

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ
СТРЕССОМ И ВЕРНУТЬСЯ
К ПОЛНОЦЕННОЙ
ЖИЗНИ

Кэти Мортон

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

Оглавление

От автора	11
Введение	12
Глава 1. Коллективная травма	15
Есть ли плюсы использования соцсетей?	17
Как лучше взаимодействовать с соцсетями?	19
Как остановить распространение травмы?	26
Глава 2. Есть ли у меня травма?	36
Как диагностировать ПТСР?	39
Дополнение к диагностическим критериям травмы: «большие Т» и «маленькие Т»	46
Глава 3. Что вызывает ПТСР?	52
А вы уверены, что это ПТСР?	54
Почему диагноз — это еще не все	59
Глава 4. Что такое диссоциация и почему она возникает?	65
Можно ли диагностировать диссоциацию?	67
Что, если все эти диагнозы мне не подходят?	72
Как вернуться к реальности из диссоциативного состояния?	75
А что, если мне нравится диссоциативное состояние?	81
Глава 5. Что такое ретравматизация?	85
Чем КПТСР отличается от ПТСР?	87
Копинг-стратегии на грани	93

Глава 6. Точно ли у меня КПТСР?	101
Почему я продолжаю получать травмирующий опыт?	111
Могу ли я что-то сделать, чтобы со мной больше не случилось ничего подобного?	113
Глава 7. Четыре типа привязанности	117
Распространена ли детская травма?	120
Почему так сложно выстраивать близкие отношения с другими людьми?	128
К чему может привести нездоровый тип привязанности?	134
Как исцелиться от последствий детской травмы?	137
Глава 8. Можно ли передать травму?	147
Кто может подвергнуться влиянию межпоколенческой травмы?	148
Почему межпоколенческая травма продолжает передаваться дальше?	152
Что отвечать ребенку, который спрашивает, почему мне грустно?	155
Что, если я буду вымещать свой гнев на ребенке?	156
Не слишком ли много я рассказываю своим детям?	157
Существует ли межпоколенческая травма в моей семье?	158
Меняет ли травма ДНК?	161
Можем ли мы передать травму кому-то еще, кроме своих детей?	163
Что можно сделать, чтобы стряхнуть с себя груз травмы?	167
Глава 9. Почему нам так страшно?	175
Как создаются воспоминания?	176
Как хранятся воспоминания?	179
Отличаются ли травматические воспоминания от всех прочих?	181

А не выдумываю ли я все это?	184
Можно ли доверять травматическим воспоминаниям?	187
Что, если воспоминания возвращаются не в полном объеме?	192
Глава 10. Как нам исцелиться?	198
Как мне научиться «новым трюкам»?	199
Как мне изменить свое поведение?	207
И какое отношение ко всему этому имеют мои мысли?	209
Как мне перестать жить в ловушке когнитивных искажений?	212
Почему меняться так сложно?	216
Как все это связано с травмой?	218
Глава 11. Главное условие исцеления	221
Какие виды терапии используются для работы с травмой?	223
А что, если терапия не помогает?	235
Какой объем лечения нужен именно мне?	238
Глава 12. Триггеры	243
Все ли триггеры исходят из внешней среды?	245
Всегда ли триггеры вызывают флешбэки?	248
Как понять, что меня триггерит?	249
Столкнуться с триггером — это плохо?	254
Почему так важно знать свои триггеры?	256
Глава 13. Разрывая круг	260
Что, если я не понимаю, когда меня триггерит?	261
А если я не смогу справиться со всем, что чувствую?	263
Как превратить триггер в терапевтический ресурс	266
Что, если копинг-стратегии мне не помогают?	271
Как говорить с другими людьми о своих триггерах?	273

Глава 14. Резилентность	278
Правда ли, что некоторым людям уже при рождении достаётся больше фишек для покера?	280
Как развивать резилентность?	281
А если я настолько травмирован, что мне уже ничем нельзя помочь?	287
Зачем мне нужна резилентность?	291
Глава 15. В поисках поддержки	294
Как наладить наши отношения	299
А что насчет секса?	304
Как найти хороших людей?	306
Эпилог	312
Примечания	314

От автора

Все истории клиентов и других людей, о которых идет речь в книге, опубликованы с их любезного разрешения на безвозмездной основе. Многие истории, которыми я делюсь, очень личные и произошли с теми, кого я знаю, и со мной самой. Чтобы сохранить конфиденциальность, все имена и детали, по которым можно было бы догадаться о героях этой книги, изменены. Эти истории публикуются для иллюстрации того, как психическое здоровье может оказывать влияние на все прочие аспекты человеческой жизни. Эта книга написана для того, чтобы придать вам сил обратиться за помощью, в которой вы нуждаетесь и которую заслуживаете. Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой психотерапевтическому лечению. Если вы вынуждены справляться с той или иной проблемой, связанной с психическим здоровьем, рекомендую вам обратиться за профессиональной помощью как можно скорее.

Введение

Я надеюсь, что эта книга поможет решить сразу несколько задач. В первую очередь я хотела бы рассказать вам, что значит быть травмированным. Я публикую статьи в интернете уже более девяти лет, и с тех пор каждый день мне приходят сообщения с вопросом о том, можно ли считать травмой то, что переживает отправитель, или же нет. Большинству из нас неизвестны детали и диагностические критерии, которые помогают специалистам определить посттравматическое расстройство у клиента. Получается, этой информацией владеют только те, кто в состоянии обратиться за профессиональной помощью. Мне кажется, тему травмы следует обсуждать открыто, честно и настолько часто, насколько это необходимо близкому вам человеку. Если он переживает нечто ужасное, то сможет ощутить вашу поддержку и безбоязненно рассказать о своих проблемах. Моя цель — делиться информацией о психическом здоровье с теми, кому это необходимо. Я придерживаюсь этой цели при работе и над YouTube-каналом, и над подкастом, а теперь и над книгой. Если мы не будем знать, что такое травма и как она проявляется, то не сможем справиться с ней. Мы не получим помощь, если не знаем, с чем именно нам нужно помочь.

Когда мы называем то, что испытываем, то признаём некое состояние и получаем отправную точку. Информация наделяет нас силой и языковыми средствами, позволяющими выразить запросы о помощи. Мы можем определить, к какому

именно специалисту стоит обратиться и что спросить на первом сеансе. Весьма полезно разбираться в различных симптомах травмы и в том, как они проявляются, чтобы быстрее донести до тех, кто может нам помочь, что именно с нами происходит. Это значит, что мы сможем незамедлительно получить доступ к полезным инструментам и навыкам и тем самым сократить время, в течение которого вынуждены терпеть боль или страдать от непонимания. Я надеюсь, что, познакомившись с этой информацией, вы почувствуете себя готовыми обратиться за помощью, в которой нуждаетесь, к которой стремитесь и которую заслуживаете получить.

Я не считаю себя специалистом по работе с травмой. Моя карьера до этого этапа строилась в основном на помощи тем, кто страдает расстройствами пищевого поведения, и тем, кто наносит себе повреждения. После окончания учебы я работала в центре лечения расстройств пищевого поведения, а затем открыла частную практику. Но вскоре я отметила кое-что любопытное. Чем больше я помогала клиентам справляться с самоповреждающим поведением, тем больше осознавала, что их попытки заглушить свой голос или исчезнуть связаны с травмами прошлого. Травма объединяла все психические расстройства и лежала в основе всех проблем, с которыми я сталкивалась каждый день. Не разобравшись в том, что такое травма и как с ней работать, я не смогла бы эффективно вести терапию и помогать своим клиентам, когда им это было больше всего необходимо. Я стала исследовать проблематику травмы и подробно обсуждать ее со своим онлайн-сообществом и в результате решила написать эту книгу. Я хочу, чтобы каждый, кто справляется с травмой или ищет информацию по этой теме, получил ответы и ресурсы, необходимые на пути к исцелению.

Я хочу предложить вам терапевтические инструменты и техники, рассказать о наиболее эффективных методах

терапии, чтобы вы могли переосмыслить произошедшее, встать на путь исцеления, оставить случившееся позади и жить дальше той жизнью, которую вы заслуживаете. Мне хотелось бы, чтобы истории других людей помогли вам принять ваши чувства и напомнили, что вы не одиноки в своей ситуации. Я постараюсь разъяснить, что такое травма и какие ощущения она вызывает, дать ресурсы для работы над решением проблем. Надеюсь, я помогу многим людям почувствовать себя видимыми, понять, что их слышат, и обрести силы вернуть себе свою жизнь.

Пережить травму невообразимо сложно, равно как и начать замечать хоть что-то хорошее вокруг. Я верю: эта книга станет тем долгожданным напоминанием о том, что в мире все еще есть место доброте: мы можем быть вместе и признать боль, которую испытывает каждый из нас, можем поддерживать друг друга в сложные времена и делиться информацией и проверенными способами исцеления. Сегодня мы связаны больше, чем когда-либо прежде. Так давайте используем это во имя общего блага, делись состраданием, знаниями и поддержкой.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

