

Как другие люди могут помочь исцелить травму

Травму невозможно исцелить в одиночку, людям нужны люди

Возможно изучать, рассматривать, описывать, выражать...

Но исцеление происходит только с принятием и поддержкой от людей

Психотерапия предназначена именно для того, чтобы помогать людям справляться с ментальными проблемами, с которыми невероятно тяжело / невозможно справиться в одиночку

Я нашел свою психотерапевтку на Авито по запросу ДПДГ (отличная техника для проработки травматичных реакций).

Другие хорошие запросы: IFS, схема-терапия, КПТ. Хороший ресурс для поиска специалистов в психологии: b17.ru

☐ Могу посоветовать также:

- Выбирать только травма-информированных специалистов. Такие обычно указывают, что работают с травмой. Углубленное понимание конкретных проблем невероятно важно, чтобы не навредить
 - Заниматься по графику, а не произвольно, и лучше очно - это способствует выстраиванию качественных отношений.
 - Постараться дать себе свободу выражения чувств специалисту, особенно в плане недовольства совместной работой. Очень важно учиться выстраивать границы и создавать для себя комфортную обстановку. Вы занимаетесь не для того, чтобы страдать. Если специалист вас не слышит - можно попробовать обратиться к другому, терапевтические отношения выстраиваются не со всеми и это нормально
 - Постараться дать себе время. Постараться не унижать себя за то, что ваше самочувствие становится хуже, вы используете старые дезадаптивные стратегии (отвлечения, зависимости, ...), за то что «прогресс откатывается».
- Стараться понимать, что меняться - это большой труд: мозг нейропластичен, но при слишком быстрых изменениях стремится вернуться к простому и понятному.
- Стараться понимать, что мозгу нужны какие-то стратегии справления с огромным потоком тяжелых чувств, и если ему недоступны умные и здоровые стратегии - мозг может возвращаться к старым и нездоровым, и это часть исцеления.

Можете делиться этим опытом с близкими и просить о помощи

- Постараться не жалеть на себя денег, времени и других ресурсов. Токсичный стыд может пожирать, страх остаться в нищете может пожирать, страх быть непродуктивным может пожирать. Можно использовать заземление, чтобы вернуться в реальность и понять, что вам действительно нужна помощь, чтобы со временем стать счастливее и перестать наступать на старые грабли

Автор **заметки:** Дениска

Revision #1

Created 22 May 2024 19:39:26 by fox_box (Юлия)

Updated 22 May 2024 19:59:58 by fox_box (Юлия)