

# Як наше тіло реагує на травму

Ми всі різні, і тому всі по-різному реагуємо на складні життєві ситуації та події. Коли ми перебуваємо у стані сильного стресу або під загрозою небезпеки, наш мозок і тіло роблять все можливе, щоб захистити нас.

Наш мозок має багато частин і кожна з них має певну функцію. Детальніше про ці частини читайте в матеріалі **Нервова система**. Мигдалина, частина мозку, яка в основному відповідає за емоції, є нашим головним захисником. Коли ми переживаємо травматичну подію в нашому житті і маємо відчуття загрози, мигдалина починає посылати безліч попереджувальних сигналів всьому організму, щоб допомогти нам подолати небезпеку. А як реагує наш організм у таких ситуаціях? Подивіться на ілюстрацію.

Але ці реакції спрацьовують не лише тоді, коли нам загрожує безпосередня небезпека. Складні спогади та емоції, пов'язані з тим, що сталося з нами в минулому, можуть викликати почуття, схожі на справжню небезпеку.



Наші серця калатають, щоб кров текла до м'язів.



Ми не можемо ясно мислити і розмірковувати.



У нас пітніють руки.



Ми дихаємо швидше і використовуємо більше кисню.





*Пам'ятайте: Ніхто не повинен переживати травму наодинці.*



Кожен з нас може відчувати різні симптоми та тривожні ознаки внаслідок травматичних подій.

Ось перелік деяких ознак, які підказують нам, що час звернутися по допомогу.



**Поведінка:** втрата інтересу до улюблених занять та друзів, проблеми зі сном, нічні кошмари, частий плач



**Фізичні сигнали:** Скутість тіла, біль у животі, нудота, головний біль та біль у різних м'язах тіла, посилене серцебиття



**Емоції:** перепади настрою, довгі смуток і занепокоєння, гнів, страх і побоювання за себе і близьких, почуття провини, безпорадності, почуття відчуженості



**Думки:** труднощі з концентрацією уваги та запам'ятовуванням, переживання важкої події в думках та снах, тривожність, катастрофічні сценарії

Всі ці сигнали свідчать про те, що мозок намагається захистити нас від потенційної небезпеки, тому не потрібно соромитися того, що ви відчуваєте. Подумайте про всі завдання, з якими ваш організм справляється щодня, він насправді супергерой! Але навіть супергерої іноді потребують допомоги та підтримки, тому не бійтеся звернутися до когось по допомогу, коли вам погано. Якщо ви не знаєте, з чого і як почати, прочитайте матеріали **Як попросити батьків про допомогу** або **До кого звернутися по допомогу**.