

Учебна единица I: Какво е травма?

Травмата е сериозен проблем! Не е нещо, с което да се шегуваме!

Тя е резултат от излагане на инцидент или поредица от събития, които са **емоционално разстройващи** или **запращават живота**.

Тези събития имат **трайни неблагоприятни последици върху функционирането на индивида и неговото психическо, физическо, социално, емоционално и/или духовно благополучие**.

(Източник: Център за информация за грижи, съобразени с травмата, 2025 г.)



„Dieses Foto“ от неизвестен автор е лицензирано съгласно [CC BY-NC-ND](#)

Източник: Canva

Какво е травма? (2)

9

Какво представляват травматичните преживявания или събития?

Преживяванията, които могат да бъдат травматични, включват:

- Физическо, сексуално и емоционално насилие
- Пренебрегване в детството
- Живот с член на семейството с психични разстройства или разстройства, свързани с употребата на психоактивни вещества
- Внезапна, необяснима раздяла с близък човек
- Бедност
- Расизъм, дискриминация и потисничество
- Насилие в общността, война или тероризъм

Травмата няма нищо общо със социалния статус, икономическото положение и т.н. – тя може да се случи на всеки!

Въпреки че травмата може да възникне на всяка възраст, тя има особено изтощителни дългосрочни последици върху развиващия се мозък на децата. Това често се нарича **неблагоприятни преживявания в детството (ACE)**.

Какво е травма? (3)

10

Какви са дългосрочните ефекти на травмата върху здравето и живота на човек?

По време на проучвания в САЩ относно **АСЕ** и преживяната травма хората бяха помолени да посочат броя на травматичните събития, които са преживели преди 18-годишна възраст, и им беше предоставен съответния „АСЕ резултат“. В сравнение с хора без АСЕ, лицата с АСЕ резултат от четири или повече са били приблизително:



Какво е травма? (4)

11

Каква е връзката между преживяната травма и рисковете за здравето?

Хората, засегнати от травма могат да развият механизми за справяне, които да им помогнат да облекчат емоционалната и/или физическата болка, която изпитват в резултат на травмата. **Понякога тези стратегии включват неадаптивно поведение** — като нездравословно хранене, тютюнопушене или употреба на наркотици и алкохол. Тези механизми за справяне могат да осигурят известно облекчение, но едновременно с това могат да допринесат за тревожност, социална изолация и хронични заболявания.

Как травмата влияе върху взаимоотношенията на човек?

Независимо от вида на преживяната травма, **травматичните преживявания оказват влияние върху взаимоотношенията**. Това включва, но не се ограничава до, взаимоотношенията между хората, общностите и системите за предоставяне на услуги, които подкрепят здравните и социалните нужди на хората. Когато човек преживее травма, той може да се чувства незащитен, предаден и/или да има затруднения да се доверява на другите. Това може да доведе до засилени емоции, като гняв или агресия, или склонност към срам, отчуждение и/или изолация. В контекста на здравеопазването това може да окаже негативно влияние върху връзката между човек и неговия доставчик на здравни услуги или между вас и вашите колеги, а оттам и върху ангажираността на човек в грижите.

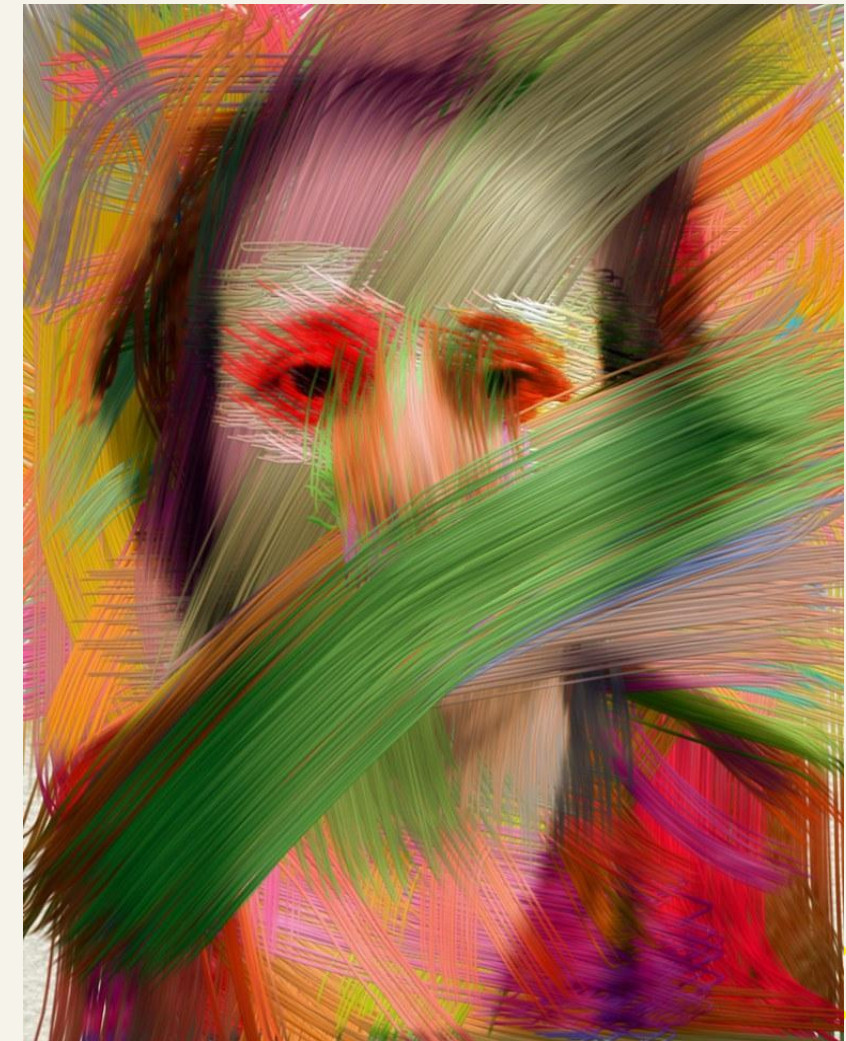
(Източник: Център за информационни ресурси за грижи, съобразени с травмата, 2025 г.)

Какво е травма? (5)

12

Могат ли последиците от травмата да бъдат избегнати или преодолени?

- Защитните фактори, включително подкрепящите взаимоотношения с членове на семейството, учител или други хора в общността, могат да помогнат за предпазване на хората от последиците от травмата и за изграждане **на устойчивост**, която да им помогне да преодолеят неблагоприятните обстоятелства и да се справят с предизвикателствата.
- **Подходите към грижата, основани на знания за травмата**, включително **възстановяване на взаимоотношенията и специфични за травмата лечения**, могат да помогнат на хората да започнат да преработват преживяванията си по здравословен начин.
- Забележка: Трябва да имате разбиране за грижата, съобразена с травмата, за да работите с хора, страдащи от травма! Въпреки това, професионалното лечение винаги трябва да се предоставя от професионални психолози, сертифицирани терапевти или специалисти в областта на медицината и психичното здраве!



„Dieses Foto“ от неизвестен автор е лицензирано съгласно [CC BY-ND](#)

Какво е травма? (6)

13



„Dieses Foto“ от неизвестен автор е лицензирано съгласно [CC BY-NC-ND](#)

Травма и токсичен стрес

- Травмата причинява токсичен стрес у човека, а негативните дългосрочни ефекти на **токсичния стрес** върху здравето са добре проучени и разбрани.
- Токсичният стрес е емоционална и/или физическа реакция, която възниква, когато човек преживява силни, чести и/или продължителни неблагоприятни събития без адекватна подкрепа.

(Източник: Център за информация за грижи, съобразени с травмата, 2025 г.)

Какво е травма? (7)

Как да разберем дали някой страда от травма

- Възрастните, които са преживели травма в детството си или по време на миграция или търсене на убежище, често са „настроени“ по различен начин от тези, които не са преживели такава. Мозъците им, подготвени да се справят с почти **постоянен стрес**, могат да изпитват затруднения да реагират адекватно на ситуации, които иначе биха изглеждали нормални и незаплашителни.
- Това отчасти обяснява защо много **възрастни, преживели травма, се борят с депресия, тревожност и други проблеми, свързани с емоционалната регулация**. Получените в резултат на това проблеми с психичното здраве могат да допринесат за дългосрочни затруднения при поддържането на здрави взаимоотношения и да доведат до проблеми в училище и/или на работа.

(Източник: Център за информация за грижи, съобразени с травмата, 2025 г.)

Упражнение



Познавате ли някого, който може да е преживял травма, или вие самите понякога спомняте ли си травматични ситуации?

Ако да, опитайте се да идентифицирате потенциалните признаци на травма и ги класифицирайте по скала от 1 до 10 (1 = ниско до 10 = високо/често забелязвано):

- Тревожност
- Депресия
- Постоянно сте стресирани (дори от незначителни предизвикателства)
- Забравяне
- Агресивно поведение (вербално, физическо)
- Симптоми като високо кръвно налягане, кожни заболявания, проблеми с храносмилането, постоянни главоболия, социална изолация.