

Что такое психологическая травма?

Мы все хотим быть счастливыми. Вряд ли найдется человек, полностью довольный своей жизнью, ее обстоятельствами, сюрпризами, людьми, которые его окружают в этой жизни. Мы смотрим на мир изнутри себя и пытаемся заставить этот мир соответствовать нашим взглядам, привычкам, стереотипам.

Люди, окружающие нас, живут по своим собственным принципам и других тоже пытаются заставить соответствовать им.

Так и протекает наша жизнь в постоянной борьбе с миром, с людьми, с собой, и приходится переживать в одиночку психологические травмы. Присмотритесь к лицам людей: большей частью хмурые, озабоченные, иногда упрямо-агрессивные, иногда отключенные от общения. Часто ли вы видите безмятежное, счастливое лицо, светящееся радостью существования, лицо человека, внутренняя жизнь которого находится в покое, счастье и гармонии? Если видим, то завидуем этим людям, думая, что они счастливчики, что у них нет таких забот, травм, обстоятельств, как у нас!

Мы все хорошо знаем, что такое травма: чаще всего она ассоциируется с физическим состоянием нашего тела, в виде ушибов, царапин, вывихов и даже переломов. А что такое **психологическая травма**? Это реакция на жизненные обстоятельства человека, вызывающая длительные эмоциональные переживания отрицательного характера. В течение жизни каждый из нас переносит множество психологических травм в виде предательств, потерь близких, служебных и семейных конфликтов, обид, разочарований, страхов и тревог, несправедливостей и т. д.

Все эти травмы, пережитые даже в детстве, проявляются и несут негативные эмоции на протяжении всей жизни.

Мы по-разному можем пережить обиду, страхи, потери, стыд, чувство вины, тревоги. Кто-то старается забыть, спрятать подальше проблему, кто-то несет ее по жизни, как «тяжкий крест», а кто-то пытается заглушить эти травмы, пускаясь во все тяжкие. Есть такие, которые замыкаются, изолируются, придя к мысли о бессмысленности жизни и мира в целом.

Но для всех этих людей причина травмы остается нерешенной. Загнанная на уровень подсознания психологическая травма, как заноза, будет давать знать о себе в виде неврозов, навязчивых мыслей, тревожных состояний, страхов, кошмарных сновидений, психических расстройств, ухудшения аппетита или переедания, притупления эмоций, депрессий, болезней.

В некоторых случаях, особенно если ребенок (или взрослый) непосредственно участвовал в трагическом событии, у пострадавшего нередко развивается психическое расстройство. При этом его преследуют навязчивые и часто повторяющиеся картины произошедшей трагедии, избавиться от которых он не в состоянии; постоянно мучают ночные кошмары, чувство беспокойства и тревожности. Все это вместе взятое приводит к сбоям в привычном функционировании организма, парализует жизнь и разрушает личность.

Так что делать, как продолжить жить свободным от травматических последствий?

Во время психотерапии специалист вместе с вами поможет освободить психику от травматических переживаний, принять их, сделать их частью личной истории, чтобы воспоминание о травмах стало лишь фактом, а не вызывало ощущение эмоциональной вовлеченности, чтобы эмоции, переживания, страхи ушли из вашей жизни, а на месте их появилось чувство свободы, радости, легкости и новизны жизни.

К вам вернется чувство легкости, вы научитесь принимать мир и ситуации такими, какие они есть, и чувствовать себя счастливым, свободным от обстоятельств, уверенным, жизнерадостным, удачливым, любимым и дарящим любовь своим родным и близким. Стоит только захотеть быть счастливым!

Автор - **Анна Гербер Лессин**

[Источник](#)