



Pokonaj Traumę

W trakcie naszego życia każdy doświadcza na co dzień sytuacji stresowych, trudnych, z którymi może sobie samemu, bądź z pomocą bliskich nam osób poradzić. Jednak są w życiu momenty, które wykolejają nas z rzeczywistości...

Do takich traumatycznych doświadczeń należą: wypadki komunikacyjne, choroby, śmierć bliskiej nam osoby, przemoc fizyczna, psychiczna lub seksualna, traumy z dzieciństwa, zabiegi medyczne, katastrofy naturalne, wojna.

Po takim wydarzeniu, nagle niemożliwe staje się wrócić do rzeczywistości...

Doświadczając traumatycznego zdarzenia przez nas bądź osoby nam bliskie, osoba może odczuwać silny lęk, przerażenie, cierpienie, bezsilność, trudności w koncentracji, problemy ze snem (koszmary), istnieje także zagrożenie zdrowia i życia, osoba niespodziewanie zaczyna się konfrontować ze śmiercią.

Jeżeli w Twoim życiu miało miejsce takie wydarzenie i do dzisiaj odczuwasz jego przykre konsekwencje, to może to oznaczać, że cierpisz na **Zespół Stresu Pourazowego (PTSD)**. Należy wtedy poszukać profesjonalnej pomocy u **psychotraumatologa**.