

ФЕНОМЕН ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО РОСТА И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Валентина Нейкова-Мохова

травматерапевт, специалист по работе с психотравмой и
кризисными состояниями,
тренер обучающих программ, супервизор

Украина, 2022г.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ



Посттравматический рост – это переживание позитивных изменений в результате столкновения со сложными жизненными кризисами (Tedeschi & Calhoun, 2004г.)

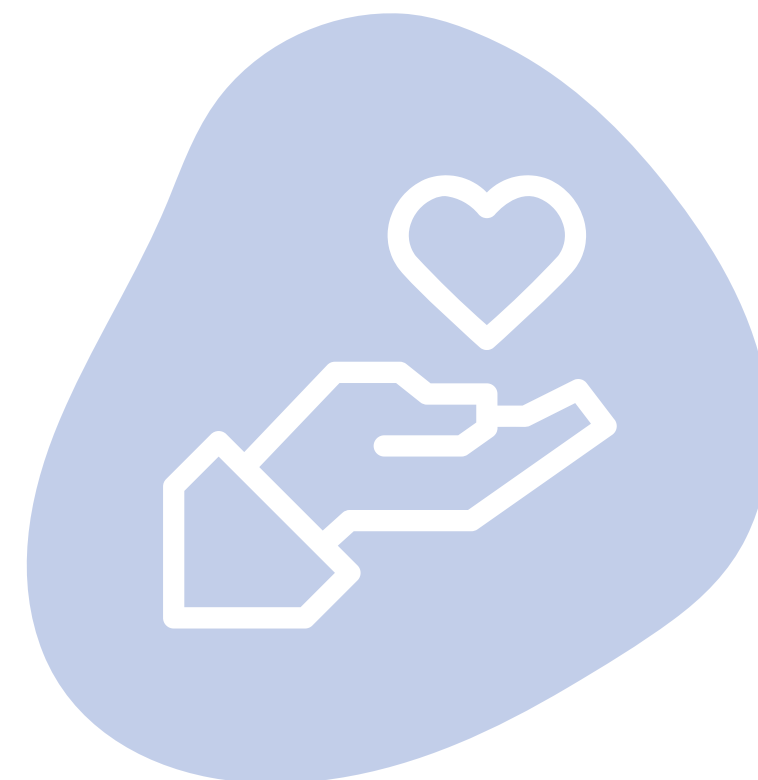
ТИПЫ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ



Реакция «бей,
беги, замри»



Реакция
стремления к
цели



Реакция заботы
и связи

Согласно
различным
исследованиям,
тяжесть
посттравматического
расстройства обычно
прямо связана со
степенью
посттравматического
роста.



МОДЕЛЬ THRIVE (Стивен Джозеф)

Это уникальный подход, объединяющий в себе упражнения, которые помогают справиться с посттравматическим стрессом, а также содержит в себе новые идеи из области позитивной психологии – идеи, которые помогают отыскать верный путь посттравматического роста.

МОДЕЛЬ THRIVE: ТРИ ОСНОВНЫЕ МЫСЛИ НА ПУТИ К ПОСТТРАВМАТИЧЕ СКОМУ РОСТУ

(Стивен Джозеф)

01

Ты не один

02

Травма – это
естественный и
нормальный процесс

03

Рост – это
путешествие

МОДЕЛЬ THRIVE: ШЕСТЬ ЭТАПОВ НА ПУТИ К ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМУ РОСТУ (Стивен Джозеф)

Этап 1

Этап 2

Этап 3

Этап 4

Этап 5

Этап 6

Инвентаризация

Урожай
надежды

Пишем
наново

Выявление
перемен

Оценка
перемен

Выражение
перемен в
действии

ЭТАП 1 – ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

- Необходимая медицинская, психологическая и юридическая помощь
- Безопасность
- Достаточный сон
- Полноценное питание
- Поддержание физической активности
- Занятия, которые приносят удовольствие
- Поддержание выполнения текущих ежедневных дел
- Навыки релаксации
- Практика самосострадания



ЭТАП 1 – ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

- Замечать триггеры
- Избегать избегания
- Наблюдать за своими реакциями, не вынося оценок
- Посмотреть в лицо травмирующим воспоминаниям и эмоциям
- Активизировать социальное взаимодействие
- Настроиться на волну собственных чувств
- Осознание влияния эмоций на свое состояние
- Поддерживать чувство юмора
- Учиться на опыте прошлого



ЭТАП 2 – УРОЖАЙ НАДЕЖДЫ

- Надежда – это секретный ингредиент психотерапии. Если вы надеетесь, что будущее принесет с собой новые возможности, значит, вы уже встали на путь перемен
- Надежда помогает набраться душевных сил для того, чтобы более оптимистично смотреть в будущее и находить пути для достижения цели
- Важно опираться на поддержку окружающих. Отношения с окружающими способствуют надежде. Более того, надежда почти всегда происходит в контексте социальных взаимоотношений. Надежда приносит еще больше надежды

ЭТАП 2 – УРОЖАЙ НАДЕЖДЫ

Надежду питают три мыслительных процесса: постановка цели, выбор действия и поиск пути.

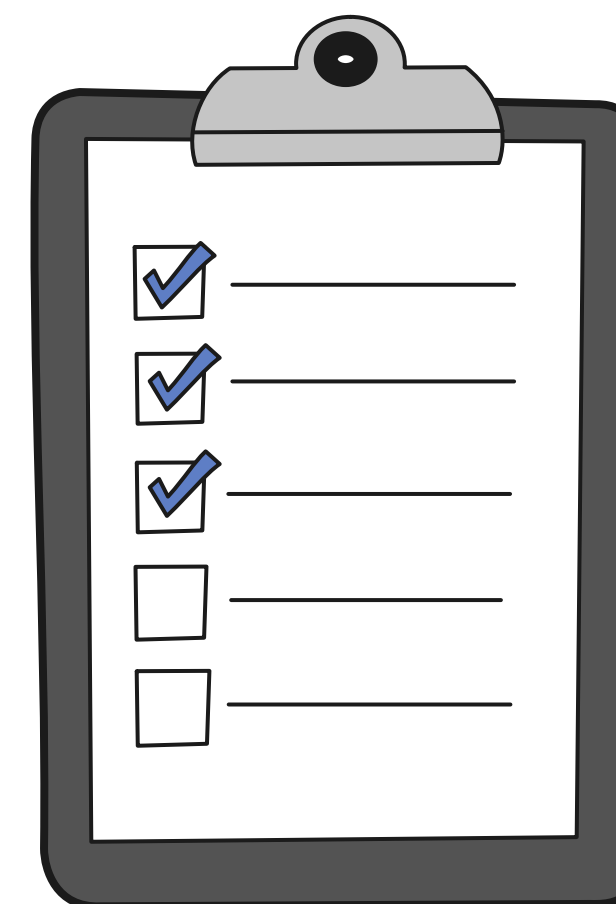
- 1** Постановка цели. Человеку, пережившему травму, необходима цель, к которой он будет стремиться.
- 2** Выбор действия. Пережившему травму человеку необходимо ощущать, что нечто зависит от его действий – так он получает мотивацию, чтобы двигаться к цели.
- 3** Поиск пути. Человеку, прожившему травму, нужно знать, какие пути приведут его к цели – куда следует свернуть, какие препятствия будут поджидать его в дороге и как их преодолеть. Кроме того, ему нужно разработать конкретные стратегии достижения цели.

ЭТАП 3 – ПИШЕМ НАНОВО

- Переосмысливание начинается с того, что мы думаем о себе в контексте травмы. Здесь очень важны слова. Одно дело называть себя жертвой, другое дело – человеком, который выжил, или человеком, который достиг новых высот.
- Понятие «жертва» подразумевает пассивность поражение, беспомощность.
- Когда мы говорим о «выжившем», то тем самым признаем, что человек прошел через невзгоды и вновь обрел контроль над собственной жизнью.
- Понятие «достиг новых высот» подразумевает активность , овладение новыми навыками, надежду.
- Человек, «достигший новых высот», не только прошел через невзгоды, но и вышел за пределы травмы, обрел новые смыслы и цели.
- Достигают новых высот те, кто решает переосмыслить свой опыт и рассказать новую историю. Это люди, настроенные на рост.

ЭТАП 4 – ВЫЯВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕН

- Ежедневная рефлексия
- Дневник лучших моментов за день
- Отслеживание собственного роста в различных областях жизни (н-р. по 10-ти бальной шкале)
- Самопринятие
- Автономность
- Цели в жизни
- Взаимоотношения с окружающими
- Чувство контроля
- Личностный рост



ЭТАП 5 – ОЦЕНКА ПЕРЕМЕН

- Какие уроки вы вынесли из случившегося?
- Как вы применяете эти уроки в повседневной жизни?
- Что, если вы можете делать больше?
- Подумайте, что является источником смысла в вашей жизни, каковы ваши ценности и цели?



ЭТАП 6 – ВЫРАЖЕНИЕ ПЕРЕМЕН В ДЕЙСТВИИ

- Подумайте какие ваши поступки показывают, что вы действительно принимаете себя , действуете автономно, имеете цель в жизни, укрепляете взаимоотношения с окружающими, овладеваете новыми навыками и растете личностно. Кроме того, подумайте, каким образом вы уже выразили то, чего достигли за счет роста
- Реальные действия могут сделать и ваш рост реальным, а не существующим лишь в голове процессом!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, ориентируясь на эти шесть этапов – проверяя как вы далеко зашли в своем путешествии, отыскивая в себе надежду, активно преобразая истории, которые вы себе рассказываете, выявляя изменения в себе, оценивая перемены, и наконец, активно транслируя эти изменения в общество – вы увидите, что умение достигать новых вершин становится неотъемлемой частью вашей жизни

