**Как пережить психологическую травму?**

**Психологи, работающие с коррекцией последствий психологических травм, настоятельно советуют учесть следующие рекомендации:**

* **Признание своих чувств.** Основной проблемой людей, переживающих последствия психологической травмы, является неготовность открыться и рассказать о своих чувствах и терзаниях. Большинство из них боятся показаться слабыми и трусливыми, потому и молчат, пытаясь тем самым показать, что травмирующее событие не нанесло большого вреда, и они могут справиться с ним самостоятельно. Однако такой подход способен лишь усугубить имеющуюся проблему, но ни в коем случае не помочь с ее решением. *Прежде всего, стоит именно открыться и начать проговаривать то, что беспокоит, не бояться показать свои страхи, ведь если не понять, что именно приносит душевные терзания, то и найти подходящий способ лечения не получится.*
* Причина проблемы. Когда человек готов к открытому диалогу и больше не боится рассказывать о своих метаниях, следует найти причину травмы. Раз проблема имеется, значит, есть событие, которое ее сформировало. Опишите, что послужило причиной психологической травмы, какие чувства вы испытывали в тот момент*. Какую бы сильную боль вы ни испытывали от воспоминаний пережитого, необходимо принять и осознать случившееся, чтобы в дальнейшем вынести какой-то позитивный урок.*
* Дистанцирование от боли. Сталкиваясь с психологической травмой, человек практически всегда закрывается в себе и начинает снова и снова переживать случившееся наедине с собой. Учитесь дистанцироваться от боли, которая в данный момент полностью захватила ваше сознание. *Поймите, нынешнее состояние не станет вашим вечным спутником, со временем губительные эмоции поблекнут, а если вы приложите силы, то и полностью исчезнут, и вы сможете снова получать радость от жизни.*
* Терапия творчеством. Многие психологи рекомендуют
* арт-терапию как способ борьбы с психологической травмой. Любой человек, переживший психологическую травму, нуждается в том, чтобы его услышали, поняли и поддержали. *Именно творчество может выступить тем инструментом, с помощью которого можно выплеснуть накопившиеся эмоции и рассказать о том, что тревожит.*
* Планы на будущее. Нельзя жить исключительно жалостью к себе и постоянными воспоминаниями о былом. Не бойтесь строить планы на будущее, с их помощью вам будет проще пережить последствия травмы. Можно сидеть на одном месте и не ждать от жизни ничего хорошего. *Вспомните о своих мечтах, о том, чего именно вы хотели достичь и чего еще не успели добиться. Составьте план будущих действий, таким образом, вы сможете наметить шаги к полному душевному восстановлению.*

**Юный журналист – Дорогуш Вероника.**