

Розуміння ПТСР

Про ПТСР багато написано в інтернеті, в книгах, про можливі причини, симптоми, різні методи лікування (EMDR, спорт, групові бесіди тощо) та різні типи травм (гострі, складні, хронічні), що спричиняють ПТСР. Все це дуже корисно, але мені хотілося б знати, що відбувається в той самий момент, коли починається ПТСР, що запалює ПТСР, що відбувається фізично. Я читав про блокаду в мозку, що, як, чому, як? Я так і не знайшов відповіді.

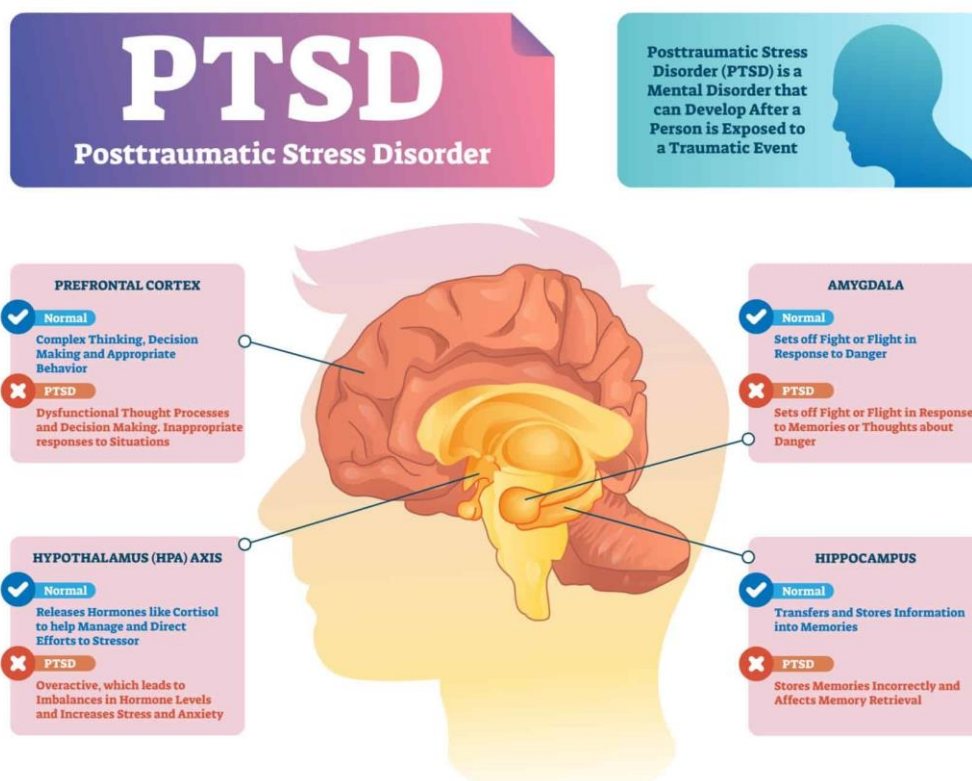
На своїй домашній сторінці я розповідав, чому я цікавлюся ПТСР. Тому що я хотів дізнатися відповідь на вищезгадане питання, я пройшов курс травматичного коучингу, не для того, щоб стати тренером, я залишаю це дуже спеціалізованим людям, а для того, щоб побачити, чи зможу я знайти відповідь. І я знайшов.

Цей сайт якраз про це, написаний нормальною мовою, щоб кожен міг зрозуміти, що є основою ПТСР.

ПТСР починається з жахливого моменту або накопичення травми.

Ви всі можете уявити собі приклад або коли-небудь переживали подібне.

Чотири частини вашого мозку задіяні в цьому процесі, створюючи обставини, за яких ваше тіло реагує, щоб пережити цей жахливий момент (див. 1).



Одразу після того, як ваш мозок отримав сигнал «небезпеки» від ваших органів чуття (дотику, нюху, зору, слуху чи смаку), ваш мозок посиляє сигнали вашому тілу, щоб воно відреагувало, вивільняючи велику кількість адреналіну, щоб змусити вас діяти, щоб вижити. Виживання - це інстинкт, ви часто реагуєте, не усвідомлюючи, що реагуєте. Адреналін дає вам енергію для негайної реакції, для боротьби або втечі, але іноді рівень адреналіну настільки високий, що він вимикає лімбічну систему (мигдалину, гіпокамп і гіпоталамус (див. 1)), енергія різко припиняється, блокується шоком. Ви можете стати нерухомим, застигнути, або почати битися, але потім не пам'ятати про це через енергетичну блокаду. Інформацію, а також травматичну подію важко запам'ятати і зрозуміти. Якщо стан нерухомості триває занадто довго, якщо ви не в змозі вивільнити всю застряглу енергію через боротьбу, біг або будь-яку іншу активну реакцію, вона заблокує, або частково заблокує, прохід до префронтальної кори (мозок, що мислить, міркує, розуміє). Префронтальна кора помічає, що щось не так, і буде намагатися відновитися і сказати вам, що випробування закінчилося, але не може, тому що немає ніякого контексту між емоціями (тривогою, страхом) і випадковими образами, які змогли досягти префронтальної кори. Це призводить до нічних кошмарів і спогадів. Відтоді ви застрягли в моменті жахливого досвіду. Дуже високий рівень енергії залишається у вашій нервовій системі, яка буде постійно настороженою, ваші органи чуття продовжують сканувати навколишній світ, інтерпретуючи звичайні речі, такі як автомобіль, що їде заднім ходом, сміх людей, як небезпечні, змушуючи вас відчувати страх або злість, ваша префронтальна кора не може сказати вам, що ви в безпеці. Ваша нервова система постійно попереджає вас про небезпеку, це також може статися, коли ваша нервова система раз за разом зазнає шоку. Рівень стресу не встигає знизитися, а навпаки, підвищується. Баланс у вашому мозку порушується до тих пір, поки це порушення не буде виправлено і прохід до префронтальної кори знову відкрито, баланс відновлено, тоді ви знову будете контролювати ситуацію.

Часто ця проблема вирішується сама собою, ваш мозок помічає, що щось не так, і починає сам себе лікувати. Але дуже часто він не може, це занадто серйозно, ви нічого не можете з цим зробити.

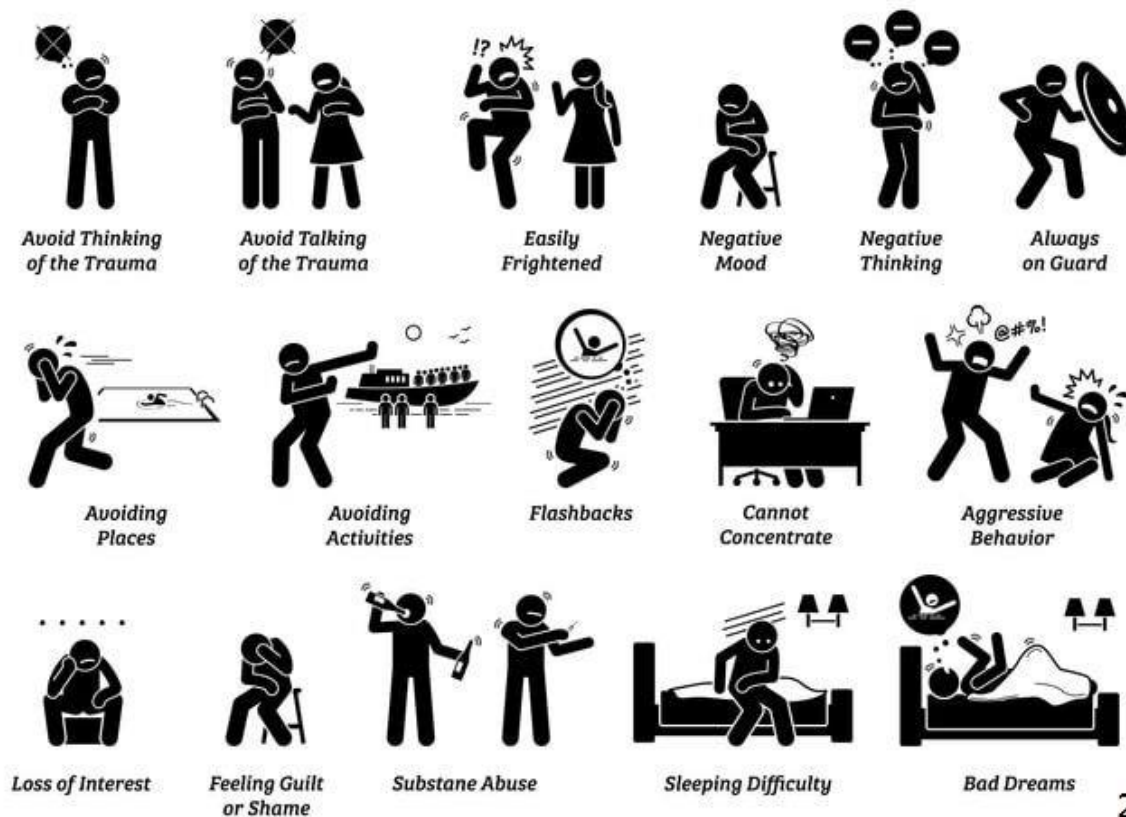
Якщо через місяць ви не повернули собі контроль, розумно звернутися за допомогою до спеціалістів, тому що ваш мозок не здатен вилікувати себе сам, перешкода занадто сильна, і далі все буде тільки погіршуватися.

Як я вже казав, ваш мозок намагатиметься вилікувати себе сам. Він намагатиметься вирішити проблему знову і знову, як комп'ютер, який не може запуститися, але продовжує намагатися знову і знову, ви

бачите одну і ту ж інформацію на комп'ютері, який не запускається, знову і знову. Ваш мозок заблокований в момент травми, тому ви будете переживати цей момент знову і знову у спогадах і кошмарах, через це виникатимуть ці та інші проблеми, пов'язані з ПТСР (див. 2). Ви погано спите або не хочете засинати, ви втомлюєтеся через недосипання, ви стаєте збудженими, нестриманими, ваша поведінка змінюється і т.д..

Ваш мозок намагається вирішити і пройти цю заблоковану станцію, але не може без допомоги спеціаліста, наприклад, комп'ютера. Він залишатиметься заблокованим доти, доки ви не зробите крок вперед, тобто не звернете за допомогою до фахівця, який допоможе вам рухатися вперед, знявши енергетичну блокаду і відновивши енергетичний баланс у вашому тілі. Це така «крихітна» проблема, але її не завжди легко вирішити, для цього потрібен час і сміливість. Зробіть цей крок вперед, і ви зможете нарешті залишити минуле позаду і зазирнути в набагато краще майбутнє. Попросіть людей допомогти вам у цьому.

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)



І саме це, прохання про допомогу, може бути величезною проблемою. Якщо ви не можете міркувати, думати або розуміти, що відбувається, якщо ви не в змозі побачити контекст, ви можете подумати, що все нормально, ви не усвідомлюєте, що ви не є собою, ви не повірите людям, які кажуть вам, що ви стали іншою людиною (див. 2).

Але, можливо, глибоко-глибоко всередині ви відчуваєте, що щось змінилося.

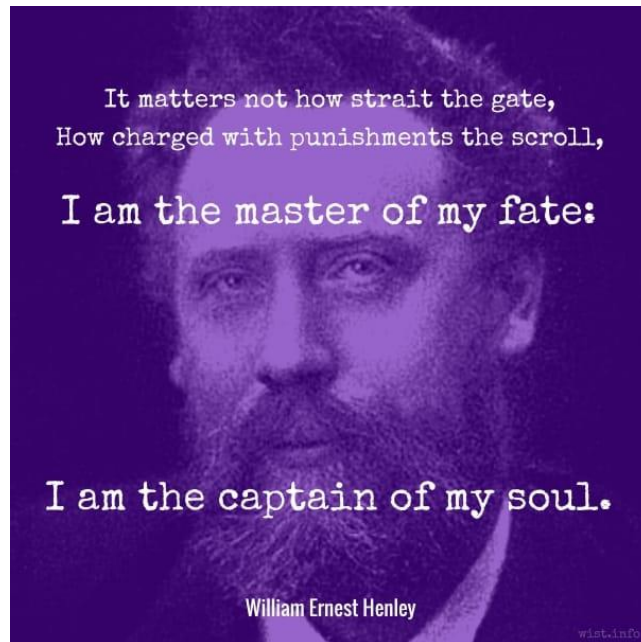
Тоді довіртеся людям, яких ви знаєте все своє життя, які радять вам звернутися за допомогою. Якщо люди благають вас бути мудрим і просять про допомогу, ви можете не усвідомлювати, наскільки все погано. Порухення енергетичного балансу вже не пройде саме по собі. Я впевнений, що ви не хочете, щоб ваше життя було сповнене сварок з усіма, кого ви колись любили, щоб ви сварилися з друзями, тому що більше їм не довіряєте, щоб ви були підозрілими, втратили сім'ю і відчували себе дуже нещасними, тому що ви знаєте, що це буде ваше майбутнє, якщо ви не зробите крок вперед, ви бачили, як це траплялося з іншими людьми. Зміни можливі, ви прочитали цю статтю, знання - це сила!

ПТСР - це не психічне захворювання або розлад, це порушення енергії, викликане цілком нормальною тілесною реакцією на дуже незвичайну ситуацію, і його можна вилікувати, життя може бути набагато кращим. ПТСР - це не слабкість, травма може спіткати будь-кого і будь-де, зараз це сталося з вами, наступного разу - зі мною. Але ви можете бути більш собою, ніж ви є зараз. Довіртеся людям, які знають вас найкраще. Ви, напевно, бачили, що це робить з людьми, які не мали/не хотіли допомоги. Чи хочете ви такого життя, чи набагато більш нормального життя, зробіть свій вибір. Але з ПТСР легше не робити ніякого вибору, просто жити далі, але ПТСР не покине вас і не засне, навпаки, він захопить вас, і чим більше ви намагатиметеся придушити його, тим більше він буде боротися, щоб вийти на поверхню, ПТСР стане вашим життям. Жити так набагато гірше, ніж звернутися за допомогою, пройти курс лікування разом з людьми, які пережили подібний досвід, лікування на кшталт EMDR, групові бесіди, заняття спортом тощо, щоб позбутися цієї маси енергії. Ви не самотні. І під час цього процесу ви можете допомагати іншим людям, бути поруч з ними, як вони з вами, надихати їх, ви ж не пацієнт! Існують способи відновити контроль за допомогою спеціалізованих людей. Просити про допомогу - це не слабкість, це мудрість, це показує силу.

ПТСР може змінити вашу ДНК, ви хочете, щоб ваші майбутні діти та онуки страждали так, як страждаєте ви? Не дозволяйте травматичному досвіду керувати рештою вашого життя і життям людей, яких ви любите і які люблять вас! Ви заслуговуєте на це, вони заслуговують на

це, вони залежать від вас! Обирай, і твій вибір вирішує, ким ти будеш. Повірте, настане день, коли ви зможете сказати: «Я повернувся!»

Я бажаю тобі всіх сил, яких ти потребуєш, мої найкращі побажання і найтепліші вітання!



Translated with DeepL.com (free version)