

Вторинна травма

Вторинна травма, або втома від співчуття, - це гостра реакція, яка виникає внаслідок страждань тих, хто нас оточує. Найчастіше від неї страждають працівники професій, які призначені для надання допомоги, зокрема медичні працівники, психотерапевти, психологи та люди, які працюють з біженцями. Це може також стосуватися й батьків, які доглядають за дітьми в ситуаціях, коли вони демонструють ознаки психічної травми та інтенсивного стресу. Вторинна травма не є психічним захворюванням, але вона може передувати синдрому вигорання, а деякими ознаками може нагадувати посттравматичний стресовий розлад.

До ознак вторинної травми відносять:

- емоційне, психічне та фізичне виснаження
- схильність до самоізоляції
- тривоги, депресію, частий плач
- апатію
- проблеми зі сном
- дратівливість
- різкі коливання ваги тіла
- головний біль
- неприємні та нав'язливі думки, пов'язані з травматичною подією іншої людини
- надмірну чутливість до будь-яких асоціацій зі стресовою ситуацією
- збільшення споживання алкоголю, сигарет або інших речовин, що викликають залежність

Існує низка факторів, які підвищують ризик розвитку вторинної травми, зокрема:

- наше почуття власної цінності визначається тим, наскільки ми допомагаємо іншим
- очікування, котрі не відповідають дійсності, щодо себе та інших
- перфекціонізм
- страх бути засудженим за вираження власної вразливості
- постійна відмова від отримання допомоги від інших
- нездатність відмовити
- схильність віддавати перевагу турботі про інших над особистим життям і турботою про себе



Люди, які пережили дуже стресову ситуацію, є більш схильними до вторинних травм. Отже, якщо ви доглядаєте за емоційно травмованою дитиною, це може викликати у вас спогади і почуття, пов'язані з тим, що сталося з вами в минулому, або посилити неприємні переживання, яких ви зазнаєте в сьогоденні.

Як діяти

Хоча й не існує загальних рекомендацій про те, як швидко і легко подолати вторинну травму, є багато способів полегшити пов'язані з нею труднощі і неприємні симптоми у повсякденному житті. Один з них - спробувати змінити свої щоденні звички. Це, зазвичай, займає більше часу, але результати можуть бути позитивні та довготривалі.

Один з наступних кроків, які ми можемо зробити, щоб подбати про себе, - навчитися говорити "Ні" в ситуаціях, коли ми відчуваємо тиск із боку тих, хто нас оточує. Ви можете скористатися наступними варіантами:

- "Дякую, що запитали, але ні."
- "Я розумію, наскільки це важливо для тебе, але все ж таки моя відповідь - ні."
- "Я розумію, що для тебе це дуже важливо, але ні."
- "Я стурбований, що кажу тобі ні, але прошу підтримати мене в моєму рішенні."
- "Насправді, я ще не знаю. Будь ласка, запитай мене про це пізніше."
- "Мають бути інші варіанти, і я був би радий обговорити їх з тобою пізніше."
- "Ні. Якщо моя відповідь зміниться, я дам тобі знати."



Пам'ятайте: Для того, щоб ви могли добре піклуватися про свою дитину, вам потрібно подбати і про себе самих. Більше про те, що робити, ви можете прочитати в матеріалі **Як потурбуватися про себе**.

