КОРОТКО О ТРАВМЕ

Практические рекомендации

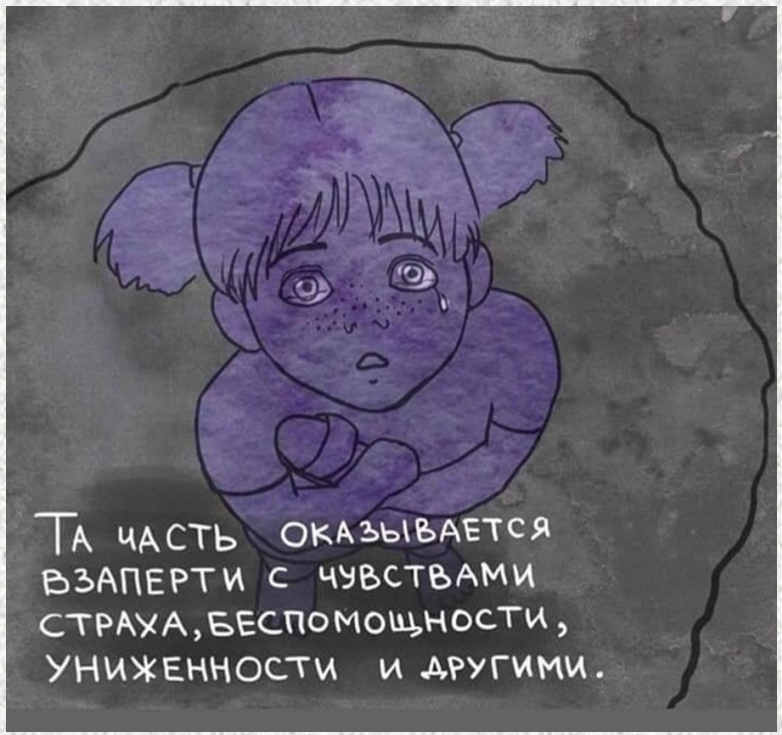
МКУ «Центр ППМ и СП»

г. Воркута
2020 год

В широком смысле травмой может стать любой опыт, который был слишком негативным/ слишком внезапным/ слишком интенсивным.
ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Он был настолько "слишком", что мозг его не "переварил", не смог интегрировать и встроить в прочий.
ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

И какая-то наша часть может продолжать переживать его как настоящее, неважно, вчера он произошёл или 20 лет назад.
ОПЫТ


Та часть оказывается взаперти с чувствами страха, беспомощности, униженности и другими.

Жизнь человека продолжается,
он получает новый опыт.

Но сталкивается с последствиями травмы: низкой самооценкой, сложностью в построении отношений, подавленностью и пр.
Юлия Даниленко

Поэтому зачастую важная часть психотерапии – это встретиться с собой из прошлого и помочь себе интегрировать тяжёлый опыт.

То есть позаботиться о себе и тех своих чувствах. Это бывает очень непросто.
И может занять много времени.
Юлия Даниленко

Тело помнит всё. Куда спрятались переживания.

“Тело помнит все” – так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливается в проблемы со здоровьем и если продолжать не обращать на них внимания – таких проблем будет прибавляться все больше. Каждая часть тела отвечает за определенные страхи человека и в зависимости от того, в каком месте возникают неприятные ощущения, можно определить, чего боится человек.

Наше Сознание не хочет признавать некоторые чувства, поэтому они разбредаются по телу и оседают в определенных местах. Этот механизм в психологии окрестили “вытеснение”. В Бессознательном происходит вытеснение болезненных переживаний, мыслей и воспоминаний, в том числе и страхов человека. Чтобы напомнить о себе, они трансформируются в болезни, таким образом, скрытые чувства пытаются обратить на себя внимание.

КАРТА МЫСЛЕЙ (упражнение)

Рисовать карту мыслей придумал Тони Бьюзен — английский психолог, который всю жизнь ищет, как заставить мозг работать быстрее и продуктивнее. Метод быстро распространился и сейчас в интернете можно найти разные программы и сервисы для рисования карт, включая бесплатное приложение iMind-Map для создания карты на экране своего гаджета. В целом, не имеет значения, где вы создаете свою карту — на мобильном устройстве, домашнем компьютере или вручную, на листе бумаги. Эффект от этого не теряется.

Что такое карта мыслей?

Все ваши дела, идеи и планы каким-то образом связаны друг с другом, но в списке дел этих связей нет. Получается, что вы видите свои цели разрозненно и от этого простые и очевидные решения часто теряются.

Если вы попробуете написать все дела на листе бумаги и стрелками обозначить, как они друг с другом связаны, вы получите более целостную картину, а если при этом сделаете стрелки разноцветными, нарисуете небольшие картинки и значки, информация лучше запомнится, а на листе перед вами появится понятная проблема или задача в виде структуры.

Для чего её использовать?

Карта мыслей подходит для мозгового штурма, решения личных или профессиональных проблем. Разноцветные карты хорошо помогают студентам — во многих ВУЗах, особенно на творческих специальностях, советуют рисовать такие структуры и схемы.

Карта разума помогает мозгу включиться в проблему, полностью охватить её и лучше запомнить результат. Это может пригодиться для решения любой задачи, начиная с развития бизнеса и заканчивая заучиванием конспекта по истории.

Итак, карта поможет вам, если:

Вам нужно упростить свои планы и идеи, сделать их более понятными и легкими для восприятия.

Вы получаете информацию из разных источников и хотите создать общую картину.

Вам нужны новые идеи, интересные решения и нестандартный подход к проблеме.

Вы хотите лучше запомнить информацию, например, конспект.

Почему это работает?

Создание карты мыслей похоже на сам процесс мышления. В нем соединяются два вида активности — творческая и аналитическая, за которые отвечают разные полушария мозга. Правое отвечает за пространственную ориентацию, воображение и мышление, а левое — за анализ и логику.

Когда во время сложного объяснения вы начинаете ходить по комнате или рисовать что-нибудь в блокноте, это неосознанная попытка заставить работать оба полушария мозга.

Карта мыслей помогает по тому же принципу: в процессе её создания вы задействуете оба полушария, так что в результате работает большая часть коры головного мозга, участвует больше нейронов, а значит — растут способности памяти, восприятия и мышления.

С чего начать?

У каждого найдется несколько тем, которые постоянно откладываются «на потом», так что можно начать с них.

Купите цветные маркеры, найдите время и нарисуйте свою первую карту мыслей.

Рисование карты мыслей может показаться забавным - просто получайте удовольствие от процесса, и вы обязательно найдете решение для любой задачи.

Как рисовать карту?

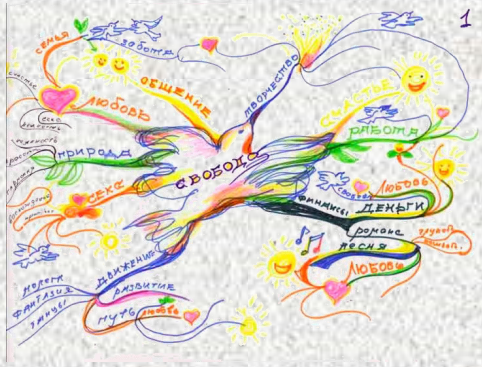
Как уже упоминалось выше, для создания карт есть специальные приложения, но свою первую карту мыслей лучше нарисовать вручную.

Возьмите лист бумаги не меньше А4 и положите его горизонтально.
Нарисуйте по центру самую главную проблему или идею — то основное, ради чего вы начали рисовать.
Вокруг главной мысли напишите проблемы и идеи, которые каким-то образом касаются её.
Соедините главную задачу с дополнительными (второстепенной важности) толстыми линиями.
Раскройте проблемы и планы более подробно — вокруг второстепенных задач нарисуйте еще более мелкие и также соедините их стрелками и линиями.
В результате у вас получится единая картина вашей проблемы со всеми мыслями, идеями и планами. После этого вы наверняка увидите какие-то новые возможности.

Как сделать карту более эффективной?

Есть несколько советов, которые помогают сделать карту более понятной:

- Подписывайте ветви ключевыми словами - так будет проще понять связи.
- Используйте разные цвета, формы, стрелки, шрифты, значки - все эти визуальные элементы помогают лучше запоминать и воспринимать информацию.
- Располагайте второстепенные темы по часовой стрелке вокруг главной идеи.
- Разные идеи рисуйте разными цветами.
- Не зацикливайтесь на одной теме. Не приходит в голову ничего хорошего - уходите в другую тему, попозже вернетесь к этой и додумаете.



Дыхательная гимнастика при реабилитации после травмы

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

Упражнение «Ушки»

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!»

Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки лучше делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох. Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Ограничения:

- *при травмах головы,*
- *при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении,*
- *при хронических головных болях и эпилепсии,*
- *при сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника.*

Ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «повороты», «ушки» и «маятник». Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте. Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох должен быть активным и коротким. Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Все движения головой делаются свободно и при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, то в этом случае следует сесть и проделать эти 3 упражнения головой сидя и только по 8, или даже по 4, шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3–5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Предложенные упражнения следует выполнять ежедневно, кроме того, больной может делать их и в компании с близкими.

15 мини-практик при психологической травме:

Нашим деткам поддержка нужна чаще, чем мы можем себе представить. В любое сложное время ребенок ищет опоры в родителях, если сами родители в дисбалансе, он либо становится «потеряшкой», уходя в более детское, более инфантильное состояние, либо сам становится опорой для своих родителей — очень быстро взрослея. И в первом и во втором случае не разряженное напряжение и нагрузка может разрядиться непредсказуемо в болезнь, в эмоциональной вспышке, в бурной реакции на что-то незначительное с нашей точки зрения. При любой травматизации (больница, операция, ссора родителей, столкновение с опытом, который ребенку не по силам выдержать и событиями, в которых он не может активно реагировать) ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может начать бояться кого-то или чего-то, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

1. Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони — это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной манюньковой ладошки на обоях — это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладошка — как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я». **Ладошка — олицетворение всего тела ребенка.** А затем, и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

2. Детки, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно — нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать. Иногда с подростками мы обрисовываем контуры тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

3. С такими детьми обязательно надо лепить — из глины, теста, хуже — пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

4. Каждый раз, когда мы что-то «сотворяем» — мы сотворяем — творим, возвращаем себя. Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролона (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста- глины — все это очень действенная терапия.

5. Иногда дети начинают вести себя как дите более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). Если в руках у ребенка окажется что-то, что «меньше» его, что-то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста — куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток — сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.

6. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, протанцовывать) цветы и деревья — уделяя внимание корням и крепкому стволу. Иногда мы играем в «выращивание великанских ног» — представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер — это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем, промассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток тоже, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

7. Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая :-)). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

8. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: Можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания — дать метафору — просто смять бумагу или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф. Ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку — которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

9. Вырезать из бумаги ангела. «Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить — я ищу опоры в чем-то бОльшем, чем человеческие возможности». Например, универсальный символ — ангел. Которого можно назвать (делая его более одушевленным и личным) повесить над кроваткой, на стене, сделать гирлянду из ангелов. (Я очень люблю Ангела Фаворского)

10. Детка ищет убежища в «изначально безопасном месте» — матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Мне очень нравится телесная практика — «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности и дает ресурс — взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

11. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ (но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен).

12. Телесная игра — кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку- шумелку). Задумывает место на теле — кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

13. Крыло ангела (во взрослой версии — рука друга). Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку — можно положить правую руку на левое плечо. (Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу)

14. Грустное деревце. Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит — и спросить, что для него сделать — поставить опору — палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

15. Детки в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» — спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап — капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

Спокойствия и здоровья деткам и взрослым.

МКУ «Центр ППМ и СП»

ул. Ленина, д. 50 - А, кор. 1

Телефон: (882151)3-80-79
Эл. почта: pmpkvorkuta@mail.ru
Сайт: http://cppmisp.uprovorcuta.ru/