

# Как наше тело реагирует на травму

Мы все разные, и поэтому все по-разному реагируем на сложные жизненные ситуации и события. Когда мы находимся в состоянии сильного стресса или под угрозой опасности, наш мозг и тело делают все возможное, чтобы защитить нас.

Наш мозг имеет много частей, и каждая из них отвечает за определенную функцию. Подробнее об этих частях этих частях читайте в разделе "**Нервная система**". Миндалевидное тело, часть мозга, которая в основном отвечает за эмоции, является нашим главным защитником. Когда мы переживаем травматическое событие в нашей жизни и воспринимаем ощущение угрозы, миндалевидное тело начинает посылать множество предупредительных сигналов по всему организму, чтобы помочь нам преодолеть опасность. А как реагирует наш организм в таких ситуациях? Посмотри на рисунок.

Но эти реакции срабатывают не только тогда, когда нам угрожает непосредственная опасность. Сложные воспоминания и эмоции, связанные с тем, что случилось с нами в прошлом, могут вызвать чувства, похожие на настоящую опасность.



Наши сердца бьются, чтобы кровь текла к мышцам.



Мы не можем ясно мыслить и рассуждать.



У нас потеют руки.



Мы дышим быстрее и используем больше кислорода.





*Помните: никто не должен переживать травму в одиночку.*



Каждый из нас может испытывать различные симптомы и тревожные признаки вследствие травматических событий.

Вот перечень некоторых признаков, которые подсказывают нам, что пора обратиться за помощью.



**Поведение:** потеря интереса к любимым занятиям и друзьям, проблемы со сном, ночные кошмары, частый плач



**Физические сигналы:** скованность тела, боль в животе, тошнота, головная боль и боль в различных мышцах тела, усиленное сердцебиение



**Эмоции:** перепады настроения, длительная грусть и беспокойство, гнев, страх и тревога за себя и близких, чувство вины, беспомощности, ощущение отчужденности



**Мысли:** трудности с концентрацией внимания и запоминанием, переживание тяжелого события в мыслях и снах, тревожность, катастрофические сценарии

Все эти сигналы свидетельствуют о том, что мозг пытается защитить нас от потенциальной опасности, поэтому не нужно стыдиться того, что вы чувствуете. Подумайте обо всех задачах, с которыми ваш организм справляется каждый день, он на самом деле супергерой!

Но даже супергерои иногда нуждаются в помощи и поддержке, поэтому не бойтесь обратиться к кому-то за помощью, когда вам плохо. Если вы не знаете, с чего и как начать, прочтите наше краткое руководство: **Как попросить родителей о помощи** или **Где искать психологическую поддержку вне дома.**