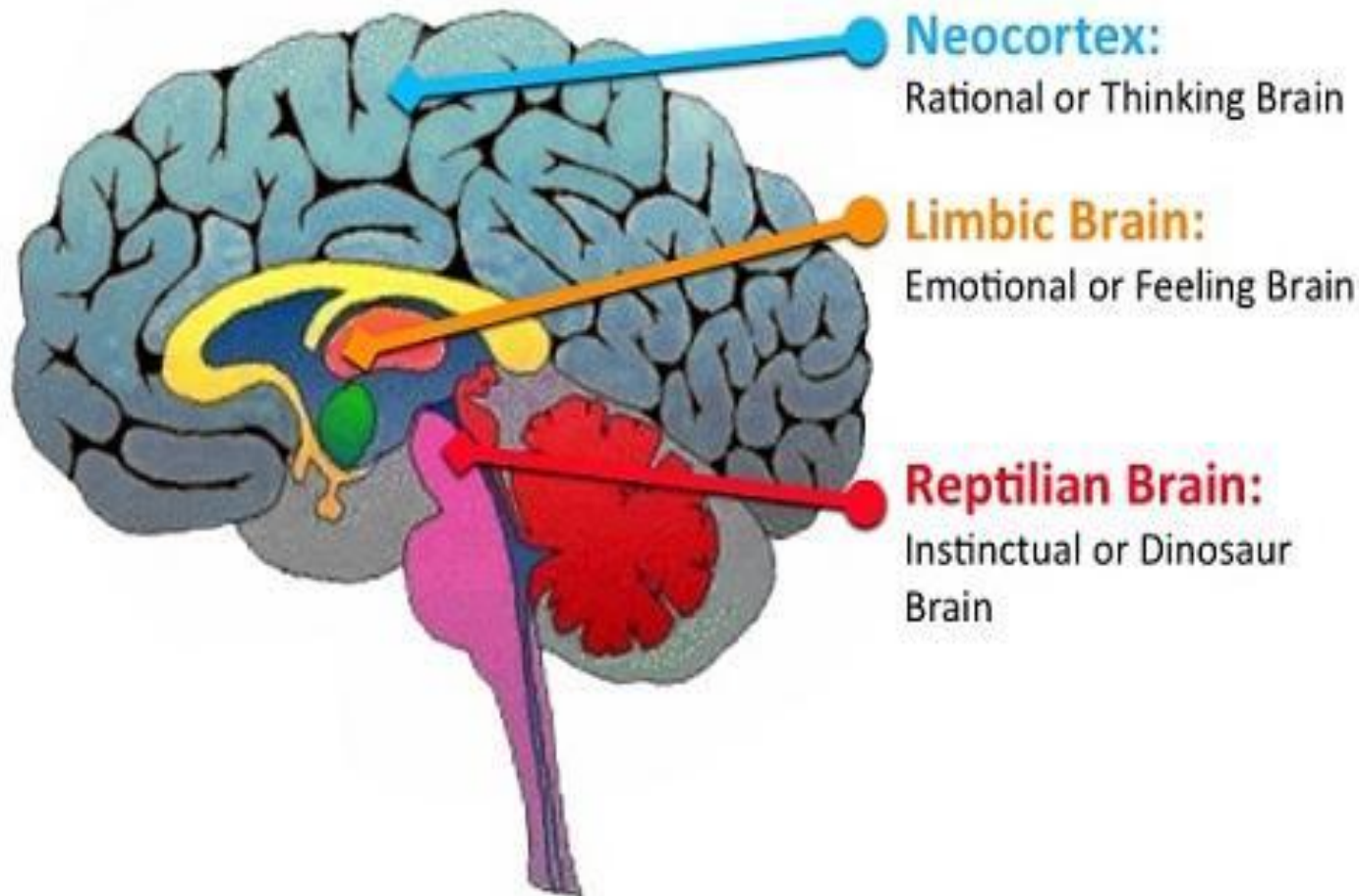
*медицинские травмы, тяжелые болезни, военные действия, аварии, насилие, природные катастрофы, потери, столкновения со смертью*

- ТРАВМА РАЗВИТИЯ:

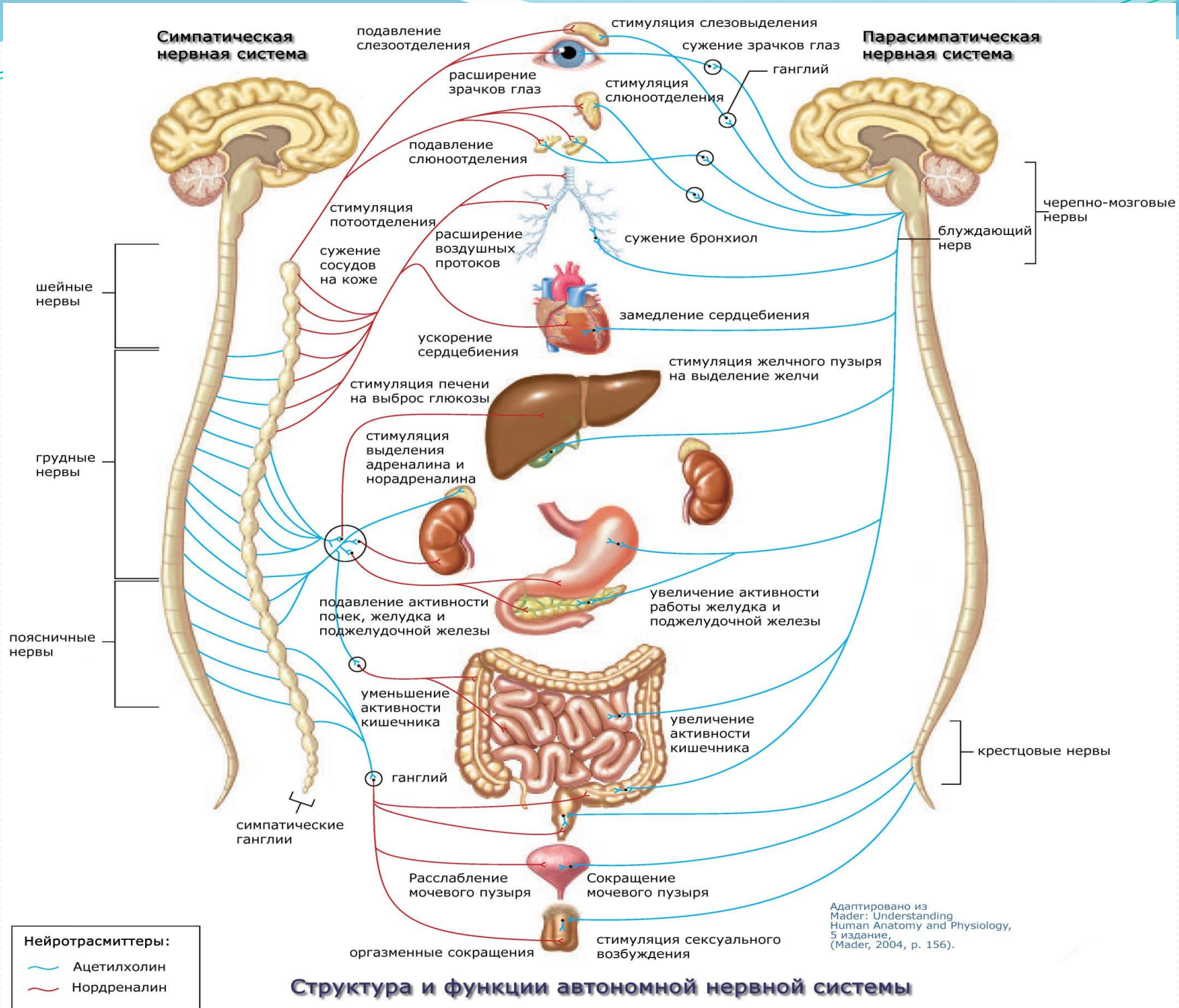
негативные воздействия в детстве, которые оставляют след в нашем уме, душе и теле

*пренебрежение, покинутость, депривация, жестокое обращение*

# Что происходит в мозге при травме

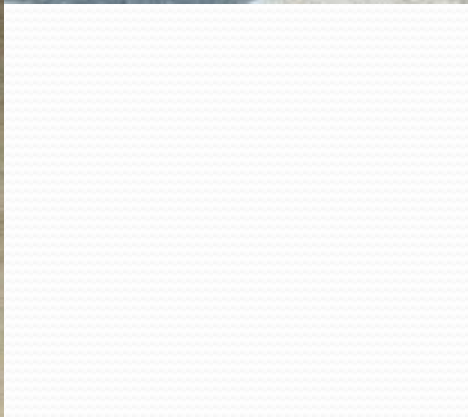






**Структура и функции автономной нервной системы**

Адаптировано из Mader: Understanding Human Anatomy and Physiology, 5 издание, (Mader, 2004, p. 156).











# Симптомы травмы

- нарушения сна и нарушения пищевого поведения (рваный сон, вскидывания во сне, нарушения вкуса и аппетита)
- навязчивые воспоминания, flash-back (резкое возвращение в травмирующие обстоятельства в ответ на определенные стимулы: вид, запах, жест),
- фобии,
- провалы в воспоминаниях
- нарушения времени (катастрофическая нехватка времени, время утекает, бежит, несетя)
- сильные и необъяснимые переживания, повышенная сентиментальность и слезливость, немотивированная злость, мгновенно нарастающая тревога, чрезмерная жалость к кому-то
- безумный интерес к чужим травмам,
- потеря интереса
- преобладание психологических защит: отрицание, избегание, вытеснение и диссоциация
- трудности с построением доверительных отношений, враждебность окружающего мира;
- чрезмерно сильная реакция на стрессовые ситуации и последующее избегание подобных ситуаций.
- телесные жалобы (боли в позвоночнике, обострение заболеваний....)
- субъективно: чувство одиночества, беспомощности, безысходности.

# Травма или опыт: от чего зависит?

- генетика (сильный или слабый тип нервной системы)
- характер (система защитных психологических механизмов)
- тренированность
- состояние тела и контакт с ним
- окружение – кто рядом и что делает

# Травмы развития

- Травмы раннего детства (0-3 года)

## «Безопасность, забота, удовлетворение»

Темы: право жить, чувствовать себя в безопасности; переживание страха и гнева; быть любимым; быть вместе; реальность и интуиция; желания и удовлетворение, право говорить «да» и «нет», требовать и протестовать, давать и брать

- Раннее дошкольное детство (2-4 года):

## «Свобода, энергия, сила»

Темы: право на эмоциональную независимость, давать и получать; просить о помощи; право менять деятельность; границы; уверенность в себе; терпение; переживание вины и стыда; переживание сильных чувств; выражение своей силы; выдержка; планирование; достижение целей

- Дошкольное детство (3-6 лет):

## «Любовь и сексуальность»

Темы: баланс любви и сексуальности; флирт; сердечные чувства; управление сексуальными ощущениями; любовь и дружба; сексуальные границы; отношения в паре

- Начальная школа (5-11 лет)

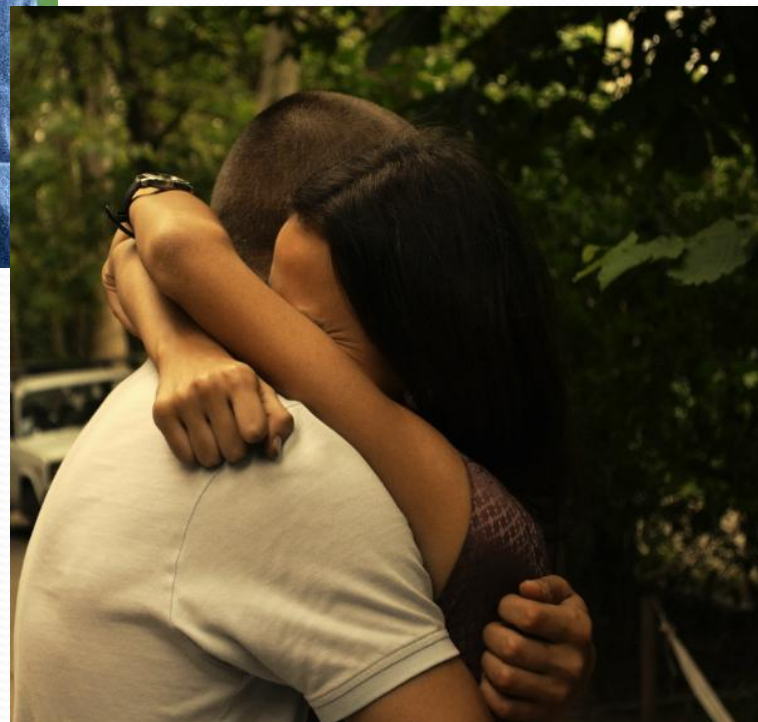
## «Личный успех, совместность, свое мнение»

Темы: баланс между тем, чтобы выделяться и быть как все; своя позиция; дружба с женщинами и мужчинами; быть особенным; ответственность; деньги; лидерство; свое мнение, выражение и сдерживание; правила, их изменение и отстаивание

*Информация из бодинамики (Институт Бодинамического Анализа, Дания)*



# Что исцеляет травму?



# Алгоритм работы с травмой

- Определить наличие травмы и ее последствия (изучаются также ресурсы)
- ТЕЛО: работа с ощущениями, мышечным тонусом, дыханием

Почему тело?

*Разум блокирован, душа болит,  
но тело хочет жить всегда, колоссальный ресурс для жизни.*

- ЧУВСТВА: выразить подавленное, пережить (а не застрять)
- УМ: сменить неэффективные установки и выводы на эффективные
- ДУХ: укрепить веру, юмор, осознать смыслы

# Что происходит после





Базовый семинар  
«Исцеление травмы»  
телесно-ориентированная  
психотерапия в Иркутске  
23-24 апреля 2016

Подробнее: 966-377

e-mail: [natalyapozd@gmail.com](mailto:natalyapozd@gmail.com)

Ведущая – Позднякова Наталья  
Валерьевна



ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ  
Иркутск, Свердлова 23А, каб.405, тел.: 966-377

**ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМ /**  
Психология /  
Иркутск

БАЗОВЫЙ СЕМИНАР

**23-24 апреля  
2016**

Программа  
Телесно-ориентированная психотерапия  
Экзистенциальный подход

## «ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВМЫ»

**Психология и терапия последствий психических травм,  
жестокое обращение, пренебрежения, депривации, насилия**

### ДЛЯ КОГО:

- для взрослых, испытывающих трудности в отношениях
- для тех, у кого было «трудное» детство (родители с алкогольной и другой зависимостью, развод, болезнь, потеря себя, одиночество)
- для родителей детей, перенесших стрессовые ситуации
- для переживших жестокое обращение и насилие (психологическое, физическое, эмоциональное)
- для специалистов, желающих повысить квалификацию и получить практический опыт помощи и самопомощи



**ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ 7 ОТДЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ СЕМИНАРОВ С ПЕРИОДИЧНОСТЬЮ  
1 РАЗ В МЕСЯЦ** (формы работы: Информация, обсуждения, демонстрации, практические упражнения)

#### Семинар 1. БАЗОВЫЙ

Истоки наших успехов и трудностей.  
Как пережитые травмы влияют на нашу способность любить и работать, на тело, характер и поведение.

#### Семинар 2. «ЛИЧНЫЙ УСПЕХ, СОВМЕСТНОСТЬ, СВОЕ МНЕНИЕ»

Терапия психологических травм, полученных в начальной школе (5-11 лет). «Никогда не поздно быть победителем».

#### Семинар 3. «ЛЮБОВЬ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ»

Терапия последствий травм, полученных в возрасте 3-6 лет и в подростковом возрасте.  
«Никогда не поздно получать удовольствие от своей сексуальности».

#### Семинар 4. «СВОБОДА, ЭНЕРГИЯ, СИЛА»

Терапия последствий психологических травм (дошкольный возраст 2-4 лет). «Никогда не поздно сказать «нет».

#### Семинар 5. «БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗАБОТА, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ»

Терапия ранних психологических травм (младенчество и раннее детство 0-3). «Никогда не поздно быть счастливым от того, что я живу».

#### Семинар 6. СТРЕССЫ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ И ПТСР.

Ситуации, опасные для жизни, шок и его влияние на сознание и личность. Работа с последствиями пережитого стресса высокой интенсивности.

#### Семинар 7. ИНТЕНСИВНАЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ГРУППА



Ведущая: **ПОЗДНЯКОВА Наталья Валерьевна**

Психолог, к.пс.наук, сертифицированный специалист в области психотерапии и клинической психологии. Много лет занимаюсь близкими отношениями и внутренними состояниями индивидуально, в группах, с парами и с семьями.

Подробнее:

<http://www.chelpsy.ru/people/pozdnyakova-natalya-valerevna>

<http://www.b17.ru/natalyapozd/>

ФОРМАТ РАБОТЫ:

суббота с 10.00 до 17.00 | воскресенье с 10.00 до 17.00  
стоимость – 4200 руб | Возраст для участия от 18 до 70 лет

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ЗАПИСЬ:



**966-377**