Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Травма и психологическа устойчивост

Раздел 6



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 6: Травма и психологическа устойчивост

Травмата е сложна емоционална и физическа реакция към събития или ситуации, които човек възприема като заплашителни, шокиращи или надхвърлящи способността му да се справи с тях. Тя може да възникне при сблъсък със ситуации, които поставят на изпитание чувството за сигурност на човека и способността му да се адаптира. Травмата може да бъде резултат от единично събитие, като злополука или внезапна загуба, или да се развие вследствие на негативни ситуации, които се повтарят и натрупват с течение на времето. Стресовите ситуации, които се натрупват по този начин, могат да имат психологически последици, също толкова тежки, колкото тези от едно значимо събитие.

Тема 1: Разбиране на травмата

Травмата е цялостна реакция на организма към ситуации, които човек възприема като заплашителни или шокиращи. Този процес не се ограничава само до самото събитие; той се формира от реакциите на ума, тялото и емоциите към преживяването. Травматични реакции могат да възникнат на всяка възраст. Тези реакции, които се появяват при сблъсък с трудни и непознати ситуации, се разглеждат като естествени реакции на човешкия организъм. Разбирането на същността на травматичните реакции е първият етап от процеса на възстановяване. Разпознаването на собствените реакции може да намали склонността към самообвинение и да подпомогне процесите на грижа за себе си. Въпреки че преживяването на травма може да бъде психически и физически изтощително, развиването на осъзнатост за този процес може да помогне на хората да възстановят чувството си за контрол.

Внезапни събития: Внезапните събития са ситуации, които възникват неочаквано и създават високо ниво на стрес или усещане за заплаха. Сред тях могат да бъдат злополуки, неочаквани загуби, природни бедствия или преживявания, свързани с насилие. По време на този процес тялото може да развие автоматични реакции, за да защити човека.

Хроничен стрес: Хроничният стрес може да възникне, когато продължаващи трудности или неблагоприятни условия на живот се простират за дълъг период от време. С течение на времето това може да затрудни човека да се чувства в безопасност и да намали неговата увереност в себе си. По време на този процес хората могат да се чувстват безпомощни, ограничени или постоянно тревожни. Тъй като хроничният стрес непрекъснато активира стресовата реакция на организма, той може да бъде изтощителен. За разлика от внезапните събития, неговите последици се развиват бавно с течение на времето; въпреки това той може да остави траен отпечатък. Разбирането на този кумулативен ефект на хроничния стрес помага на хората да осмислят емоциите, които преживяват, да предприемат стъпки за намаляване на негативните му последици и да се защитят, като потърсят подкрепа, когато имат нужда от нея.

Емоционално пренебрегване: Неспособността на семейството, съпруга/съпругата или близките на човека да забележат неговите емоционални потребности или пренебрегването на тези потребности. Това може да накара човека да се чувства безполезен и да изпитва затруднения да се доверява на другите и да изгражда близки взаимоотношения. Емоционалното пренебрегване е трудно за разпознаване, но с течение на времето понижава увереността в себе си и влияе отрицателно върху взаимоотношенията.





Комуникационни бариери: Недостатъчният достъп до информация по време на кризи или извънредни ситуации може да увеличи несигурността и да има травматично въздействие. Например лишаването на глухите хора от достъпна комуникация при извънредни ситуации или предоставянето на неясни инструкции може да повиши тази несигурност до изключително високи нива. Възникналото объркване и чувството на безпомощност могат да бъдат възприети от тялото и ума като усещане за опасност, дори когато няма конкретна физическа заплаха. Когато подобни комуникационни бариери се повтарят в стресови моменти, те могат с течение на времето да засилят чувството на несигурност у човека.

Тема 2: Нашето тяло и ум при преживяване на травма

Травмата влияе пряко върху емоциите, мислите и ума. По време на този процес могат внезапно да бъдат преживени силни емоции като страх, гняв и срам, а също така може да възникне и емоционално вцепенение. Освен това могат да се появят затруднения с концентрацията, замъглено мислене, натрапливи спомени и усещане за откъснатост от заобикалящата среда или от самия себе си.

Травмата може да промени ежедневното поведение на хората и взаимоотношенията им със заобикалящата ги среда. Могат да се наблюдават реакции като избягване на ситуации, които напомнят за събитието, социално отдръпване и прояви на прекомерен гняв. Тези поведения често могат да отразяват усилията на ума и тялото да се защитят. Разбирането им може да помогне на човек да възстанови чувството си за контрол и да развие по-здравословни начини за справяне.

★ Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 6. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Какво представлява травмата?

Травмата е сложна емоционална и физическа реакция към събития или ситуации, които човек възприема като заплашителни, шокиращи или надхвърлящи способността му да се справи с тях. Тя може да възникне при сблъсък със ситуации, които поставят на изпитание чувството за сигурност на човека и способността му да се адаптира. Травмата има цялостно въздействие върху психическите, физическите, емоционалните и поведенческите аспекти.

- **Физически реакции**: Повишена бдителност (усещане, че опасността присъства във всеки момент), която се развива в отговор на възприемана заплаха, вцепеняване/блокиране, усещане за откъснатост от собственото тяло и от самия себе си или внезапни неволеви телесни реакции (като изпотяване или треперене).
- **Емоционални реакции**: Затруднения при справянето с емоциите, бързи емоционални колебания, страх, гняв, срам или липса на реакция и др.
- **Когнитивни реакции**: Нарушения в процесите на паметта и вниманието, затруднения с концентрацията, замъглено мислене или натрапливи спомени и др.
- **Поведенчески реакции**: Избягване, социално отдръпване, склонност към прекомерен контрол или промени в поведението, насочени към потискане на стреса, и др.

2. Източници на травма

Травмата може да бъде резултат от единично събитие или да се развие вследствие на ситуации, които се натрупват с течение на времето.

- **Внезапни събития**: Неочаквани ситуации, които създават високо ниво на стрес или усещане за заплаха, като злополуки, неочаквани загуби, природни бедствия или преживявания, свързани с насилие.
- **Хроничен стрес**: Продължителни трудности или неблагоприятни условия на живот, които се простират за дълъг период от време; с течение





на времето те могат да отслабят чувството за сигурност и собствена ценност на човека.

- **Емоционално пренебрегване**: В детството или в зряла възраст — пренебрегване на емоционалните потребности на човека или липса на отклик към тях от страна на хората, с които той има близки взаимоотношения (полагащи грижи лица, съпруг/съпруга или партньор, или семейство).

- **Комуникационни бариери**: Недостатъчен достъп до информация по време на кризи или извънредни ситуации; лишаването от достъпна комуникация, особено при глухите хора, може да увеличи несигурността и усещането за опасност.

3. Реакции при травма

Физиологичните реакции, които тялото проявява в моменти на стрес и заплаха, са естествени механизми, насочени към защита на организма и подпомагане на неговата адаптация.

- **Реакция „Борба“ (Fight):** Състояние на повишена възбуда, насочено към противопоставяне на заплахата и защита на собствените граници.

- **Реакция „Бягство“ (Flight):** Склонност към отдалечаване от ситуации, места или хора, които представляват заплаха.

- **Реакция „Замръзване“ (Freeze):** Състояние на блокиране, неподвижност и вцепенение, което се развива в момента на заплаха или при сблъсък със ситуации, които събуждат спомени.

- **Реакция „Угаждане“ (Fawn):** Прекомерна отстъпчивост и стремеж към запазване на контрол с цел предотвратяване на конфликт или възможна вреда.

4. Разбиране на травмата и процеса на възстановяване

Разбирането на травмата е първият етап от процеса на възстановяване. Разпознаването на собствените телесни и емоционални реакции може да помогне на човека да възстанови чувството си за контрол.

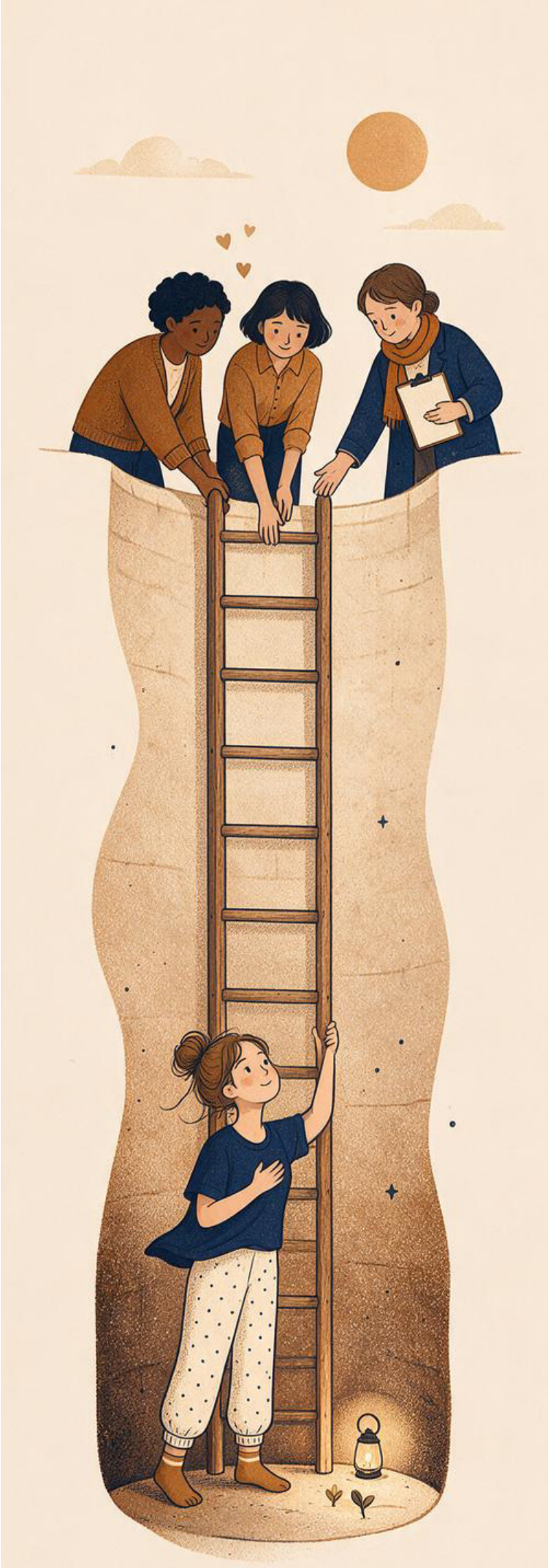
- **Разпознаване на телесните и психичните сигнали**: Разглеждане на стресовите реакции на

тялото и ума като сигнали, чрез които организмът се опитва да се защити.

- **Разпознаване на предизвикателните стимули от средата**: Забелязване на факторите, които увеличават стреса в ежедневието.
- **Обръщане към механизми за социална и професионална подкрепа**: Общуване с близкото социално обкръжение (семейство, приятели, група от връстници) или получаване на професионална подкрепа от специалисти (психолози, психологически консултанти и др.).
- **Развиване на конструктивни адаптивни стратегии**: Вместо прекомерно избягване или пълно отдръпване, изграждане на постепенни и конструктивни начини за справяне, при които човек се чувства в безопасност.

5. Възстановяване на чувството за контрол

Процесът на възстановяване не означава напълно да се забрави случилото се; той означава придобиване на способността да се води сигурен, балансиран и пълноценен живот въпреки тези преживявания. Знанията и осъзнатостта формират основата на психологическата устойчивост; те помагат на хората да придобият увереност в себе си, емоционална сила и надежда за бъдещето.



Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Какво представлява травмата?

а) Единствено физическо наранаване.

б) Силна емоционална реакция към заплашителни или непреодолими събития.

в) Временна тъга, която преминава в рамките на един час.

2. Кое от следните може да бъде източник на травма?

а) Емоционално пренебрегване.

б) Внезапни злополуки, природни бедствия.

в) Всички изброени.

3. Вярно или невярно?

Всички хора реагират на травмата по един и същи начин.

а) Вярно.

б) Невярно.

4. Кой от следните подходи подпомага възстановяването след трудни житейски преживявания?

а) Прикриване на емоционалните трудности, които човек преживява.

б) Получаване на подкрепа от близкото обкръжение (семейство, приятели) или от специалисти.

в) Постоянно избягване на ситуации, които напомнят за събитието.

5. Какво въздействие оказва недостатъчната или неясна комуникация при извънредни ситуации върху глухите хора или хората с увреден слух?

а) Увеличава стреса, като засилва чувството на несигурност и безпомощност.

б) Ускорява процеса на възстановяване.

в) Кара човека да се чувства по-сигурен.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	Б
2.	В
3.	Б
4.	Б
5.	А



OLEKTIA

MAVİ PENCERE
Special Education Association

APB