

## **Детские психологические травмы и их последствия.**

Современные психотерапевты считают, что одно из самых разрушительных последствий детской психологической травмы — это заниженная самооценка. Взрослые, которые пережили серьёзную психическую травму в детстве, с большей вероятностью разовьют у себя мышление жертвы.

Принятие этой идеологии невероятно опасно. То, как взрослые люди воспринимают себя, влияет на их слова, выбор, карьеру, поведение, возможности и отношения. Люди, искренне считающие, что мир стремится подавить их, что мир крайне опасен, неизбежно будут привлекать ситуации и людей, которые поддерживают эти убеждения, независимо от того, насколько они неверны.

Мышление жертвы — не единственное последствие детской психологической травмы. Люди, с которыми плохо обращались в детстве, также могут стать пассивными и зависимыми. Обычно это проявляется в неспособности к самовыражению, самозащите и сдерживанию эмоций.

Такие индивидуумы всегда и во всём соглашаются с другими, боятся проявлять свои чувства, особенно негативные, не говорят о своих истинных желаниях даже себе. Данное поведение привлекает паразитических и токсичных личностей, которые с удовольствием эксплуатируют и используют человека с мышлением жертвы.

Особенно опасно такое мышление и поведение для женщин. Женщины, которые всё ещё борются с неразрешённой детской психологической и душевной травмой и перенимают вышеприведённые модели поведения, чаще привлекают партнёров или супругов, склонных к насилию.

**Жестокие отношения, насилие в семье и токсичные отношения**— это не то, с чем можно мириться и жить. Многие погибают в результате неспособности выходить из таких отношений. Соответственно очень важно понимать, как проработать детские травмы так чтобы они не привели к необратимому последствию.

### **Как детские травмы влияют на отношения?**

Подобно самооценке, плохие личные отношения во взрослом возрасте являются ещё одной производной детской душевной травмы. Токсичные отношения или тотальная неспособность вступать в близкие отношения, часто случается с людьми, испытавшими значительную психологическую травму в детстве.

Наше представление о себе влияет на то, что мы выбираем в жизни, каких людей и возможности привлекаем.

Вот почему люди с позитивной самооценкой, уверенностью в себе привлекают благоприятные отношения и возможности. А те, кому не хватает вышеуказанных черт, обычно оказываются в плену паразитических людей и негативных обстоятельств. Дружба и романтические отношения — это проявление представлений о себе. Чем более мы уверены в себе, тем более качественные у нас отношения с миром.

Не проработанная психологическая травма у детей, влияет на наши убеждения о себе, и как следствие на наши отношения с миром и людьми.

Тот, кто подвергся насилию, пренебрежению или жестокому обращению в ранние годы жизни, может искренне считать себя недостойным любви, поддержки и здоровых отношений. Ведь именно это внушал им абьюзер в детстве, пользуясь незащищённой детской психикой. Кроме того, эти люди зачастую считают себя недостойными достижений: «Я никогда ничего не добьюсь», а это ведёт к отсутствию стремления и амбиций.

Самооценка и взаимоотношения с людьми — два самых важных элемента того, что делает человека тем, кто он есть.

Взрослые, которые подверглись воздействию детской психологической душевной травмы, более подвержены депрессии. К сожалению, данное заболевание не всегда воспринимают так серьёзно, как следовало бы. Однако это реальная проблема психического здоровья с множеством разрушительных последствий. Вопреки некоторым заблуждениям, страдающие депрессией, не способны просто "преодолеть её" или «собраться».

От таких указаний, больному обычно только хуже. Дело в том, что большинство тех, кто находится в состоянии депрессии видят себя и окружающий мир, совсем не так, как здоровые. Это особое состояние ума, обусловленное сбоем в химическом составе мозга, и оно действительно может быть частым последствием детской травмы, так как в неблагополучном детстве мозг ребёнка постоянно заливали огромные дозы кортизола (нейромедиатор стресса). Нельзя недооценивать это состояние или принижать его. Последствием затяжной депрессии может быть даже суицид.

Вот одни из наиболее распространённых симптомов депрессии:

- бессонница,
- отсутствие энергии,
- чувство безысходности,
- постоянная печаль,
- тревога,
- отсутствие аппетита,
- плохая концентрация,
- суицидальные мысли/действия

В большинстве случаев люди, страдающие вышеупомянутыми симптомами, склонны изолировать себя от общества, пренебрегать заботой о себе, отталкивать других. Попытки установить контакт с депрессивным человеком скорее всего потерпит неудачу; это может быть очень неприятно и больно для друзей и родственников, которые искренне хотят помочь, но натываются на серьёзное сопротивление.

## Как избавиться от детской психологической травмы?

Возможно, если вы узнали себя в этом описании, вас это могло взволновать. Однако люди, испытавшие трудности в детстве, не должны отчаиваться или терять надежду. Что бы ни случилось в прошлом, солнце восходит каждый день. И каждый день есть шанс для восстановления, роста и самосовершенствования. Большое количество очень успешных людей преодолели своё травматичное детство.

Как проработать детские психологические травмы. Самое распространённое решение детской психологической травмы — это обратиться к опытному психологу, но есть и другие пути, более сложные, но не менее эффективные. Хотя идея о самопомощи может показаться несколько несерьёзной для преодоления столь большой проблемы, как детская травма, она имеет гораздо большее значение, и эффективность, чем многие думают.

Пережившие травматическое детство, могут подсознательно считать себя недостойными хорошей жизни, поэтому они с большей вероятностью подсознательно или сознательно пренебрегают и не заботятся о своём теле, настроении, хороших привычках и т. д., и легче поддаются низменным страстям. Это создаёт порочный круг низкой самооценки и, в конечном счёте, ненависти к себе.

Но на вопрос как проработать детские травмы самостоятельно, есть ответ. К счастью, этот порочный круг можно разорвать, начав с малого: формирование здоровых привычек, таких как

- регулярные физические упражнения,
- хороший ночной сон
- и здоровое питание.

Это кажется банальным, но чем лучше человек чувствует себя физически, тем лучше его душевное состояние. Чем больше он вкладывает в себя и в своё здоровье, тем выше его самооценка. Маленькие победы создают прочный фундамент гордости за себя и помогают самостоятельно справиться с детской психологической травмой.

Другая важная форма самопомощи включает в себя тщательный пересмотр своего окружения. Тот, кто находится вокруг нас влияет на наше восприятие

мира, наше мировоззрение. Поэтому так важно прекратить общение с людьми, отрицательно влияющими на самооценку. Иногда нужно полностью сменить круг общения, если именно он тянет на дно.

Одним из наиболее эффективных способов преодоления негативных воспоминаний и психологической детской травмы, является создание позитивных эмоций. Для переживших детскую психологическую или душевную травму крайне важно осознать, что их прошлый опыт не определяет всю оставшуюся жизнь. Очень важным является возможность самому выбирать род занятий, контролировать ход выполнения этого занятия, полностью влиять на результат. Это маленький, но необходимый шаг, на пути самостоятельного руководства собственной жизнью и проработки детских травм.

Во многих случаях психотерапевты могут стать самыми большими союзниками для взрослых, перенёвших детскую травму. Однако, даже с профессиональной помощью психолога и руководством, преодоление детской травмы не произойдёт в одночасье. Это требует времени, сил и упорства. Невозможно за короткое время изменить отношение к миру, формировавшееся на протяжении многих лет или даже десятилетий.

Более того, преодоление детской травмы, возможно, потребует пересмотра неприятных воспоминаний. Дорога к выздоровлению никогда не будет одинаковой для двух разных людей, и никогда не будет лёгкой. Но в конечном счёте оно того стоит. Обращаясь к опытному психиатру, вы помогаете себе изменить качество вашей жизни в лучшую сторону, вы помогаете себе стать счастливее и успешнее во всем что вы делаете.