

Психологическая травма – это вред, который нанесен психическому здоровью индивида после усиленного влияния стрессовых, остроэмоциональных воздействий или неблагоприятных факторов на психику человека.

Механизм возникновения «психологической травмы»

Активизируются древние участки мозга – лимбическая система (эмоции), ствол мозга (дыхание, кровообращение) и остаётся на подкорке (в длительной памяти) и «всплывает» в моменты особой чувствительности нервной системы: в моменты возрастных кризисов, либо, ситуации стресса, либо при воздействии «триггера» травмирующей ситуации и зависит от индивидуальных особенностей ребёнка в том числе.

Рекомендуем посмотреть:

Художественные фильмы:

«Лев», 2016;
«Белый олеандр», 2002;
«Мачеха», 1973.

Мультпликационные фильмы:

«Тайна Коко», 2017;
«Дикий робот», 2024;
«Доверчивый дракон», 1988.

Рекомендуем почитать:

«Минус один? Плюс один!», 2018.
Л.Петрановская
«Записки приёмной матери», 2005. Несколько авторов составителей. «Меджик бук»

Информация на официальном сайте Национального центра усыновления:



nacedu.by



Информация в ТГ «Компас» для детей и подростков



+375 17 375-81-49

Контактный номер телефона

Информация для родителей



ТЕОРИЯ ТРАВМЫ

Ребёнок как зеркало
окружающего мира



Национальный центр усыновления

Ранние симптомы «психологической травмы»

- Сверх настороженность (индивид постоянно «на чеку»);
- Появление навязчивых образов или воспоминаний
- Болезненная чувствительность к свету и звуку
- Повышенная возбудимость нервной системы
- Чрезвычайно эмоциональное реагирование на умеренные внешние раздражители – вспыльчивость, испуг и т.д.
- Кошмарные сновидения и появление ночных страхов
- Неожиданные резкие перепады настроения (часто повторяющиеся вспышки безудержного раздражения, ярости, возмущения или приступы слёз)
- Навязчивый стыд и утрата чувства собственного достоинства
- Снижение способности противостоять стрессу (индивид чаще и легче становится жертвой стрессового воздействия)
- Нарушение сна.

Рекомендации родителям

- ◆ Использование терапии искусством как метода, обращённого к первичным отделам правого полушария головного мозга: система образов и подсознания;
- ◆ Участие детей в театральных, изостудиях;
- ◆ Участие детей в танцах, занятия детской йогой, плаванием;
- ◆ Наблюдение за ребёнком;
- ◆ Принятие, любовь и поддержка.



- Болезненная застенчивость и нерешительность, вялость
- Неспособность брать на себя обязательства и ответственность
- Хроническая усталость или очень низкий уровень физической энергии
- Проблемы с иммунной системой и определенные сбои в работе эндокринной системы, например, дисфункция щитовидной железы и вследствие этого повышенная чувствительность к условиям среды
- Психосоматические расстройства, в первую очередь: головные боли, мигрень, проблемы с шеей и спиной
- Проблемы с пищеварением (спазмы в кишечнике)
- Тяжело протекающий предменструальный синдром
- Депрессия, ощущение отчужденности, непреодолимого одиночества и изоляции («смерть при жизни»)
- Снижение способности четко формулировать свои цели и задачи и планировать дальнейшие действия.

**Симптомы, которые
развиваются
по прошествии долгого времени**