

Как подготовиться к работе над эмоциональной травмой?

На данный момент нахожусь в неприятном эмоциональном состоянии и много диссоциируюсь, но концентрации немного хватает на YouTube-видео, поэтому хочу посоветовать качественные каналы по теме КПТСР, травмы и в целом влияния сложного прошлого на настоящее:

Patrick Teahan о детской травме

Heidi Priebe

Kim Sage

Tim Fletcher

А ещё уточню **очень важную вещь**

Вспоминать травматичный опыт очень неприятно - поэтому у нас есть масса защитных механизмов, чтобы закопать его поглубже. Активное взаимодействие с ним сильно изматывает, и может активировать массу неприятных ощущений.

Для достижения положительной динамики очень важно оставаться внутри вашего **окна толерантности** (window of tolerance) - состояния, которое не вызывает у вас подавленности и непреодолимых защитных реакций. Границы окна индивидуальны, и травма их уменьшает, т.е. у вас могут вызывать слишком сильный стресс те ситуации, которые приемлемы для других - это нормально, и вам стоит это учитывать, чтобы не перестараться.

Пожалуйста, если вы примете решение работать над травмой - сначала постарайтесь обеспечить себе устойчивость и безопасность. Очень важно, чтобы в моменты уязвимости вы имели возможность обратиться за помощью и не требовать от себя подвигов.

О выстраивании опор - в первой части Гайда по исцелению травмы от Integral Guide

<https://integralguide.com/Recover-from-Trauma>

Автор **заметки:** Дениска

Revision #1

Created 21 April 2024 08:32:29 by matvey033

Updated 21 April 2024 08:45:20 by matvey033