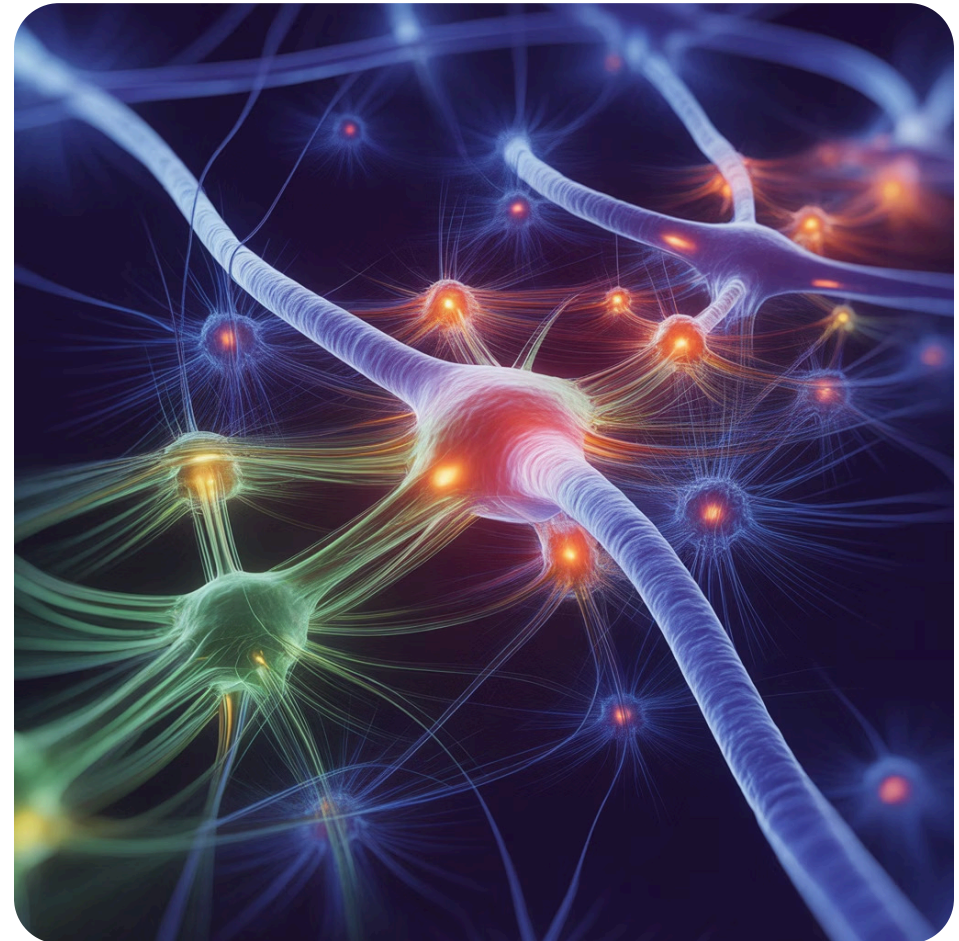


# Czym jest trauma?

Trauma to naturalna reakcja organizmu na przytłaczające wydarzenia, które przekraczają nasze zdolności radzenia sobie. Nie chodzi tylko o dramatyczne sytuacje - trauma może powstać również z pozornie mniejszych, ale powtarzających się stresujących doświadczeń.

Nasz układ nerwowy zapisuje traumatyczne wspomnienia w sposób odmienny niż zwykłe wspomnienia. Pozostają one "zamrożone" w ciele i umyśle, wywołując reakcje stresowe nawet długo po zakończeniu zagrażającego wydarzenia.



Objawy traumy mogą obejmować lęk, bezsenność, napady paniki, trudności w relacjach, flashbacki, nadmierną czujność czy poczucie odrętwienia emocjonalnego. Ważne jest zrozumienie, że te reakcje nie są oznaką słabości - to sposób, w jaki organizm próbuje nas chronić.

Trauma wpływa na trzy główne obszary funkcjonowania: ciało (napięcie mięśniowe, problemy zdrowotne), umysł (intruzywne myśli, trudności z koncentracją) oraz emocje (lęk, gniew, smutek). Holistyczne podejście terapeutyczne uwzględnia wszystkie te wymiary.

# Ćwiczenie: Tworzenie bezpiecznego miejsca

## Instrukcja krok po kroku

1. Usiądź wygodnie i zamknij oczy lub skieruj wzrok w dół
2. Weź kilka głębokich oddechów, pozwalając ciału się zrelaksować
3. Wyobraź sobie miejsce, gdzie czujesz się całkowicie bezpiecznie i spokojnie
4. Rozejrzyj się - co widzisz wokół siebie? Jakie są kolory?
5. Nasłuchuj dźwięków tego miejsca - być może szum fal, śpiew ptaków, cisza
6. Poczuj temperaturę, powietrze na skórze, powierzchnię pod stopami
7. Zauważ, jak twoje ciało reaguje - gdzie czujesz spokój? Ciepło? Rozluźnienie?
8. Pozostań w tym miejscu przez 3-5 minut
9. Zanim otworzysz oczy, zapamiętaj, jak się czujesz



**Wskazówka:** Jeśli masz trudności z wizualizacją, możesz używać zdjęcia ulubionego miejsca lub po prostu skupić się na odczuciu bezpieczeństwa w ciele.

Praktykuj to ćwiczenie codziennie przez tydzień przed rozpoczęciem pracy z trudniejszymi wspomnieniami. Twoje bezpieczne miejsce stanie się narzędziem, do którego możesz wrócić w każdej chwili podczas terapii i w życiu codziennym.

# Zasoby wewnętrzne

Zasoby to pozytywne doświadczenia, wspomnienia, relacje, umiejętności i cechy, które pomagają nam czuć się silniejszymi i bardziej zdolnymi do radzenia sobie. W terapii traumy budowanie zasobów jest kluczowe - dają one fundament bezpieczeństwa podczas pracy z trudnymi wspomnieniami.

## Zasoby relacyjne

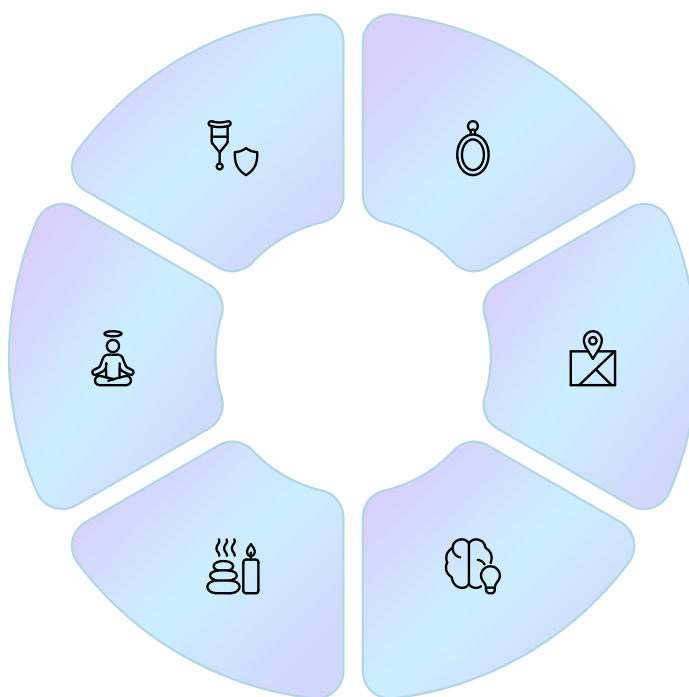
Wspierające osoby w twoim życiu - przyjaciele, rodzina, domowe zwierzęta, terapeuci

## Zasoby duchowe

Praktyki lub przekonania, które dają poczucie sensu i połączenia - medytacja, natura, sztuka

## Zasoby cielesne

Aktywności fizyczne, które pomagają ci czuć się lepiej - joga, taniec, sport, spacer



## Zasoby wspomnieniowe

Pozytywne doświadczenia z przeszłości, momenty triumfu, radości, miłości

## Zasoby miejsca

Miejsca, gdzie czujesz się bezpiecznie i spokojnie - dom, natura, ulubiona kawiarnia

## Zasoby umiejętności

Twoje talenty, mocne strony, rzeczy, które robisz dobrze i które sprawiają ci radość

Podczas terapii będziesz regularnie wracać do swoich zasobów. Pomagają one utrzymać równowagę podczas pracy z traumą i przypominają, że oprócz trudnych doświadczeń, masz również siłę, wsparcie i pozytywne aspekty życia.