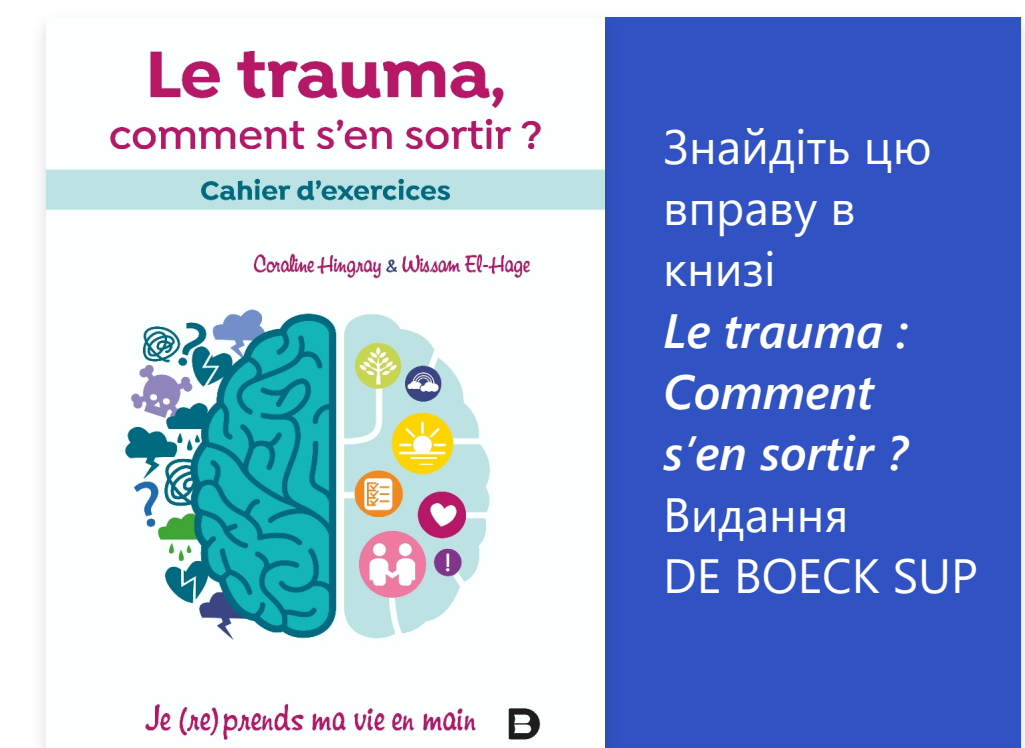


## Лист практичних завдань

# ЧОМУ Я ТАК ЛЕГКО ДРАТУЮСЯ АБО ГНІВАЮСЯ



## 1 Правда чи Неправда

«Дратівливість? Це просто капризна, божевільна, істерична поведінка!» **Неправда!** Посттравматична дратівливість - ненавмисна, людина сама її критикує і страждає від неї. Це відображає гнів і стан гіперважливості, пов'язаний зі страхом.

«Гнів - це непотрібна і небезпечна емоція!» **Неправда!** Всі емоції корисні, вони передають інформацію. Гнів вчить нас про наші цінності та очікування від інших. Гнів і насильство - це дві різні сутності.

## 2 Знання-наука

Нервова система складна. Зокрема, вона містить підсистему, яка називається автономною або вегетативною нервовою системою (ANS). Ця система включає педаль акселератора для реагування на небезпеку (= симпатична система ANS) і педаль гальма для розслаблення, уповільнення (= парасимпатична система ANS). Регулювання цієї системи повністю поза нашим контролем.

При посттравматичному стресовому розладі ця система виведена з рівноваги і перебуває в стані тривоги, страху. Це проявляється у надмірній пильності, зляканості, порушеннях сну... Емоції бурхливі (висока емоційна реактивність дратівливість, гнів):

травмовані люди відчують себе вразливими, сприймають світ як непередбачуваний, недобррозичливий і небезпечний. Вони бояться нової травми у світі, який став ворожим. Ця емоційна гіперреактивність проявляється у дратівливості, ворожості, сплесках гніву, агресії та труднощах зосередження.

## 3 Мій психотерапевт каже!

### Гнів і

супутні емоції виникають, коли ви хочете, щоб реальність відрізнялася від того, що є, коли ви звинувачуєте когось, коли установка або предмет не працює так, як задумано. Відбувається гаряча реакція, прояви якої часто носять перехідний характер: нетерпіння, роздратування, гнів або навіть лють. Існує також довготривала холодна реакція. Це випадок ненависті та обурення, що супроводжується чи не супроводжується бажанням помсти. Ці останні почуття токсичні, руйнівні для вас, і вони руйнують ваші стосунки з іншими.

### Чому ти такий чутливий?

Життя в травмі забезпечує страх знову пережити травму. Ви можете відчувати розчарування несправедливістю, стриманий гнів та емоційну настороженість. Ця захисна позиція пильності ставить ваші органи чуття в бойову готовність, щоб нічого не пропустити, не зазнати нічого негативного. Ваш рівень попиту до інших і світу зростає, жорсткішає. Образа легко розвивається після травми, безумовно, проти агресора, але і проти оточення, навіть проти всього світу. Ви більше не впізнаєте один одного!

### Як заспокоїтися?

Емоційна та вегетативна гіперактивність - це посттравматичні симптоми. Лікування травми дає можливість змусити їх зникнути. Це не є неминучим! Розуміння ваших емоцій та думок є ключем до заспокоєння.