**Що таке травма? І що про неї варто знати?**

***Коротка екскурсія частинами людського мозку:***

* **Рептильний мозок** – підтримує основні функції тіла.
* **Лімбічна система** також інстинктивна: вона відповідає за страх та насолоду. Наприклад, ви гладите собаку, вона відчуває задоволення і без роздумів починає виляти хвостом.
* **Неокортекс** – це місце логіки, уяви, планування та контролю. Це  система наших роздумів, більш витончена, і тому що вона усвідомлена – вона значно повільніше працює, аніж інші частини мозку.
* **Мигдалина** – це головна частина лімбічної системи. І її робота: надсилати сигнал НЕБЕЗПЕКА, коли задача людини вижити, і вимикати усвідомлену частину мозку, аби примітивні частини мозку взяли гору.

Є **три можливі реакції** **виживання**, які запускає наш мозок, під час небезпеки:

* боротися: коли ми нападаємо у відповідь;
* бігти: коли ми тікаємо від небезпеки;
* завмерти: коли наше тіло паралізує, аби уникнути небезпеки.

Коли мигдалина вмикає сигнал НЕБЕЗПЕКА, кількість адреналіну збільшується, і всі системи, які не мають вирішального значення в виживанні просто вимикаються. У нормальній ситуації робота гіпокампу – це складати наші спогади по файлах, аби ми могли дістати їх пізніше. Але в момент небезпеки це перестає працювати, і тому так важко згадати, що насправді відбувалось під час травматичної події.

Натомість гіпокамп вмикає зовсім іншу функцію – накачування кортизолу. Що нам потрібно знати про кортизол? Він зупиняє відчуття болю, аби ми змогли сфокусуватися на виживанні. Наприклад, аварія, ті, хто з нас мали цей жахливий досвід, знають, що на початку ми не відчуваємо біль від шоку.

Цей еволюційний механізм виживання неймовірно швидкий та інстинктивний. Це реакція нашого тіла, яка захищає нас.

Уявімо ситуацію, де три головні частини нашого мозку працюють разом. Ви стоїте за баром.

Ваш рептильний мозок забезпечує ваше серцебиття. Ви насолоджуєтесь смаком вашого напою через вашу лімбічну систему. Ви використовуєте неокортекс, аби прикинути, чи достатньо у вас часу, аби перехилити ще один келишок, до останнього потягу метро. Що може статися в цій ситуації, аби мигдалина запрацювала? Що якщо хтось без попередження підходить до вас і завдає удару по голові? Те, як ви відреагуєте буде залежати не від вашого логічного мозку, а від вашого інстинктивного мозку.

Ви можете дати у відповідь, якщо вашо організм оцінить нападника як такого, що ви можете перемогти.

Ви можете втекти, якщо нападник сильніший за вас.

І заціпеніти, якщо ситуація настільки небезпечна, що битися чи тікати нема сенсу.

Це приклад травматичної події. Які інші приклади події, які можуть спричинити травму? війна, зґвалтування, аварія…

Травма стається, коли ситуація виходить за межі вашого контролю. Коли мигдалина вмикає сигнал НЕБЕЗПЕКА. Коли інстинктивний мозок, який відповідає за виживання бере гору над раціональним неокортексом. **Проте реакція мозку на страшні події також може призвести до хронічних проблем, симптоми яких, на жаль, стали вже багатьом з нас знайомими:**

* проблеми зі сном;
* постійне відчуття напруги;
* тривожність;
* стан постійної бойової готовності;
* спогади про подію, які постійно повертаються;
* умисне уникання речей, які нагадують про трагедію.

Наша психіка може справитись з цим самотужки й через кілька тижнів симптоми зникають, але іноді вони тривають набагато довше.

Якщо симптоми тривають більше як місяць і стають достатньо сильними, такими, що заважають стосункам у сім`ї та працювати – це може бути ознакою посттравматичного стресового розладу – ПТСР.

**Заміщення або вторинна травма виникають тоді, коли ми маємо досвід з:**

* зґвалтуванням;
* несподіваною смертю близьких;
* аваріями;
* терористичними актами;
* бойовими діями;
* масовою стріляниною.

Важливо зрозуміти, що якщо травматична подія повторюється знову та знову – це може призвести до комплексного ПТСР. Наприклад, якщо це насильство, яке повторюється: чи то війна, чи домашнє насильство, чи сексуальне насильство над дітьми. **Систему тривоги нашого організму заклинює, спогади застрягають в нашій лімбічній системі, тому тригером, який запускає сигнал НЕБЕЗПЕКА може бути будь-що:**

* колір,
* запах,
* звук,
* відчуття.

Індикатори, які вказують на незагоєну травму:

* депресія;
* частий плач;
* повне емоційне оніміння;
* нічні кошмари;
* флешбеки;
* постійний стрес;
* хворобливі відчуття в тілі;
* відчуття сорому чи провини;
* проблеми з сексуальним життям;
* соціальна ізоляція;
* реакція на тригери.

Люди, які мають симптоми травми, часто намагаються полегшити свій стан алкоголем чи іншими психоактивними речовинами, аби заблокувати свої спогади. Інколи намагаються завдати собі шкоду навмисно, або проявляється дисоціація від реальності.

Індикатори травми можуть бути дуже специфічні, залежно від типу травми. Наприклад, це може проявлятися в проблемах з зубами, коли людина, яка пережила насильство, починає уникати відвідувати стоматолога. Або Стокгольмський синдром, коли жертва насильства об'єктивно слабша за насильника, і в неї виникає прив'язаність до кривдника. Або проблеми з пам'яттю, бо спогади змішані чи заблоковані. Травмована людина не відчуває себе такою, як була раніше. Може бути параноїдальною або боятися звичайних речей.

Кожен з нас дуже різний, ви ніколи не зможете вгадати, який наслідок може принести травма. Симптоми можуть змінюватися від дня до дня.  Тому якщо ви помічаєте симптоми, які не зникають та повторюються, рекомендуємо вам звернутися до лікаря.

Травмована психіка захищає людину від того, що сталося насправді.

**Як говорити з людиною, яка пережила травматичну подію?**

(Американські військові розробили техніку посттравматичного інтерв'ю)

1. Спробуйте заземлити людину простими запитанням: чи хочете ви пити? принести вам склянку води? Такі питання допоможуть повернути людину до стану "тут і зараз".

2. Не очікуйте, що людина вам логічно опише ситуацію та перебіг подій. Нехай людина опише лише те, що пам'ятає наразі.

3. Дізнайтесь, що людина фізично відчувала чи бачила. Будуючи розмову таким шляхом – від активації інстинктивної частини мозку до логічної частини мозку – можна отримати більше відповідей.

**ВИСНОВКИ: 4 речі, які варто запам'ятати про травму**

1. Травма – це реакція на режим виживання нашого мозку.
2. Повторюване насильство може привести до важчих посттравматичних симптомів.
3. У відповідь на травму люди можуть поводитися по різному і неочікувано. Не існує однакових реакцій.
4. Пам'ятайте, травма – це нормальна людська реакція на ненормальну подію.