Życie Po Traumie - Jak Sobie Pomóc i pójść do przodu

Doświadczenie traumy może mieć głęboki i trwały wpływ na nasze życie, ale istnieją strategie, które mogą pomóc nam przetrwać i rozwijać się nawet po najtrudniejszych wydarzeniach. Ważne jest aby nigdy siebie nie zostawić.

Oto kilka kluczowych kroków, które można podjąć, aby radzić sobie po traumie:

1. Przyjmowanie swoich uczuć. Po przeżyciu traumy mogą pojawić się skomplikowane i silne emocje, takie jak strach, złość, smutek czy poczucie bezradności. Ważne jest, aby pozwolić sobie na doświadczenie tych uczuć i akceptację swoich reakcji emocjonalnych.

2. Znalezienie wsparcia. Nie bój się prosić o pomoc. Może to być wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół, różnego rodzaju warsztatów, terapeuty, traumatologa (specjalista w leczeniu traum), grupy wsparcia lub innych profesjonalistów zdrowia psychicznego. Dzielenie się swoimi uczuciami i doświadczeniami z innymi może pomóc w procesie gojenia się ran.

3. Zachowanie zdrowego stylu życia. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne poprzez regularną aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i odpowiedni sen. Regularna opieka nad sobą może pomóc w łagodzeniu objawów stresu i poprawie samopoczucia. Rozwój osobisty ma także realny wpływa na zmiany, a także skierowanie myśli na coś innego co nas cieszy bądź motywuje do działania.

4. Praktykowanie samoobserwacji. Zwróć uwagę na sygnały swojego ciała i umysłu oraz na to, co pomaga Ci się uspokoić i poczuć się lepiej. Może to być medytacja, głębokie oddychanie, czy inne techniki relaksacyjne. Nasze lęki i strach mają odzwierciedlenie w naszym ciele.

5. Ustalanie granic. Naucz się mówić "nie" i ustalać granice w swoich relacjach. Dbaj o swoje potrzeby i daj sobie zgodę na to, aby odrzucać sytuacje i ludzi, którzy Cię stresują lub nie służą Twojemu dobru. Rozmawiaj o tym czego potrzebujesz a czego nie. Poweidz innym co mogą zrobić aby Cię wesprzeć.

6. Szukanie sensu. Pomimo trudności, staraj się znaleźć sens w przeżyciu traumy. To może być szansa na osobisty wzrost, większą empatię dla innych lub odkrycie nowych celów życiowych. Znalezienie go pozwala łatwiej zaakceptować to co nam się przytrafiło i iść dalej.

7. Zwracanie się o pomoc zawodową. Jeśli traumy wywołują poważne objawy, takie jak PTSD (Zespół Stresu Pourazowego) lub depresja, nie wahaj się szukać pomocy profesjonalnej. Terapeuci i psychiatrzy mogą zapewnić Ci wsparcie i narzędzia potrzebne do pokonania trudności.

Życie po traumie może być wyzwaniem, ale również okazją do osobistego wzrostu i przemiany. Każdy proces gojenia się jest indywidualny, i daj sobie czas i przestrzeń, aby przejść przez ten proces w swoim tempie. Pamiętaj, że nie jesteś sam. Wsparcie i empatia, zarówno od siebie samego, jak i od innych, mogą być kluczem do odzyskania poczucia

normalności i szczęścia. To my sami jesteśmy dla siebie najlepszym terapeutą, musimy słuchać siebie, dać sobie czas, przepacować różne rzeczy i być zawsze przy sobie.