

Робочий зошит із ПТСР для підлітків. Прості й ефективні навички для зцілення від травми

Чимало підлітків переживають травму, і вона не минає безслідно. Травма впливає на людей фізично, емоційно й поведінково. Нав'язливі, повторювані травматичні спогади, проблеми зі сном або постійне відчуття небезпеки — якщо ці найпоширеніші симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) проявляються і у вас, ви потребуєте допомоги.

Ця зручна у використанні книга «Робочий зошит із ПТСР для підлітків: прості й ефективні навички для зцілення від травми» від Ліббі Палмер призначена саме для підлітків із посттравматичним стресовим розладом та іншими труднощами, пов'язаними із травмами. Вона заснована на когнітивно-поведінковій терапії і допоможе вам опрацювати свій болісний досвід та осмислити власні думки й почуття. Книга містить робочі аркуші та вправи, які допоможуть вам відновити відчуття безпеки, набуті контролю над своїми емоціями, примиритися зі своїм травматичним досвідом і повернути позитивне самовідчуття.

Якщо ви готові почати одужувати і залишити в минулому травматичні спогади, цей робочий зошит для підлітків із посттравматичного стресу вкаже вам шлях.

Ліббі Палмер — докторка психологічних наук, ліцензована психологиня у Денвері, штат Колорадо. Спеціалізується на роботі із жертвами злочинів та інших травм. Також вона є ад'юнкт-професоркою в Університеті Північного Колорадо, де викладає курс про відновлення після стихійних лих і травм.

Зміст

Лист до підлітків

Лист до батьків

Вправа 1. Ділитися цією книгою чи ні

Вправа 2. Що таке травма?

Вправа 3. Зцілення від травми

Вправа 4. Реакція на травму: боротися, тікати, завмерти

Вправа 5. Пам'ять про травму

Вправа 6. Думки і спогади

Вправа 7. Уникнення нагадувань

Вправа 8. Занепокоєння і настороженість

Вправа 9. Чи є у вас ПТСР?

Вправа 10. Побудова систем підтримки

Вправа 11. Розмова про травму

Вправа 12. Прохання про допомогу

Вправа 13. Здорові й нездорові навички подолання

Вправа 14. Кризові плани

Вправа 15. Навички дихання

Вправа 16. Навички заспокоєння

Вправа 17. Навички релаксації

Вправа 18. Навички розслаблення

Вправа 19. Піклування про своє тіло

Вправа 20. Активація корисних ділянок мозку

Вправа 21. Пошук безпечного простору

Вправа 22. Ухвалення правильних рішень

Вправа 23. Створення контейнера для травми

Вправа 24. Коли почуття переповнюють

Вправа 25. Виявлення шкідливих думок

- Вправа 26. Як пов'язані думки, почуття та дії
- Вправа 27. Реєстри думок
- Вправа 28. Досягнення цілей і розваги
- Вправа 29. Припиніть уникати
- Вправа 30. Чи готові ви працювати над своєю історією?
- Вправа 31. Розкажіть свою історію
- Вправа 32. Доповніть свою історію
- Вправа 33. Перевірка історії на наявність помилок мислення
- Вправа 34. Як травма змінила вас?
- Вправа 35. Залишайтеся в безпеці
- Вправа 36. Коли вам знову може знадобитися підтримка
- Вправа 37. У пошуках сенсу
- Вправа 38. Ваше справжнє «Я»
- Вправа 39. Завершіть свою історію

Шановний читачу!

Ласкаво просимо у світ «Робочий зошит із ПТСР для підлітків: прості й ефективні навички для зцілення від травми».

Ви могли взяти цю книгу до рук із різних причин. Можливо, ви нещодавно пережили травмувальну подію, а може, це сталося дуже давно. Цілком імовірно, що з вами могла статися не одна травмувальна подія. Можливо, ви навіть не впевнені, що те, що трапилося з вами, було травмою. Або ви близькі з кимось, хто зазнав травми, і хочете дізнатися більше про це.

А може, хтось порадив вам цю книжку. Цілком імовірно, що більш ніж один із цих сценаріїв відповідає вашій ситуації. У будь-якому разі ця книга для вас.

Ця книга допоможе вам зрозуміти, що таке травма і як вона може впливати на людей. Ви також здобудете навички, які допоможуть вам керувати наслідками травми. Початкові вправи у книзі спрямовані на те, щоб допомогти вам розповісти історію своєї травми в такий спосіб, аби вона не завдавала вам болю. Наступні вправи зосереджені на тому, щоб допомогти вам рухатися вперед у подальшому житті, після того як ви подолаєте наслідки травми.

Вам може здатися дивним, що в книзі про зцілення від травми вас не просять детально розповідати про свою травму майже до кінця книги. Це не випадково. Важливо, щоб ви володіли знаннями й навичками, які допоможуть вам керувати своїми реакціями та убезпечити себе, перш ніж намагатися опрацювати травму. Отже, навички — на першому місці. Коли ви набудете необхідних навичок, докладний опис травми стане відносно легкою частиною процесу зцілення.

Кожна вправа в цій книжці містить інформацію, яку ви можете вивчити, і принаймні одну дію, яку ви можете виконати. Деякі вправи будуть важливішими для вас, ніж інші, але вони взаємопов'язані, тому краще виконувати їх послідовно, принаймні вперше. Ви можете виявити, що вам потрібно практикувати навички з одних вправ більше, ніж з інших, щоб справді добре їх засвоїти, і, можливо, вам доведеться повернутися і переглянути певні вправи пізніше.

Можливо, вам захочеться поквартитися з цією книжкою, щоб «покінчити з цим». Це бажання цілком зрозуміле. Хто б не хотів просто покінчити з травмою? Я хотіла б заохотити вас до систематичного опрацювання цієї книги. Зцілення відбувається природно, якщо ви маєте достатньо часу й підтримки від людей, які вас оточують. Ця книга покликана допомогти вам зрозуміти, що з вами відбувається, гарантувати вам відносну безпеку під час процесу зцілення і максимально прискорити цей процес. Хоча ця книга працюватиме з природним зціленням, яке все

одно відбудеться, — якщо ви поспішатимете з нею, від наслідків травми можна не зцілитися повністю.

Будь ласка, не поспішайте і опрацюуйте кожну вправу так ретельно, як це можливо. Так буде краще у довгостроковій перспективі.

Можливо, ви захочете працювати з цією книгою самостійно. Вправи розроблені так, щоб ви могли це зробити. Дехто звертається по допомогу до професіонала, наприклад до консультанта, терапевта, психолога, соціального працівника чи психіатра. Ця книга може стати тим, над чим ви працюватимете і чим поділитесь з цією людиною. Можливо, ви захочете поділитися роботою, яку виконуєте в цій книзі, або її частинами з іншими людьми. З ким саме — вирішувати тільки вам.

Загальна концепція цієї книги ґрунтується на роботах докторки Джудіт Л. Герман, відомої психіатрині, і на травмо-фокусованій когнітивно-поведінковій терапії, яку розробили докторка Джудіт А. Коен, психіатриня-новаторка, і авторитетні психологи Ентоні П. Маннаріно й Естер Деблінгер. Навички, представлені в цій книзі, взято з когнітивної терапії, розробленої доктором Аароном Беком. Вам не обов'язково запам'ятовувати ці імена, але ви можете бути впевнені, що ця книга заснована на роботі, яка добре відома тим, що допомагає людям зцілитися від травмувального досвіду, з яким вони зіткнулися.

Вітаємо вас із першим кроком на шляху до зцілення від травми.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ