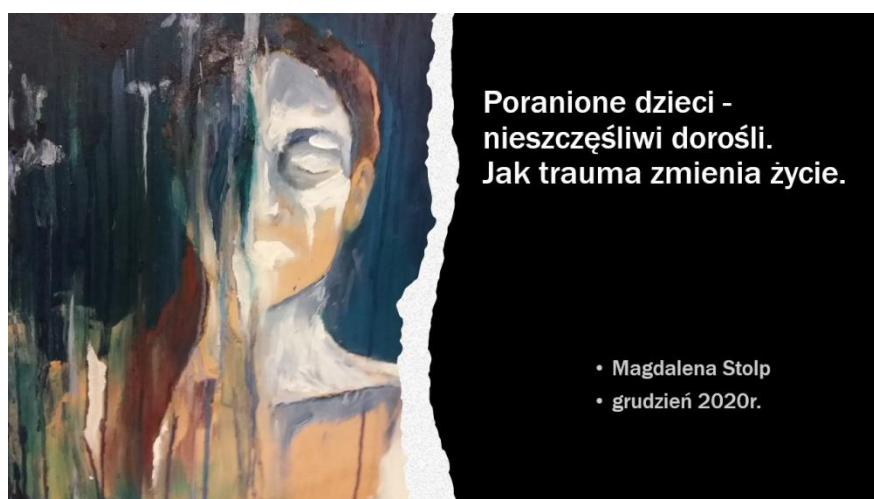


Poranione dzieci – nieszczęśliwi dorośli . Jak trauma zmienia życie.

Moment traumy jest przerażający. Umysł i ciało nie wiedzą jak zareagować. Ktoś ucieka, ktoś inny zastyga w przerażeniu. Jesteśmy przygotowani, aby mierzyć się z zagrożeniem, ale gdy spada na nas traumatyczne doświadczenie, bywamy bezradni.



Traumatyczne zdarzenia są skrajne, ale nie sporadyczne. Z badań wynika, że większość, bo ponad 80% ludzi, dozna w ciągu swojego życia przynajmniej jednego z nich. To może być śmierć kogoś bliskiego, albo wypadek komunikacyjny, katastrofa naturalna albo przemoc. Takie sytuacje zmieniają nasze życie.

Jak w takiej sytuacji działać? Czy można sobie z tym poradzić i wrócić do równowagi? Jak pomóc dzieciom, które również doświadczają traumy?

Na te i wiele innych pytań próbowaliśmy odpowiedzieć w czasie szkolenia: **„Poranione dzieci - nieszczęśliwi dorośli. Jak trauma zmienia życie.”** które odbyliśmy online w gronie pracowników Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Chojnicach oraz zaproszonych pedagogów i psychologów z powiatu chojnickiego.

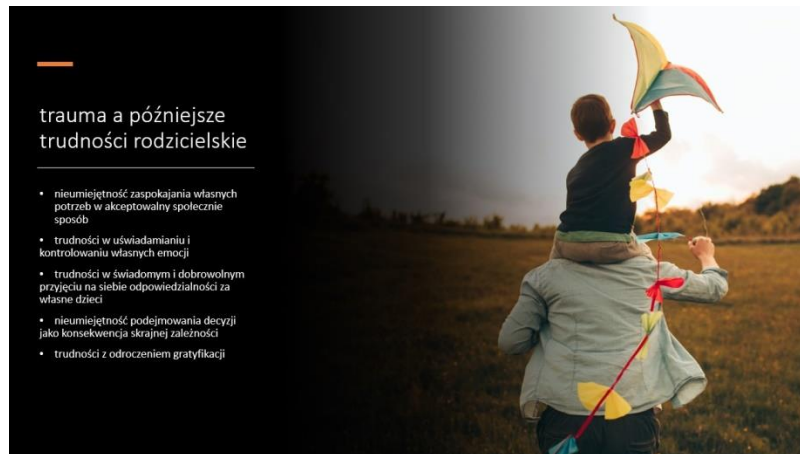
Oprócz traumy dzieci i młodzieży omówiliśmy też Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) i metody jego leczenia. Nie zabrakło tematu wzrostu potraumatycznego. To ważne zagadnienie.

Ludzie, którzy doznali ogromnego cierpienia w wyniku traumy, nie tylko mogą powrócić do poprzedniego życia, ale zbudować nowe, lepsze. Bo trauma przynosi nam straty, ale może dać również zyski.

To jaki będzie bilans, zależy już od nas.

Warto szukać pomocy i zająć się tym, co w nas uderzyło.

Poranione dzieci, które nie otrzymały wsparcia, wyrastają na nieszczęśliwych dorosłych. Mają trudności w budowaniu związków, życiu rodzinnym, zawodowym.



Tak nie musi być. „Przepracowanie traumy polega właśnie na tym, że doświadczamy czegoś co było nie do wytrzymania, w sposób, który jest do wytrzymania, czyli w bezpiecznym środowisku, w towarzystwie bezpiecznej osoby” (cyt. z książki „Psychoterapia dziś. Rozmowy.”).



Jednorazowe sytuacje urazowe są pamiętane przez dzieci ze szczegółami, natomiast chroniczne krzywdzenie i urazy jest raczej zapamiętywane fragmentarycznie i skutkuje raczej zaprzeczeniem, odrętwieniem, dysocjacją, gniewem i zaburzeniami osobowości (Terr, 1991)

To nie było łatwe szkolenie - przeciwnie. Ale trzeba się mierzyć z trudnymi tematami, aby wiedzieć jak pomóc tym, którzy tego niezwykle potrzebują.