

Психологические травмы и их отражение в нашей жизни

Туракулова Рохила Ойбек кизи

Студентка Физико-математического факультета Термезского государственного университета .

Научный руководитель : Абдурахманова Айгуль Тахировна

Аннотация: Люди с психологическими травмами. Как проявляют себя психологически травмированные люди. Мотивация или демотивация приобретенные травмами, дереализация .

Ключевые слова: психологические травмы , дереализация , высокая чувствительность ,проблема проявления эмоций.

Психологическая травма является специфическим повреждением нервной системы, которое возникает в результате сильного стресса. Формирование психотравмы может быть обусловлено многими причинами и факторами, сопровождаемыми стрессами и переживаниями: неприятными событиями в жизни, горем утраты близких людей, предательством друзей и близких, последствиями серьезных заболеваний и т.д. Психологическая травма может быть связана также с насилием, подавлением воли, шантажом, угрозами, унижением человеческого достоинства и другими событиями, обстоятельствами и действиями, вынуждающими человека испытывать депрессию, подавленность и долговременный страх.

Виды психологических травм и их характеристики

Психологическая травма это в психологии давно известное и досконально изученное понятие. Существует определенная классификация, которая помогает понять, какие бывают психологические травмы:

- острыми;
- шокowymi;
- хроническими.

Первые две формы характеризуются кратковременностью и спонтанностью. Признаки психологической травмы третьей, хронической формы гораздо более сложные. Хронические психологические травмы отличаются затяжным и долговременным характером. Им свойственно постоянное воздействие на психику человека, вынужденному подвергаться давлению, которое причиняет непоправимый вред его здоровью. Это может наблюдаться при неудачном браке, неблагополучной семье, постоянном шантаже и т.д.

Бессилие перед обстоятельствами и осознание своей беспомощности также могут быть причинами душевной травмы. Кроме того, психотравма может быть обусловлена ощущением постоянного страха за жизнь близких людей, невозможностью контролировать ситуацию и направить её в необходимое русло.

Психологи отмечают, что психологическое травмирование имеет сходство со стрессовыми ситуациями. При этом отмечается, что ранее уравновешенный и спокойный человек становится ранимым, нервным и уязвимым.

Люди с психологическими травмами - люди, которые часто ходят одни, многим из них трудно показывать свои эмоции или правильно выразить мысли. Но это совсем не означает, что они безэмоциональные, высокомерные, эгоистичные, агрессивные, каким их видят окружающие.

На самом деле у них очень высокая чувствительность, именно от переизбытка эмоций, мыслей (в основном негативных) способствует блокированию мозгом, таких функций как проявление и осознание эмоций.

У таких людей может возникнуть дереализация, но это не во всех случаях.

Дереализация - состояние нарушения восприятия окружающего мира, когда все вокруг кажется нереальным.

Признаки- мир ощущается выдуманном, искаженным, странным, призрачным и чуждым. Кажется, что находишься в игре, во сне, за стеклом или в тумане или в декорации.

Психологические причины дереализации :

- Стресс, депрессия, усталость.
- При длительном подавлении эмоций, желаний или невозможности достижения успеха, психика начинает использовать дереализацию как защитный механизм и переносит человека в "нереальный мир".

Если дереализация является постоянным, стабильным состоянием - это уже вопрос клинической психологии и психиатрии.

Помощь человеку при психотравме заключается в следующих пунктах:

- проявление сопереживания. В такие моменты человеку особенно необходимо слышать слова поддержки. Для начала следовало бы поднять тревожащую тему, обсудить, дать возможность пострадавшему высказаться. Ни в коем случае не следует отрицать существующую проблему, пытаться обвинить человека в случившемся, либо же насмеяться над ним. Проявление сочувствия и поддержки являются крайне важной частью реабилитации;

- проявление терпения. В случаях, когда индивидуум тяжело воспринял произошедшее травматическое событие, необходимо дать ему возможность все обдумать и проанализировать. Это может занять достаточно большое количество времени, так как темпы выздоровления у каждого человека индивидуальны;
- большое количество позитивных эмоций. Дайте возможность пострадавшему отдохнуть, заняться любимым делом, радуйте его приятными мелочами. Пускай не сразу, но со временем это определенно даст результат;
- спокойно отнеситесь к смене поведения. Зачастую жертвы психологических травм могут меняться в общении – стать более раздражительными, агрессивными, вспыльчивыми, либо же наоборот – молчаливыми и замкнутыми. Отнеситесь к этому с пониманием и не воспринимайте оскорбления на свой счет – вероятнее всего, человек сделал это не со зла, а вследствие рефлексивной самозащиты.