

ДІЛИТИСЯ ЦІЄЮ КНИГОЮ ЧИ НІ

1

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ

Зцілення від травми — це дуже особистий процес. Ви можете обирати, як використовувати цю книгу. Один зі способів повернути відчуття безпеки у своє життя — вирішити, де ви зберігатимете цю книгу і з ким ви нею ділитиметесь.

Оскільки в цій книзі ви можете написати дуже особисті подробиці, то, ймовірно, ви захочете зберігати її там, де її ніхто не побачить без вашого дозволу. Ви можете поділитися частиною цієї книжки та деякими записами з іншими людьми. Важливо, щоб ви самі вирішували, чим і коли ділитися. Можливо, ви відвідуєте фахівця із психічного здоров'я, наприклад консультанта, психолога або соціального працівника. Ви можете використати цю книгу в роботі з фахівцем або захотіти поділитися нею з цією людиною.

вправа 1. ділитися цією книгою чи ні

Іноді люди зазнають травм через природні явища, як от землетруси і торнадо, а деяких травм нам завдають інші люди. Буває, що людина, яка зазнала травми, хоче поквитатися з тим, хто її скривдив. Якщо це ваша ситуація, ви можете захотіти поділитися цією книгою або її частинами пізніше, але я рекомендую принаймні почекати, поки ви не закінчите опрацювати її. А тоді вже вирішуватимете, чим поділитися.

Майкл купує цю книгу, щоб зцілитися від емоційного насильства з боку матері. Він вирішує зберігати книгу в замкненій шухляді свого столу, щоб ніхто не зміг прочитати її без його дозволу.

Джессіка відвідує психолога, який порадив їй придбати цю книгу після того, як вона пережила травму. Вони збираються разом працювати над вправами з книги під час сесій.

Кріс розмовляв зі своїми батьками та найкращим другом про травму, яку пережив, і планує поділитися з ними кількома вправами з цієї книжки. Кріс збирається тримати книгу на книжковій полиці, щоб переконатися, що його молодші брати й сестри не прочитають її. Можливо, він поділиться з ними окремими частинами книги, коли вони підростуть, але до того часу хоче бути вневним, що вони її не прочитають.

що необхідно зробити

Дайте відповіді на такі запитання щодо вашої конкретної ситуації:

Де ви збираєтеся зберігати цю книгу, щоб упевнитися, що вона буде доступною лише для тих людей, з якими ви хочете нею поділитися?

З ким із тих, кого ви знаєте, ви хотіли б поділитися цією книгою або її частинами?

З ким ви точно не хочете, принаймні поки що, ділитися цією книгою?

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 — навмисно, 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 «X» на місці травми, яку ви пережили. Потім для кожної події, яку ви пережили, поставте «X» 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			
	Отримання погроз			
	Раптова смерть близької людини			
	Домашнє насильство			
	Розлучення батьків			
	Смерть домашнього улюбленця			
	Стихійне лихо (торнадо, землетрус, ураган тощо)			
	Інше:			
	Інше:			
	Інше:			

...і ще дещо необхідно зробити

Тепер подивіться на травмувальні події, які ви позначили в попередній таблиці.

Як ви почувалися одразу після того, як ці події сталися?

Як ви почувалися через певний час (кілька місяців або більше)?

Що вам допомогло після тих подій?

зцілення від травми

3

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ

На жаль, чимало людей протягом свого життя стикаються з травмою. Багатьом вдається зцілитися від травми з плином часу й завдяки підтримці близьких людей. Зцілення — це природний процес, через який проходить більшість людей, але іноді, щоб полегшити його, потрібна додаткова допомога, і ця книга може стати тією додатковою допомогою, якої ви потребуєте. Можливо, ви пережили в минулому травму, від якої зцілилися, і, можливо, ви навчилися чогось, що допоможе вам зцілитися від вашої нинішньої травми.

Одна з причин, чому важливо оговтатися від травми, полягає в тому, що в майбутньому ви можете пережити ще якусь травму. Якщо ви зцілилися від однієї травми, а потім пережили іншу, вам буде легше зцілитися від другої травми, ніж якби ви ніколи не пережили травм раніше або пережили травму ра-