

Вторинна травма

Вторинна травма, або втома від співчуття, - це гостра реакція, яка виникає внаслідок страждань тих, хто нас оточує. Найчастіше від неї страждають працівники допоміжних професій, зокрема медичні працівники, терапевти та люди, які працюють з біженцями. Це може нерідко стосуватися й учителів, а також на батьків, якщо вони доглядають за дітьми в ситуаціях, коли діти мають ознаки психічної травми та інтенсивного стресу. Вторинна травма не є психічним захворюванням, але вона може передувати синдрому вигорання і в чомусь нагадувати посттравматичний стресовий розлад.

Ознаки вторинної травми включають:

- Емоційне, розумове та фізичне виснаження
- Схильність до ізоляції
- Тривогу, депресію, частий плач
- Апатію
- Проблеми зі сном
- Дратівливість
- Коливання ваги
- Головний біль
- Неприємні та нав'язливі думки, пов'язані з травматичною подією іншої людини
- Надмірну чутливість до будь-яких асоціацій зі стресовою подією
- Частіше споживання алкоголю, сигарет або інших речовин, що викликають залежність

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


- Визначення власної гідності тим, наскільки ми допомагаємо іншим
- Нереалістичні очікування щодо себе та інших
- Перфекціонізм
- Страх бути засудженим за вираження власної вразливості
- Постійна відмова від допомоги інших
- Нездатність відмовити
- Схильність віддавати перевагу турботі про інших над особистим життям і турботою про себе




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

Що робити

Хоча не існує простого посібника про те, як швидко і легко лікувати вторинні травми, є багато способів полегшити пов'язані з ними труднощі і неприємні симптоми в повсякденному житті. Один з них - спробувати змінити наші щоденні звички. Ці зусилля, як правило, більш довгострокові, але можуть дати дуже позитивні та довготривалі результати.

 Один з наступних кроків, які ми можемо зробити, щоб подбати про себе, - навчитися говорити "Ні" в ситуаціях, коли ми відчуваємо тиск з боку тих, хто нас оточує. Можете почерпнути натхнення з наступних речень:

- *Дякую за запитання, 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 боюся сказати тобі "ні", але прошу підтримати мене в моєму рішенні.*
- *Насправді я ще не знаю. Будь ласка, запитай мене про це пізніше.*
- *Має бути більше варіантів, і я буду радий/а обговорити їх з тобою пізніше.*
- *Ні. Якщо моя відповідь зміниться, я дам тобі знати.*

 Для того, щоб добре піклуватися про свою дитину, вам потрібно добре піклуватися про себе. Більше про те, що робити, ви можете прочитати в матеріалі **Як я можу подбати про себе як вчитель**.

