

גיליון עובדות למה אני בסדר?



תמצאו את
תרגיל זה
בספר
הטראומה:
איך לצאת
ממנה?
במהדורת
BOECK SUP

1 האמת לשקר

“הבן אדם בהכרח ברע אחרי אירוע כזה!”
לא נכון!
רואים כאן שאחרי טראומה, לרוב האנשים יש התנהגות נורמלית. למעטים, רואים בהם מצבים פטולוגים או הגברה משמעותית בלחץ.

“בן אדם שהולך לו טוב אחרי אלימות כזו, הוא בהכחשה או שהוא לא נורמלי!”
לא נכון!
להמשיך להיות טוב אחרי טראומה מדגיש יכולות הסתגלות מאוד טובות ועמידות בלחץ.

2 זה ניסיון

כשהיריות התחילו, הייתי בצד השני של האולם. לא חיפשתי להביט או להיחשף. שכבתי על הריצפה, על הבטן בשביל להגן על האיבריי החיוניים. התמקדתי בנשימה שלי, חיכיתי. זה עצוב וכואב, אבל חזרתי לקצב חיי היום. אני מתקדם ומרגיש בבטחה פה.

שמעתי את הרעש המחריש בבניין ממול. עדכנתי את המשטרה ועפתי למרדגות, עם הקלמר שלי ביד. הייתי מרוכזת, במצב חירום, עם רצון לעזור. בזכות עזרת האנשים, הוצאנו 3 פצועים מהמבנה, והרגענו אותם יש שהגיע האמבולנס. הייתי מבולבלת, אלה גאה שעזרת.

3 יודע-מדע

מול טראומה, הגוף במצב חירום. האזעקה הזו פועלת וחוזרת על עצמה בחיים ומול איומים רציניים. זוהי תגובה רגילה מול סיטואציה לא נורמלית. אחרי האיום, התגובות הפיזיולוגיות האלו מתכבות, והגוף חוזר למצבו הרגיל. זו נורמליזציה של הלחץ. האדם מסתגל לפי ניסיונו ומתאם את עצמו. האירועים הטראומטיים לא מייצרים השפעות טראומטיות על כולם.

זה יכול להיות קשור לטבי המקרה, אבל גם ליכולות הסתגלות של האדם. לאנשים ספציפיים יש פחות יכולות לפתור בעיה ולקחת החלטות בריאות ונכונות, ולשלב את הזיכרונות בתוך הזיכרון של המוח. לכם יותר סביר להם לפתח הפרעות פוסט טראומטיות.

4 הפסיכולוג שלי אומר לי

היכולות שלך

יש לך כמו כלום, יכולות הסתגלות בשביל לפתור בעיות ולקבל החלטות. הן מהקלות על הלחץ, אוטונומיה ומוזעעות עצמית. כמו כל ספורטיבי, יותר אתה מתאמן, יותר היכולות שלך גבוהות. יכולות הסתגלות אלה תלויות בחוויה שלכם (סיפור, הורים, ילדות, עבודה), מהציפיות שלכם, מהערכים שלכם (מה חשוב לכם), מהאמונות ומהסביבה שלכם.

צמח מתכופף אלא לא נשבר

מול מטראומות? אתם מרגישים יכולות הסתגלות, התנגדות ללחץ וכדור התאוששות. זה מהגן עליכם פיזית ומנטלית. לכן אתם מנסים להגיב על המצב, להרגיע את עצמכם מבפנים, לשלוט על הרגשות, לקבל את הלחץ או למנוע אותו ולמצוא עזרה או תמיכה. הסיפור שלך (אישי, משפחתי, חברתי, בית ספר) הוא שמורת משאבים פנימיים בלתי מעורערים.

גרומי התקדמות טובה

מול מצוקה, יכולות החוסן שלך מכריעה, וקוסמת מגוון מיומנויות ומשאבים. גורמים שונים עוזרים, כמו להצליח להגיב בהתאם לערכים והאמונות שלכם, לא להתקפל על עצמכם, לקבל תמיכה מהקרובים אליך, להיות מוכר כ"קורבן", או לנסות לתת לטראומה חוש בחייהם. הגורמים האלו הם מרכיבים טובים לקידום החוסן.