

F.A.S.T.



Перша допомога при стресі та травмі



Gunilla Hamne & Ulf Sandström

F.A.S.T

**Перша допомога при
стресі та травмі ●**

ГУНІЛЛА ХАМНЕ & УЛЬФ СЕНДСТРЬОМ



ВИДАВНИЦТВО МИРОЛЮБИВИХ
СЕРДЕЦЬ

Заява про публікацію

Ця книга доступна також на нашому сайті

в спрощеному електронному варіанті.

Кошти, отримані від продажу книг, спрямовуються на придбання книг для тих, хто їх потребує, але не може собі дозволити

Авторські права на цю книгу належать видавництву "Миролюбивих Сердеч".

Застереження

Автори цієї книги не дають медичних порад і не призначають використання будь-якої методики як способу лікування фізичних, емоційних або медичних проблем без консультації лікаря, прямо чи опосередковано. Мета авторів - лише запропонувати інформацію загального характеру, щоб допомогти вам у вашому прагненні до емоційного благополуччя. Якщо ви використовуєте будь-яку інформацію з цієї книги для себе або інших, автори не несуть жодної відповідальності за ваші дії.

F.A.S.T.

Перша допомога при стресі та травмі

Гунілла Хамне & Ульф Сендстрьом

ISBN-13: 3-978-91-982052-2-0

Фото: Гунілла Хамне & Ульф Сендстрьом
якщо не зазначено нижче.

Моніка Норденвальд (сторінка 6), Ерік Вітсо (сторінка 38),

Ілона Олофссон (сторінка 193), Натан Думало (сторінка 213).

Ілюстрації: Матс Оттоссон (стор. 195–209), Калле Йохансон

(сторінка 229), Бернард Гітогорі (сторінка 211).

Концепція обкладинки: Пер Торсел

Дизайн обкладинки та верстка: Еліс Сендстрьом

Переклад з англійської: Костенко Тетяна (marchuktanaya5@gmail)

Оформлення графічного дизайну Маріна Вікінг, www.marinawiking.se

Друк: AB Sprada, Вільнюс, Литва

Як використовувати цю книгу

Прочитайте зміст на сторінці 8. У ньому вказано, про що йдеться в кожному розділі, а також номер сторінки. Наприкінці є Глосарій для слів, які часто вживаються. Також є перелік, де ви можете знайти ключову інформацію та з'ясувати, на якій сторінці вона знаходиться.

Як навчитися Техніці Простукування Травми

Ви можете перейти безпосередньо до розділу "Самодопомога з ТТТ" на сторінці 43. Просто дотримуйтесь інструкцій. Це займає п'ять хвилин

Як використовувати Само-Допомогу

Часто корисно почитати про нейробіологію, причини, чому тіло і розум реагують саме так, а не інакше. Знати симптоми стресу і травми. Спробувати інші методи. Зрозуміти, як це було в інших, з численних свідчень.

Як допомогти іншим

У критичній ситуації ви можете запропонувати Простукування Травми комусь, хто його потребує, і зробити це так, як описано на стор. 66, "Простукування крок за кроком". Якщо ви хочете зробити це безпечно і комфортно, ми рекомендуємо вам прочитати весь розділ "Пропозиція сеансу ТТТ" на стор. 49.

Як пройти сертифікацію

Якщо ви зайдете на нашу веб-сторінку, ви зможете безкоштовно зареєструватися на онлайн-тренінг і сертифікацію, і навіть отримати сертифікат. Це допоможе вам почуватися впевненіше і знати, що те, що ви робите, правильно. Це також може бути втішним для деяких людей, яким ви це пропонуєте. Ви можете скористатися QR-кодом нижче або зайти на сайт www.peaceful-heart.se.

Якщо у вас є смартфон

Відскануйте QR-код смартфоном, щоб отримати посилання безпосередньо на відеоматеріали, що стосуються тексту, поруч з яким вони знаходяться. Одягайте свій допитливий капелюх і досліджуйте,

Повідомте нам, як це працює для вас, нам це важливо, і ми хочемо знати.
Гунілла Хамне & Ульф Сендстрьом



ДАВАЙТЕ ПОЧНЕМО!

Для мене це був найкращий метод зцілення травми. Поки я не почав використовувати простукування, мої клієнти не могли звільнитися від всіх своїх травм. Тож чим би Ви не займалися, - не припиняйте ділитись знаннями про простукування”

Доктор Карл Джонсон,
Психолог та перший наставник Мережі Миролюбивих Сердечь

Передмова до оновленого видання

Перше видання цієї книги містило практичні, інноваційні інструменти для всіх, хто шукає шляхи подолання стресу і травми, незалежно від того, чи ви непрофесіонал, чи медичний працівник з багаторічним досвідом.

У другому виданні ми включили нові наукові дані та наш досвід застосування цих інструментів в подоланні стресу і травм у більш ніж 30 країнах світу. Це була захоплююча подорож. Ми побували в багатьох місцях, зустрілися з тисячами людей і тренувалися як наживо, так і онлайн. Ми вчилися на мудрості та відгуках кожної людини, з якою ми зустрічалися. Ми глибоко вдячні їм за їхній внесок у підготовку цієї книги.

В результаті ми прийшли до висновку, як ми хочемо поширювати наш підхід і методи; здається, краще надихати ключових осіб навчати свої громади, ніж будувати травматологічні центри, як ми це робили в минулому. Наш колега і друг Пласіде Нкубіто з Руанди сказав це дуже влучно: Ми прагнемо будувати травма-центри в серцях людей, де б вони не були, щоб вони могли знайти спокій і передати його іншим, допомагаючи і навчаючи інших.

Повідомте нам, що ви вважаєте корисним. Нам цікаво дізнатися про будь-яку ініціативу, яку ви хотіли б реалізувати у співпраці з нами. Поділіться будь-чим, що ви хотіли б додати або прокоментувати на info@peacefulheart.se.

Створення мережі та співпраця є основою роботи Мережі Миролюбивих Сердечь.

Ми живемо в цьому світі разом - Турікумве!

Зміст

Як використовувати цю книгу	5
Передмова до оновленого видання	7
Про нас	11
Складові цієї книги	19
Що таке ТТТ?	21
Перша допомога при емоційному та травматичному стресі	23
Розвиток ТТТ	27
Представляємо Простукування Травми	31
Маленька пташка	32
САМОДОПОМОГА З ТТТ	35
Техніка простукування травми (ТТТ)	37
Само-простукування Крок за кроком	38
ПРОПОЗИЦІЯ СЕАНСУ ТТТ	41
Хто може лікуватися?	43
Перед сеансом	44
Під час Сеансу	50
Після сеансу	52
А зараз спробуйте!	57
Простукування когось крок за кроком	58
Допомога дітям	61
Марі - сеанс в Руанді	64
ТТТ по Skype	66
Навчання ТТТ на льоту	69
Поєднання ТТТ з іншими видами лікування	74
Сертифікований Простукувач Травми	77
Метафори Зцілення	80
Запаморочення зникло	83
ТТТ В ГРУПАХ	85
Метальник морських зірок	86
Навчання і лікування в групах	89
Соматична Поема	99
Травматичне простукування в піснях і танцях	101
Фатуме, - жінка, що пережила сексуальне насилля	110
Невидима краса ТТТ	113
“Ніхто не пропнував нам зцілення”	122
ПРОСТУКУВАННЯ В СЛУЖБІ ДОПОМОГИ ПРИ ЛІКВІДАЦІЇ СТИХІЙНИХ ЛИХ	125
Простукування в службі допомоги при ліквідації стихійних лих	127
РОЗУМІННЯ СТРЕСУ	137
Механіка стресу та травми	139
Кодування та декодування травми	147
Емоції, Думки та Поведінка	151

Ознаки емоційного і травматичного стресу	155
Переживання сексуального насильства	158
Діти, як зброя війни	161
Одержимість демонами	166
Вперше за 34 роки	167
Загальний спосіб мислення для виживання	169
Турбота в хорошому сенсі	175
Підбір емоцій	177
Стійкість до травм	178
Огляд методів лікування ПТСР	181
ДОДАТКОВІ МЕТОДИ	185
Емоційні тілесні техніки	186
Витягування корони	187
Самозаспокоєння	188
Простукування горили	190
Заспокійливе тримання голови	191
Дихальні вправи	192
Балансування мозку	194
РТВ: Передай повітряну кульку	195
TAS: Чай і посмішка	197
Само-масаж Do-In	198
Видування адреналіну	200
Позування, що заряджає енергією	201
Картики Pathfinder (Пошук шляхів)	202
Вербальна перша допомога™	204
МЕРЕЖА МИРОЛЮБИВИХ СЕРДЕЦЬ	209
Наше бачення	211
Нам потрібна ваша допомога	212
Маніфест Миролюбивих Сердець	214
Побудова Миру	216
Поширення Новин	219
Ефект Примноження	224
Полегшення страждань та запобігання насильству	227
Зцілення, а що далі?	230
НАУКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ	233
Наука та Ефективність	235
Глосарій	246
Index	262
Книги для довідок та натхнення	266
Відгуки про цю книгу	269
Подяки	277
Гуманітарна нагорода АСЕР	278
Інтернет ресурси	279



Гунілла Хамне після семінару
працівниками ферми в Зімбабве

Про нас

Гунілла Хамне

Свого часу я працювала на міжнародному рівні як журналіст і режисер, зосереджуючись на питаннях екології та прав людини. Я відвідала багато місць і брала інтерв'ю у людей, які були травмовані війною, геноцидом і стихійними лихами.

Мені було некомфортно. Чогось не вистачало, але я не знала чого. Моїм переломним моментом стала зустріч у затінку під манговим деревом з Ахок, дванадцятирічною дівчинкою з племені дінка в Маріал-Баї, містечку, схожому на село, на території нинішнього Південного Судану. Це був 2003 рік, і визвольна війна з північною частиною Судану все ще тривала.

Ахок розповідала мені, як її викрали, коли їй було вісім років, і на село напали ополченці з півночі країни. Вони приїхали на конях, палили, грабували, вбивали і змусили її та інших дітей і жінок піти з ними, щоб використовувати як рабів. Вона була рабинєю протягом трьох років, поки її нарешті не врятували.

Я розпитувала її про деталі, необхідні мені для написання яскравої історії: «Як були одягнені ополченці? Який був час доби? Як пахло на ринку, де тебе продавали? Що вони тобі говорили? Що сталося з твоїми батьками? Ти бачила, як їх вбивали? Як виглядала дорога?»

Ахок розповіла мені все, що я хотіла знати. Розмовляючи, вона дивилася на землю, малюючи тростинкою лінії на піску.

У ту мить моє тіло охопило неприємне відчуття. Я отримаю свою історію. Але мене турбувало дещо інше: Що станеться з Ахок, коли я залишу її зі спогадами, які я знову оживила, нагадуючи їй про її травму всіма своїми запитаннями?

Мені прийшла в голову думка: «Я не хочу з'ясовувати ще одну історію у людей, які страждають, і залишати їх наодинці з болем».

Я знала, що важливо писати про звірства і страждання людей, щоб мати можливість підвищити обізнаність про різні проблеми, як у цьому випадку з дитячим рабством. Це не було проблемою. Але для того, щоб отримати ці історії, мені доводилося ставити

повторно травмуючі запитання, не маючи нічого, що могло б полегшити біль, який я спричинила.

Коли я повернулась до Південного Судану через десять років, у 2013 році, це вже була незалежна країна, і я змогла навчити людей, як справлятися з травмами війни та рабства.

Інструментом для моїх особистих змін і тим, що уможливило всю нашу сьогодишню роботу, став тренінг з TFT, Терапії поля думки. TFT - це оригінальна техніка простукування, винайдена доктором Роджером Каллаганом. У роздаткових матеріалах була одна стаття, яка зацікавила мене найбільше. Це була стаття про п'ятьох психологів, які використовували простукування в Косово, щоб допомогти людям, травмованим під час балканських воєн наприкінці 1990-х років. Я подумала про себе:

“Це те, що я маю зробити. Я поїду туди, де є велика потреба в полегшенні травми, але ресурсів мало, або їх взагалі немає, і буду навчати простукуванню.”

Тому що, якщо ця техніка була такою гарною, як про неї говорили, її потрібно було розповсюджувати.

Сміливий лист має велике значення

Гунілла продовжує:

Я не могла зробити це сама. Мені потрібен був хтось, хто навчив би мене працювати з важкими травмами. Наставник. Я дізналась імена авторів статті про Косово і почала шукати їх в інтернеті. Через деякий час мені вдалося знайти електронну адресу головного автора статті: Професора психології та фахівця з травми з 25-річним стажем, доктора Карла Джонсона зі штату Вірджинія, США. Я написала йому листа, який змінив моє життя - сміливого листа. Він був наступним:

“Дорогий Карл,

Я пишу вам, оскільки прочитала про фантастичну роботу, яку ви робите з TFT у Косово. Я сама нещодавно закінчила навчання TFT тут, у Швеції. Зараз я тренуюся, скільки можу.

Завдяки своїй іншій роботі, (я також журналіст) я контактувала з багатьма організаціями, особливо на Півдні, які займаються захистом прав дітей та жертв війни. Отже, з того часу, як я закінчила курс TFT, у мене була мета використовувати цей полегшувачий інструмент простукування в тих місцях, де я була як журналіст. Я хотіла б дати трохи душевного спокою дітям, які постраждали. І передати інструмент TFT лідерам громад, щоб вони могли його поширювати. Це було б ефективнішим кроком, ніж просто писати про труднощі людей. Тепер мені цікаво, чи плануєте ви якісь нові місії і чи можу я взяти в них участь? А якщо ні, то чи є у вас якісь добрі поради, як мені рухатися далі? Я дуже звикла подорожувати і жити в простих умовах. Я глибоко і

гарно відчуваю людей. Дуже дякую за вашу допомогу. Сподіваюся почути від вас відповідь.

Гунілла Хамне, Швеція”

На мій превеликий подив, Доктор Джонсон відповів через кілька днів. Він написав:

“Шановна Гунілло

Як приємно отримати Вашого листа. Я цілком відкритий до пропозицій і до Ваших думок про місця, які потребують допомоги. Я найбільш відкритий до того, щоб мене підштовхнули туди, де відчайдушно страждають. У мене немає запланованих місій, але якщо у вас є якісь пропозиції, я готовий поїхати. Просто дайте мені півроку, щоб заробити на квиток і підготуватися.

Так багато можна зробити, щоб полегшити агонію. Я працював з терористами і бачив, як на зміну ненависті приходить любов. Можна підвищити самооцінку людей, які думають, що вони нічого не мають, і можна принести мир туди, де його ніколи не було, в будь-яке місце.

Але для цього необхідно бути смиренним і визнати цілючі сили в кожній людині... і, відповідно, віддати всю заслугу за цілення пацієнтам.

Я впевнений, що ми повинні йти в найбезнадійніші місця, робити, здавалося б, неможливі проекти... бо немає нічого неможливого, якщо Бог з нами... а він завжди з нами.”

Через шість місяців ми з доктором Джонсоном поїхали до Руанди. В Руанді я зв'язалась з АОСМ - організацією сімей, сформованих дітьми: фактично, діти-сироти геноциду живуть разом, утворюючи нові сім'ї, оскільки їхні батьки були вбиті. Я познайомилась з їхнім керівником та засновником Нафталом Ахішакіє, коли він отримав Всесвітню дитячу премію у Швеції в 2006 році. Вони були раді провести тренінг для своїх членів по лікуванню травм. Доктор Карл Джонсон вже бував у Руанді раніше і відчував себе комфортно, збираючись, туди знову

Ми почали працювати з групою з 15 молодих сиріт, більшості з яких було біля 20 років. Ми проводили тренінги в будинку однієї з сирітських родин у житловому проекті Кійнінья, що неподалік від Кігалі. Кійнінья схоже на приміське село на схилі пагорба, в якому близько 200 однакових будинків, побудованих для вдів і сиріт. Якщо ви приїдете туди, воно, ймовірно, виглядатиме ідилічно, зелено і спокійно. Сосни, бананові дерева та кукурудза. Ви можете поглянути на сусідній зелений пагорб і долину вниз. У той же час, ночами, багато будинків були наповнені кошмарами страшних спогадів.

Коли учасники тренінгів пройшли простування і вивчили техніку, вони пішли запитати, чи не хоче хто з сусідів спробувати. Багато хто зголосився. І ми всією групою пішли по домівках клієнтів, щоб практикувати з ними лікування.

З учасниками першої групи слухачів зав'язалися глибокі стосунки, деякі з них, згодом стали нашими провідниками у руандійській мові, культурі та суспільстві. Без них ми б ніколи не дійшли так далеко і не зрозуміли стільки, скільки змогли. Це стосується саме Роберта Нтабови, Жака Сезікеє та Муріго Венеранди (з ними ви познайомитеся в книзі). На сьогоднішній день вони являються частиною мережі Простукувачів Травми, яку ми називаємо “Мережа миролюбивих сердець”.

Коли ми з доктором Джонсоном вперше зустрілися з Робертом Нтабовою, він був налаштований дуже скептично. *Я думав, що це простування виглядає безглуздом, дурним і смішним. Але я думав, що до кінця дня нам мають заплатити за участь у тренінгу*, - розмишляв він. Прокінувшись наступного дня після лікування, він зрозумів, що його кошмари зникли. Тієї ночі в його кімнаті не було вбивць. Коли він повернувся на тренінг наступного дня, він сказав:

“Я не знав, що був травмованим, але здається, це простування вилікувало мене від неприємних почуттів, які я вважав частиною себе. Я буду тут, коли прибудете наступного разу. Я хочу допомогти розповсюдити цей метод.” Так він і зробив.

Ми разом активно працювали в Руанді. Пізніше нас стали запрошувати в інші країни Африки, Європи та Канади. Привнесення нашого різного життєвого досвіду та вмінь в тренінги стало вагомим перевагою в прийнятті та розумінні самого методу.

Багато хто приєднався до нашої справи на цьому шляху, сприяючи зростанню Мережі Миролюбивих Сердець, завдяки особистому досвіду зцілення.

Ульф Сендстрьом:

Я опанував техніку простування травми, тому що зіткнувся з мовним бар'єром, працюючи гіпнотерапевтом та коучем.

В той же час я допомагав клієнтам усунути різнопланові емоційні дисбаланси, багато з яких були спричинені травмами дитинства, що спрацьовували в більш пізній період життя. Я зустрічав багато людей, які хотіли подолати емоційні реакції на спогади про згвалтування, залякування, акти насильства, які сталися 10-40 років тому, але до цих пір мали на них негативний вплив.

Існують чудові засоби для подолання даних симптомів, такі як гіпнотерапія та нейролінгвістичне програмування (НЛП). Однак,

ці методи цілком залежать від мови, а деякі з моїх клієнтів дуже обмежено розмовляли шведською та англійською мовами. Мені стало цікаво, чи існує інший спосіб заспокоїти центр мозку “бий-або-втечи”, не розмовляючи?

Я почав шукати всі можливі шляхи подолання обумовлених реакцій на стрес, які міг знайти. Мої дослідження привели мене до блогу Гуніллі Хамне, яка подорожувала Африкою, допомагаючи людям із емоційним та травматичним стресом, не потребуючи, втручань, що залежать від мови. В блозі йшлося про те, що вона навчає тих, хто отримав допомогу, лікувати інших, передаючи цей досвід далі. Я знайшов Мережу Мролюбивих Сердець і Техніку Простування Травми. Чи може це бути правдою? Чому я не чув про це раніше?

Ще один лист має велике значення

“Привіт Гуніллі

Я читаю ваш фантастичний блог і хочу навчитися цьому, щоб навчити інших. Я багато подорожував в різних частинах світу, я сертифікований гіпнотерапевт і можу лікувати, наприклад, фобії та тривогу, але це не працює через мовні бар'єри, те, що ви робите, здається, працює при травмах і фобіях, незалежно від мови?

Чи можемо ми знайти спосіб, щоб я міг навчатися у Вас?

Ульф Сендстрьом, Стокгольм, Швеція”

Через кілька місяців Гуніллі та її колега Роберт Нтавоба приїхали в Стокгольм, і ми вирішили зустрітися, щоб вони могли навчати мене та мою дружину Мелоді.

Перше, що я помітив, коли Роберт простукував мою дружину, було те, що техніка була простою, елегантною та ефективною - це перевершило мої очікування. Жодних страждань, ніякого заглиблення в деталі, багато цілісності та спокою: лише дотик кінчиків пальців, які натискають на певні точки. Батько моєї дружини щойно помер від раку, і сеанс плавно зняв багато напруження. Чи був це інструмент для подолання емоційного та посттравматичного стресу без розмовних втручань, який я шукав?

Мій аналітичний і скептичний розум створював перелік питань:

- Отже, як саме це працює?
- Звідки ви знаєте, що результати безстрокові?
- Яка наука за цим стоїть?
- Чи є якісь клінічні дослідження?
- Як ми знаємо, що це не ефект плацебо?
- Як ми можемо представити це тим, кому це потрібно?
- Чому це не є стандартним втручанням першої допомоги?

Я випробовував Простукування Травми у всіх можливих формах. Я поєднував його з гіпнотерапією різними способами, а також використовував його як самостійний метод лікування. Я випробовував його на людях, які були відкриті до альтернативної медицини, а також на тих, хто сміявся з нього і вважав, що це виглядає безглуздо. Результати були стабільно позитивними в межах розумного, і перевершували очікування.

Коли через два місяці Гунілла та Роберт повернулися в Руанду, вони запитали, чи хочу я приєднатися до них за їх місцезнаходженням, що я з радістю й зробив. У Руанді я переконався, що зцілення справді можливе, навчаючи ТТТ групи людей, які вижили під час геноциду. Я також помітив, що лікування та навчання ТТТ у поєднанні з музичною взаємодією, як це відбувалось, було методом само по собі – тоді я зрозумів, що це для мене - правильне заняття, оскільки я був професійним музикантом з п'ятнадцяти років. Того ж року я приєднався до Мережі Миролюбивих Сердеч, як співзасновник, щоб донести цей інструмент тим, кому він найбільш потрібен.

Якщо ви вже берете участь у певній терапії та шукаєте дуже корисне доповнення, або якщо вам потрібен лише один інструмент, який може змінити ситуацію для будь-якої людини, яка переживає емоційний або посттравматичний стрес, є чудовий інструмент: це ТТТ !

Ульф Сендстрьом після семінару в Куйве
на кордоні між Руандою і Конго



TURIKUMWE!

Складові цієї книги

Дана книга складається з чотирьох частин

1. Техніки
– як ви можете використовувати ТТТ та пов'язані техніки для себе та інших
2. Історії тих, хто вижив
– щоб надихнути вас і допомогти зрозуміти, яких результатів очікувати
3. Шляхи поширення техніки через примноження
– щоб показати вам, як почати ваші власні ТТТ миротворчі проекти малою ціною, або безкоштовно.
4. Механізми, що лежать в основі емоційного та посттравматичного стресу
– щоб полегшити розуміння того, як просто, але ефективно з ними можна впоратися

У цій книзі ви знайдете різне звучання. Ми, автори, Гунілла Хамне та Ульф Сандстрьом, працюємо з метою поширення ТТТ серед якомога більшої кількості людей. Мета полягає в тому, щоб у майбутньому можна було справлятися з емоційним і посттравматичним стресом з такою ж безсумнівною простотою, з якою робиться штучне дихання “рот в рот” під час потопання; це метод першої допомоги для тих, хто тоне в емоційному стресі.

В більшій частині тексту вживається “ми”. Іноді хтось із нас буде ділитися особистим досвідом від імені “я”. Ми маємо власний досвід використання цих методів для наших власних емоційних проблем, а також з 2007 року працюємо, викладаємо та навчаємо інших в Руанді, Конго, Чаді, Уганді, Сьєрра-Леоне, Південному Судані та Кенії, а також у Швеції, Фінляндії, Індії, США та Канаді.

Our work is guided by a word from Kinyarwanda, the language of Rwanda, where this work started in 2007. The word is Turikumwe: “We are here together”.

For us this means that we share and interact for the wellbeing of one another and for the rest of the world.

“Open source” is our motto:

We share resources, experiences and stories for the sake of creating peace inside people, so that we can have peace together. Age, language, gender, colour of skin or where you come from do not matter:

Turikumwe! We do it together!

Що таке ТТТ



Учасники з усього світу на семінарі з
ТТТ у таборі біженців Західної Сахари в
Алжирі..



Учасники семінару в Нью-Делі,
Індія, на 9-й Національній
Конференції з Гіпнотерапії

Перша допомога при емоційному та травматичному стресі

Ця книга про те, як боротися з емоційним і травматичним стресом на індивідуальному рівні, на рівні сім'ї та громади і, нарешті, на національному та світовому рівнях.

Що вважається емоційним і травматичним стресом?

Біль однієї людини ніколи не буде повністю зрозумілим для іншої. В нашій роботі, ми зустрічали дітей, що бачили, як у них на очах померали батьки від насильницької смерті. Дітей, які зазнали сексуального та емоційного насильства, яких позбавили цілісності, дитинства та освіти. Ми зустрічаємо молодих матерів, які були зґвалтовані і народили дітей, до яких не можуть відчувати прив'язаності.

Переживання такого роду можуть створити невидиму в'язницю для розуму, яка змушує людину переживати емоційні реакції щодня у вигляді кошмарів і спогадів, щодня - у вигляді страху, нападів тривоги або агресії.

Як би легко не було зрозуміти стрес, спричинений травмами такого масштабу, існує емоційний стрес, не менш небезпечний для нашого психічного і фізичного здоров'я, який існує в повсякденному житті багатьох людей, що живуть у тих частинах світу, де панує мир і матеріальний добробут. Травмою є те, що нас не розуміють або знушаються над нами, що ми відрізняємося від інших, що нас не люблять навіть з найкращої сторони.

Стрес також впливає на нашу імунну систему, і в довгостроковій перспективі, вважають, що він відкриває двері для фізичних захворювань, таких як рак і проблеми з серцем.

Техніка Простукування Травми та інші методи, описані в цій книзі, також корисні при легких формах емоційного стресу.

Ви впевнені, що це травматичний стрес?

Багато людей у зонах конфлікту чи постконфліктних ситуаціях не знають, що вони травмовані. Ми іноді говоримо, що риба не може пояснити, що таке вода, може навіть не знати про неї.

Наш колега Роберт Нтабвоба ділиться досвідом з цього приводу. *“Я народився в родині представників етнічної групи тутсі, і якщо ви знаєте про Руанду і про те, що відбувалося протягом 100 днів геноциду, починаючи з квітня 1994 року, ви можете уявити, який це був хапливий період. Мені було одинадцять років, і, повірте мені, я знаю, як важко жити нормальним життям після такої трагедії.*

Я сховався в кущах і провів кілька ночей і днів на самоті під дощем, без їжі, перебуваючи поруч із вбивцями у великій канаві. Мені вдалося втекти від убивць, але було нелегко помітити, що всі ті моменти та те, що я побачив, змінили та вплинули на моє життя.

Наприкінці 1994 року геноцид офіційно закінчився, але багато хто з нас продовжував жити у спогадах про той неприємний час ще довгі роки. Все, що я бачив, проявлялося в нічних кошмарах, наче це відбувалося знову і знову, і для мене це здавалося нормальним, хоч і було страшним.

До того, як я пройшов лікування і навчився допомагати іншим за допомогою Техніки Простукування Травми, кожна ніч для мене здавалася такою, наче геноцид все ще триває. Можете собі уявити, як це позначилося на моїх днях, більшість з яких були нещасними.

Зцілення можливе, але тільки тоді, коли ви дозволите себе лікувати. Я не знав, що був травмований. Я думав, що всі ці проблеми — це те, ким я став після того, як пережив геноцид. Я був невпевнений у собі, мені снилися кошмари і я злився без причини. Я подумав: “Таке життя”. Я й гадки не мав, що я страждаю на якусь хворобу. Тепер я знаю, тому що після лікування і вивчення Травматичного постукування я відчуваю себе зовсім інакше.”

Іноді людям потрібні приклади симптомів, щоб зрозуміти, що вони можуть бути симптомами посттравматичного стресу. Під час тренінгу з ТТТ у громаді Мумошо на сході Конго ми почали говорити про симптоми травми, перераховуючи їх на дошці в класі, наприклад, проблеми зі сном, втрата надії, божевільна поведінка або агресивність.

Учасники виголосили:

“Можливо, саме тому мама Роза поводить себе так дивно, вона

бігає навколо без одягу. Вона, точно, травмована”.

“Ага, ось чому я так погано сплю”

“Отже, це тому діти мого сусіда кричать вночі”

Хтось навіть говорив:

“Це Ви про мене пишете? У мене є всі ці симптоми.”

Ми не вимірюємо травматичний стрес і не ставимо діагноз, окрім визначення шкали суб'єктивних одиниць дистресу (SUD) з калібруванням від 0 до 10, тому що в нашому контексті ми не вважаємо це необхідним. Наше визначення травматичного стресу - це коли емоційно заряджений спогад або реакція з минулого постійно спадає вам на думку, в ситуаціях, які ви не можете контролювати, і змушує вас відчувати дистрес різними способами. Якщо це так, то ТТТ може допомогти полегшити цей дистрес, а також пов'язані з ним, негативні емоції та реакції.

Ми ніколи не можемо сказати, що одна травма “більша” за іншу. Ми вважаємо, що неможливо виміряти страждання чи біль інакше, ніж суб'єктивно.

Ось деякі симптоми емоційного та посттравматичного стресу (докладніше див. на сторінці 165):

Підсумки

Ви відчуваєте емоційний дискомфорт? Відчуйте зв'язок з цією неприємною емоцією і використайте травматичне простукування.

- Порушення сну
- Проблеми зі шлунком
- Головний біль
- Забудькуватість
- Гіпертонія
- Проблеми з алкоголем та наркотиками
- Тривожність
- Страх
- Злість
- Проблеми з зосередженістю
- Переживання минулого



Маргоні Намагабе в Мумошо, Конго, використовує ТТТ в своїй школі та громаді.

Розвиток ТТТ

Вплив сенсорного лікування у вигляді простукування вперше був задокументований доктором Роджером Каллаганом, який поєднував свої знання клінічного психолога з акупунктурою та кінезіологією, намагаючись знайти лікування водної фобії у жінки на ім'я Мері. Мері була першою людиною, яку успішно вилікували простукуванням. Через тридцять років вона з'явилася на шоу Опри Вінфрі, засвідчивши, що вона й досі вільна від своєї фобії.

Коли доктор Каллаган почав досліджувати це більш систематично, він створив завершену систему, яка поєднує в собі простукування акупунктурних точок з тестуванням м'язів для лікування емоційного стресу, фобій та інших симптомів. Він назвав це лікування терапією поля думки (ТФТ).

Один зі студентів доктора Каллагана, Гері Крейг, який мав інженерну освіту, спростив ТФТ, щоб зробити його інструментом, доступним для кожної людини. Основне спрощення полягало в тому, щоб натискати на всі акупунктурні точки, які використовуються в ТФТ, замість того, щоб намагатися з'ясувати, які з них можуть бути задіяні в конкретній проблемі. Версія Гері Крейга отримала назву "Техніка емоційної свободи" (ЕФТ). З того часу було названо понад 30 різних версій простукування.

Інший студент доктора Каллагана, доктор Карл Джонсон, присвятив себе допомозі своїм колегам з Корпусу морської піхоти США, коли вони повернулися з війни у В'єтнамі з симптомами стресу. Він зосередився саме на посттравматичному стресі. Під час роботи доктора Карла Джонсона в Косово він виявив, що ТФТ дає неймовірні результати в роботі з людьми, що пережили конфлікт.

Коли Гунілла Хамне і Карл Джонсон зустрілися в Руанді, щоб навчати і лікувати дітей-сиріт у 2007 році, він використовував тестування м'язів - оригінальний метод з кінезіології, який використовував доктор Роджер Каллаган, щоб визначити, яка

комбінація точок необхідна для лікування різних проблем. Він також використовував рухи очей, названі процедурою “9 гам” (див. “Балансування мозку”).

Тестуванню м'язів було важко навчити, а рухи очей під час процедури “9 гам” - одні вважали дивними, іншим було некомфортно. Ці проблеми змусили Гунілли Хамне спростити процедуру і розробити версію, яка зараз називається ТТТ, пропустивши м'язове тестування, використовуючи однакові точки для кожної людини і замінивши рухи очей на два глибоких вдихи. Результати виявилися дуже позитивними, а метод практичним у використанні, навчанні та розповсюдженні.

У ТТТ ми не використовуємо настановних фраз чи афірмацій, частково тому, що вони можуть повторно травмувати, а також тому, що багатьом людям доволі комфортно взаємодіяти зі своїм травматичним досвідом самотужки і мовчки, залишивши вираження слів вербально, натомість зосереджуючись на процесі всередині.

І як уже згадувалося раніше: відсутність використання слів також означає відсутність згадування через що пройшла людина, будь то пов'язано з соромом, провинною чи конфіденційною інформацією, яку краще зберегти при собі, особливо під час роботи з групами. Якщо ви проводите ТТТ в групах, ми натомість рекомендуємо, наприклад, Соматичну Поему (стор. 107) як засіб встановлення контакту з емоціями.

Ми ще більше спростили техніку травматичного простукування, зробивши її доступною для передачі і звільнили від навантаження змістом, щоб великі групи людей могли відчувати її переваги без необхідності особистих запитань, емоційних реакцій чи вимовлених слів. Це особливо корисно і важливо при наявності мовних бар'єрів, які можна обійти значною мірою за допомогою цього підходу, і це робить ТТТ надзвичайно практичною.

В ході навчання та передачі, ми розглядаємо ключові компоненти ТТТ:

- Надається безкоштовно
- Може відтворити будь-хто
- Перша допомога
- Легко запам'ятовується
- Розширення можливостей
- До 99% вільна від використання мови
- Достатньо дієва та потужна, для того щоб принести спокій людям і суспільству

- Легко поєднується з іншими видами терапії чи лікування
- Чудово працює в поєднанні з музикою та танцями
- Проста в поширенні

Чому саме ці точки?

При застосуванні ТТТ ми стимулюємо 14 певних точок на верхній частині тіла. Ці ж точки використовуються в подібних психо-сенсорних методах лікування, таких як TFT і EFT. Чому використовуються саме ці точки?

Будь-який дотик до шкіри створює сенсорний імпульс і генерує електрохімічні сигнали в тілі, які фіксуватимуться мозком, активуючи автономну нервову систему, запускаючи реакції та вироблення гормонів і нейрохімічних речовин.

Деякі точки на тілі є більш чутливими, і фіксують більше інформації, ніж інші; ви можете порівняти простукування під оком з простукуванням по коліну, щоб отримати загальне уявлення. Точки, що використовуються в ТТТ, співвідносяться з точками, що використовуються в традиційній китайській медицині, яка налічує понад 5000 років у таких методах лікування, як акупунктура, акупресура та шіацу.

Цілком ймовірно, що можна було б використовувати й інші точки, однак, з досвіду ми знаємо, що точки, що використовуються в ТТТ, - високофункціональні і легкі для запам'ятовування, тому ми зосереджуємось на них.

Чому два кола?

ТТТ сеанс завершений лише після того, як двічі виконано послідовне простукування.

Наш досвід показує, що зміни починаються вже під час першого кола простукування. Дихання між простукуваннями також заспокоює нервову систему. Друге коло простукування часто віддаляє емоції, образи чи симптоми далі або повністю розчиняє їх.

Білизна потребує ополіскування

Під час геноциду в Руанді в першу чергу вбивали чоловіків і хлопчиків, оскільки передбачалося, що вони можуть стати солдатами і дати відсіч. Через це багато наших семінарів у Руанді проводяться для вдів - жертв геноциду.

Одного разу ми проводили семінар у тіні великого мангового дерева поруч зі школою в селі Нгоререро, розташованому високо

на одному з тисячі пагорбів Руанди. Всі сиділи на землі, а люди зібралися, щоб подивитися, що відбувається. Дехто сміявся і показував на нас, коментуючи жести, які ми вистукували. Група дітей у шкільній формі хихотіла.

Коли ми пройшли процедуру кілька разів, одна з вдів запитала: *“Навіщо робити протокол простукування двічі?” Здається, немає потреби повторювати те саме”.*

Наш колега Роберт Нтабоба відповів: *“Ви знаєте, коли ви перете одяг, то спочатку кладете його у воду з милом і струшуєте, чи не так?”*

Жінки закивали головами, підтверджуючи його слова.

“Це перше коло простукування, гаразд? Потім ви витягуєте одяг з мильної води і викручуєте його. Викручування схоже на дихання між простукуваннями. Тоді ви наливаєте чисту воду в ваш жбан і полощете одяг, хіба ні?”

Жінки знову ствердно закивали.

“Це друге коло простукування. І ви знову викручуєте та вивішуєте одяг на сонечку, так?”

“Але,” - додав він, “якщо ви побачите, що на вашому одязі залишилися плями бруду, коли ви повісите його на мотузку, ви ж знову будете його прати, хіба ні? Так само і з простукуванням: Якщо після двох раундів постукування ви розумієте, що все ще відчуваєте дискомфорт, тоді ви продовжуєте, роблячи ще одне коло постукування”

Сміх та оплески. Прання і полоскання. Це ТТТ.

Два кола простукування, - це як прання і полоскання.



Представляємо Простукування Травми

Існують різні способи представлення ТТТ залежно від контексту ситуації. Ми часто ділимо презентацію на три категорії:

1. Метод релаксації при всіх видах стресу

Якщо ви працюєте в школі, з людьми похилого віку, з біженцями, чи в подібному робочому просторі, ви можете представити ТТТ, як метод релаксації при всіх видах стресу, й поза мовними бар'єрами. Більшість людей, які використовують ТТТ, почуватимуться розслабленими після сеансу, навіть якщо він проводиться в групах, самотійно або під керівництвом когось і поза контекстом терапії. У цьому контексті ми навіть не згадуємо слово “терапія”, а обговорюємо причини стресу. Ми представляємо ТТТ як метод релаксації - пропонуємо людям спробувати його, щоб почувати себе спокійніше.

2. Додатковий інструмент до інших форм терапії, чи лікування тіла

Якщо ви консультант, психотерапевт, тренер, масажист або, наприклад, шиацу-терапевт, ТТТ є ефективним додатковим інструментом. Ви можете представити це як спосіб розслабити емоційно складні думки та спогади, якщо і коли вони виникнуть, а потім на зміну - продовжуйте свій основний метод терапії.

3. Терапевтичне втручання при стресі та травмі

ТТТ само по собі є потужним терапевтичним інструментом. Один сеанс може вивільнити емоційно заряджені спогади про минуле, які довго зберігалися, незалежно від того, чи пам'ятаються вони свідомо, чи відчуваються в тілі як біль чи дискомфорт, або як невизначене неприємне відчуття в цілому. Дотримуйтесь інструкцій, наведених у першому розділі, щоб застосовувати його як терапевтичний інструмент.

Маленька пташка

Це історія про Газель, яка не може спати і розповідає про це Зебрі біля водопою, розказана в традиціях африканського оповідання.

Газель цікавиться, чи причина її безсоння в тому, що вона живе в постійному страху перед Крокодилом. Зебра знає ці відчуття, але у неї є власні проблеми. - нічні жахіття та спогади, як її переслідував Лев.

І Газель, і Зебра дуже втомлені. Хоча ані Лева, ані Крокодила не бачили в цій долині місяцями, вони живуть у постійному очікуванні, підстрибуючи від найменших звуків і волаючи на своє потомство без жодної причини.

У цій долині живе маленька пташка, яка обкльовує зуби Крокодила, коли той спить з відкритою пащею на сонці. *“Уяви собі...”* - сказала Газель Зебрі, - *“Уяви собі, якби така пташка могла прилетіти і вичистити наші турботи з наших голів і тіл, поки ми говоримо...”*

Маленька пташка почула їх і сіла на голову Зебри. *“Чим я можу допомогти?”* - запитала вона.

“Ми обоє дуже втомились і не знаємо чому, тому що зараз немає жодної небезпеки, яка була колись”, - відповіла Зебра.

Пташка летіла високо в повітрі, так високо, що могла бачити спокій води, зелень трави, енергію життя в Зебрі... і ця енергія була схожа на маленькі річки чистого життя, що течуть від копит до голови, до серця і навколо... але деякі з цих річок, здавалося, не течуть належним чином, наче вони були висушені, чи заблоковані.

Тієї ночі, коли Зебра дивилася на зірки, маленька пташка почала, чітко, але бережно простукувати дзьобом, щоб розбудити ріки життя під очима Зебри... збоку голови... над губами, під губами... маленька пташка була схожа на барабанщика, який б'є в барабани, щоб життя повернулося.

На одній з точок Зебра зробила два дійсно глибоких вдихи

та видихи, і раптом відчула, що з неї звалився тягар, наче потрапляння повітря після того, як її закрили в печері, світла після темряви...

“Що ти зробила, пташко?” - запитала Зебра. Але пташка полетіла... Зебра намагалася пояснити Газелі, що сталося, але для Газелі це звучало як казка, настільки безглуздим це здавалось...

Тієї ночі, коли Газель намагалася заснути, Зебра взяла її за кінчик копита і дуже бережно, але чітко простукала по тих самих точках зцілення навколо очей, губ, грудної клітки і копит Газелі, і реакція була різною... Газель переходила від роздратування, до плачу, до тремтіння, до сну... з посмішкою, з якою могло б конкурувати лише сонце... І як знає маленька пташка, і як може розповісти річка життя, зцілення можливе, і його можна передавати...

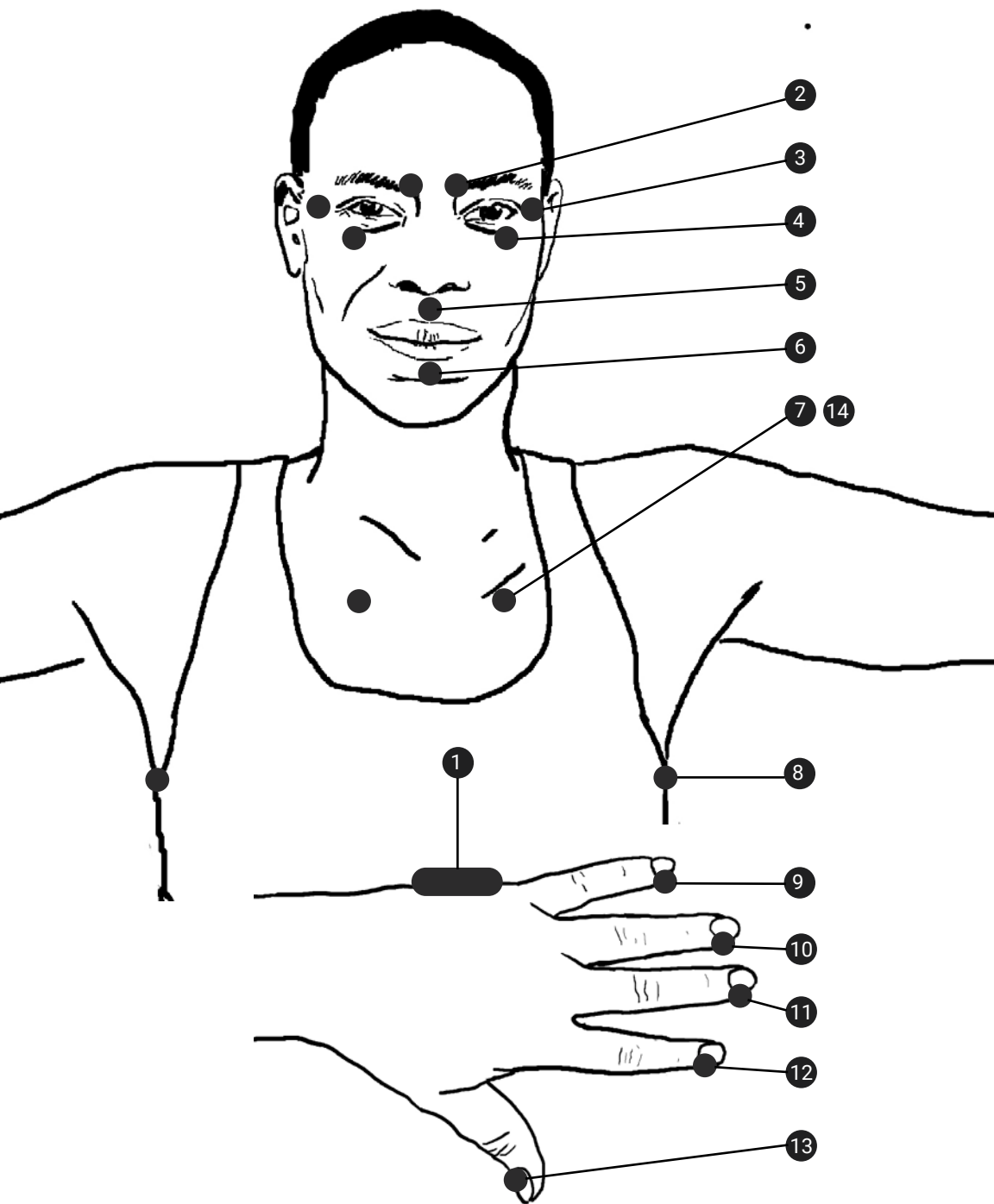


Пташка біля нашого гостьового будинку в Кігалі, Руанда.

САМОДОПОМОГА З ТТТ



Енергетичні пози покращують самопочуття.



Техніка простукування травми (ТТТ)

Ось так виконується Травматичне Простукування. Це не все, але ми хочемо, щоб ви знали основну техніку, перш ніж читати далі. Ви можете застосувати цю техніку на собі або на комусь іншому.

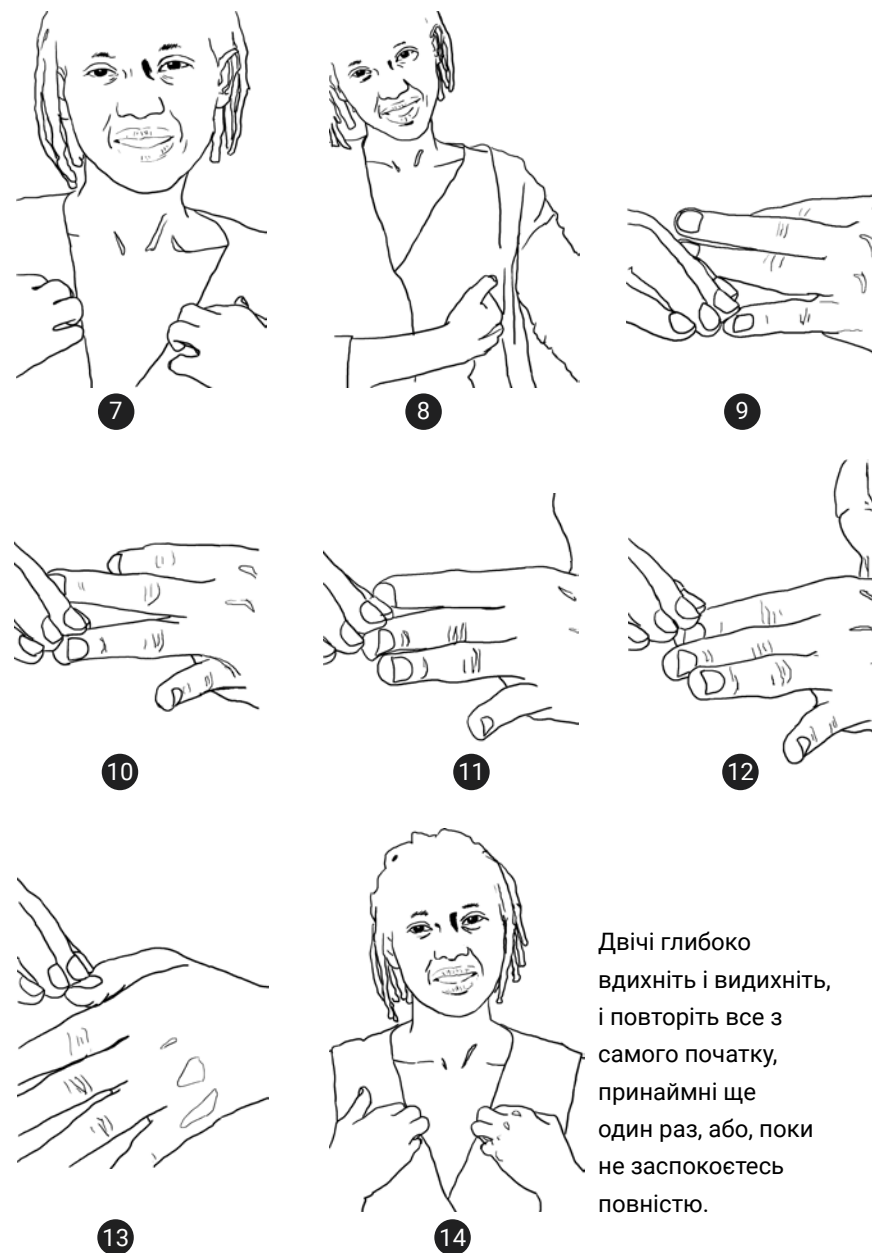
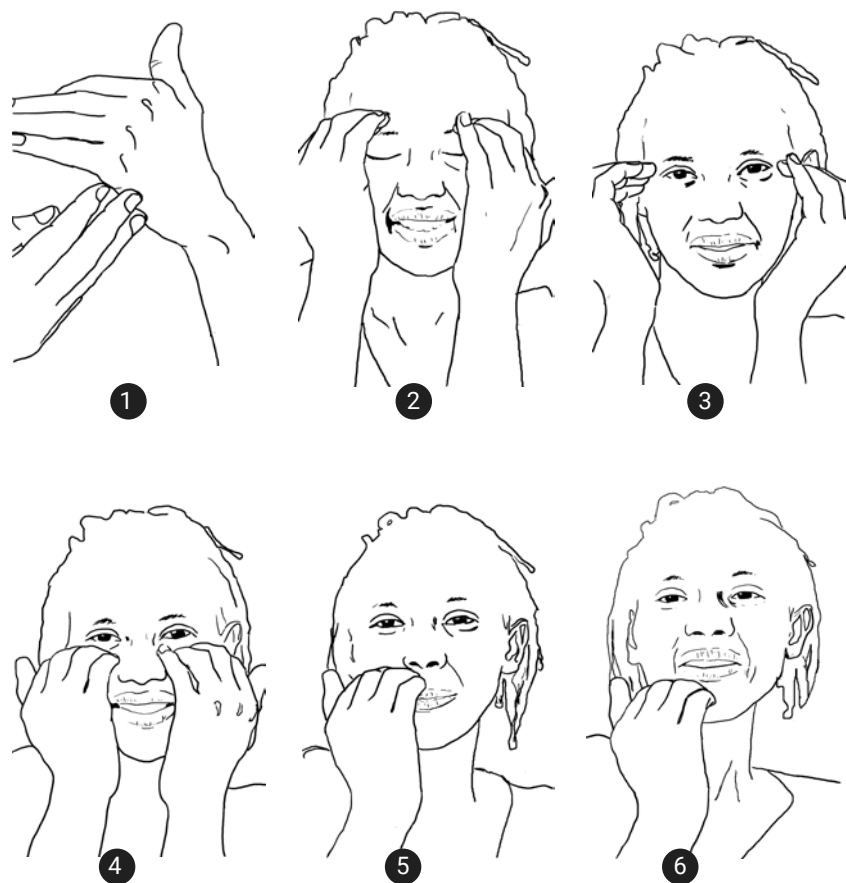
1. Підключіться до емоцій, що вас непокоять, хоча б злегка
2. Простукайте 15 разів, чітко, але бережно по точках, зображених на малюнку
3. Двічі глибоко вдихніть і видихніть, - короткий вдих і довгий видих
4. Повторіть процедуру простукування, як описано вище
5. Двічі глибоко вдихніть, - короткий вдих і довгий видих
6. Розслабтесь і дихайте нормально
7. Коли ви лікуєте когось іншого, закінчіть, взявши його долоню в свої руки, і почекайте, поки він буде готовий. Ви можете попросити його спостерігати за будь-якими змінами.

Точки

1. Ребро долоні ("Точка Карате")
2. Початок брови
3. Зовнішній кут ока
4. Під оком
5. Під носом
6. Над підборіддям
7. Під ключицею, і по всій грудній клітці, - барабанимо пальцями
8. Під рукою з сторони грудної клітки
9. Кінець нігтя з внутрішньої сторони мізинця
10. Кінець нігтя з внутрішньої сторони безіменного пальця
11. Кінець нігтя з внутрішньої сторони середнього пальця
12. Кінець нігтя з внутрішньої сторони вказівного пальця
13. Кінець нігтя з внутрішньої сторони великого пальця
14. Під ключицею і по всій грудній клітці, - барабанимо пальцями

Само-простукування Крок за кроком

Подумайте про те, що вас непокоїть, і твердо та чітко двома пальцями простукайте по кожній точці 15 разів у досить швидкому темпі. Двічі глибоко вдихніть і видихніть, та повторіть всю послідовність. Закінчивши, знову зробіть два глибоких вдихи.



Двічі глибоко вдихніть і видихніть, і повторіть все з самого початку, принаймні ще один раз, або, поки не заспокоєтесь повністю.

ПРОПОЗИЦІЯ СЕАНСУ ТТТ

Семінар в Кюве, Руанда,
поблизу кордону з Конго.



Тренінг з ТТТ в Турції.

Хто може лікуватися?

“Всупереч поширеній думці, травма піддається зціленню, травма - це не довічний вирок.”

Доктор Пітер Левін

Всі види емоційного та травматичного стресу можна лікувати за допомогою ТТТ. Про це свідчить досвід нашої багаторічної роботи з технікою травматичного простукування в Руанді, Конго, Сенегалі, Сьєрра-Леоне, Чаді, Кенії, Уганді, Південному Судані, Індії, Канаді, Швеції, Данії та Фінляндії.

Ми працювали з найбільш вразливими особами в кожному суспільстві, та фахівцями, які працюють з ними. З 2007 року, коли ми почали навчати простукуванню дітей-сиріт геноциду в Руанді разом з експертом з травми доктором Карлом Джонсоном, ми працювали з жертвами сексуального насильства та зґвалтування, тими, хто пережив війну, біженцями, колишніми дітьми-солдатами, жертвами тортур, вдовами та їхніми сім'ями. Це люди, які пережили найнеймовірніші акти насильства та війни, і вони, безсумнівно, здатні до зцілення.

Перед сеансом

Є речі, які варто врахувати, перш ніж пропонувати комусь сеанс ТТТ:

Зцілення -Можливе

З нашого досвіду, зцілення можливе навіть від неймовірно важких емоційних травм. Однак, можливо, слід уточнити, що таке зцілення: це не означає забути те, що з вами сталося. Йдеться про здатність повернути спогади про те, що сталося, не викликаючи при цьому емоційно навантажених реакцій, які спричиняють надмірний стрес. Стресові реакції від травматичної події можуть тривати протягом 15-20 років і більше, і ми визнаємо, що може здатися абсурдним стверджувати, що це можнавилікувати за один-два сеанси простукування, але це факт у нашому світі. Ми особисто зустрічалися з тисячами людей, які пережили геноцид, війну, рабство, каліцтво, зґвалтування та насильство, і були свідками їхнього зцілення. Наше послання просте: Зцілення можливе.

Узгодженість, впевненість та зосередженість

Конгруентність і впевненість у тому, що ви робите і чому ви це робите, є найважливішими ресурсами в роботі з емоційною травмою за допомогою ТТТ або будь-якого іншого методу. Без цих елементів лікування чи навчання не буде просуватися вперед.

Також важливо бути присутнім і зосередженим на благополуччі людини, якій ви допомагаєте. Весь сеанс присвячується цьому. Центрування на собі застосовується не лише в цілительській роботі, але й у житті в цілому. Корисними є такі вправи, як медитація, молитва, цигун, усвідомленість та релаксація. Ми також рекомендуємо самопростукування і внутрішній самомасаж (див. стор. 206).

Встаньте, сядьте або ляжте

Ми лікуємо та навчаємо ТТТ як стоячи, так і сидячи, і ця техніка так само добре працює для тих, хто лежить, особливо тих, хто хворий, народжує або, коли дитина засинає. Однак будьте обережні, якщо ви лікуєте когось, стоячи, хто глибоко засмучений, тому що розслаблюючий ефект лікування може призвести до “слабких колін”.

Сядьте, як два кораблі, що проходять повз

Якщо ви сидите, ми рекомендуємо вам сісти так, щоб стільці були розставлені, як два кораблі, що проходять повз один одного. Така позиція дозволяє легко дістатися до всіх точок, не порушуючи особистий простір людини, яку лікують.

Поясніть до і під час сеансу

Завжди пояснюйте, що ви збираєтеся робити, і показуйте точки на собі, щоб отримати дозвіл від людини, яку ви збираєтеся лікувати, торкатися цих точок на ній. Якщо під час сеансу очі пацієнта заплющені, дайте йому знати, коли ви рухатимете руками, наприклад, “Зараз я торкнусь твого чола”, щоб він почувався в безпеці і міг розслабитися, не дивуючись вашим дотикам. Вивчіть теорію про стрес і травму, як описано в розділі “Розуміння стресу” (стор. 144).

Очі відкриті, чи заплющені

Для людини добре, коли вона отримує сеанс з відкритими очима, але потужніший ефект може бути, якщо очі заплющені, оскільки це дозволяє їй розслабитися і зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях. Також можна перевірити, чи не тремтять повіки, що є хорошою ознакою розслаблення.

Будьте скромними

Ніколи не обіцяйте конкретних результатів до початку сеансу. Кожна людина унікальна, і іноді результати сеансу проявляються через день або тиждень, залежно від того, який стимул був необхідний для запуску реакції на стрес.

Ви можете сказати:

“Якщо ви хочете випробувати метод, який може дозволити вам розслабитися, я можу вам його показати.”

“Я знаю метод послаблення емоційного стресу, який може бути корисним навіть при важких травматичних переживаннях. Я іноді використовую його для себе, бажаєте вам показу?”

Домовтеся продовжувати до заспокоєння

Емоції можуть нашаровуватись одна на одну, як шари шкірки на цибуліні. Якщо тривога відпускає під час сеансу, вона може перетворитися на гнів, потім на горе, потім на заспокоєння. Якщо під час сеансу простукування з'являється сильна емоція, ми рекомендуємо продовжити простукування ще раз, зосередившись на новій емоції. Якщо так стається, добре отримати дозвіл на продовження, перш ніж починати знову.

Контакт з Емоціями

Для того, щоб ТТТ була ефективною, людина, яку лікують, повинна бути в контакт з емоцією, яку хочуть вилікувати, саме тому ТТТ ідеально працює, якщо застосовувати його під час емоційної реакції. Якщо людина не відчуває зв'язку з емоцією, яку вона хоче вилікувати, ефект буде полягати в легкому розслабленні, зниженні рівня кортизолу і душевному спокої, але реакція може виникнути знову.

Ми часто говоримо, що виконання ТТТ без приєднання до емоції, яку ви хочете вилікувати, - це все одно, що вмикати душ, але так і не зайти в нього.

Оцініть стан до і після

Оцінювання перед сеансом може бути простим, як вираз: "Коли ви про це араз думаете, за шкалою від 1 до 10, де 0 - це відсутність занепокоєння, а 10 - дуже сильний дистрес, наскільки сильною є ваша емоційна реакція?". Це називається шкалою суб'єктивних одиниць дистресу (SUD).

Завдяки оцінюванню, вам та іншій особі простіше помітити різницю після сеансу.

Поясніть, що ТТТ -метод першої допомоги

Простукування травми не завжди презентується, як терапія. Ми часто називаємо його методом першої допомоги при психологічному, чи емоційному стресі, методом релаксації, чи методом самодопомоги для прояснення думок.

Таким чином, ТТТ стає чимось, що може спробувати кожна людина, віддаючи силу зцілення в руки самої людини. Досвідчений практик може мати більше досвіду і досягти кращих результатів, ніж початківець, але в багатьох ситуаціях такий простий метод, як ТТТ, є достатньо ефективним, щоб досягти значних змін.

Довіряйте Методу

ТТТ - щедрий метод. Ми рекомендуємо виконувати його так, як описано тут, але якщо трапилось так, що ви зробили простукування в іншому порядку, або забули певні точки, не хвилюйтеся. Навіть якщо ви робите не зовсім так, як описано в книзі, зазвичай, це в будь-якому випадку, принесе зміни. Нічого поганого, що вже не сталося з людиною, - не станеться. Довіряйте методу

Не потрібно слів

Для того, щоб ТТТ спрацював, необхідно лише під'єднатись до відповідної емоції, немає потреби в словесних розкопках того, що могло її викликати. Є багато причин, чому це може принести користь:

1. Питання, де складно довіряти

У суспільствах, де чутки та інформація використовуються для несправедливих звинувачень, рівень довіри низький, і люди можуть не хотіти говорити вголос про те, що їм довелося пережити. Наприклад, у Чаді під час диктатури Хіссейна Хабре в 1990-х роках використання шпигунів та інформаторів було дуже поширеним явищем, людей заарештовували і катували.

Під час семінару з жертвами катувань у Нджамені, столиці Чаду, один з учасників прокоментував це так:

"У ті часи не можна було довіряти навіть власній міні. Скрізь були стукачі, і деякі з них досі при владі. Тому в нашому суспільстві немає довіри. Ми цінуємо Простукування Травми, за те що дає нам можливість працювати з нашими спогадами без необхідності говорити про пережите".

2. Робота з соромом

Коли йдеться про зґвалтування або заподіяння шкоди іншим, як у випадку з дітьми, які були змушені вступити до озброєних груп, більшість не хоче про це говорити через сором.

3. Конфіденційність

Іноді люди вважають за краще зберігати свої спогади та історію в таємниці з якихось інших причин або просто не хотять говорити про свої проблеми з іншими.

4. Мовні бар'єри

Людині все одно можна допомогти, навіть якщо її історію неможливо пояснити словами, при умові що вона розуміє достатньо, щоб прийняти сеанс і під'єднатися до своїх емоцій.

Говоріть про позитив

Коли неефективне з медичної точки зору лікування позитивно впливає на стан, виникає ефект плацебо. Елемент ефекту плацебо є в кожному лікуванні, в тому числі і в ТТТ.

Кожне використане вами слово важливе! Дозвольте клієнту зберігати і підтримувати будь-яку віру, яка допомагає йому зцілитися. Якщо людина вірить в Бога, потойбічний світ чи науку: Залиште її переконання в спокої, - це джерело енергії.

Ноцебо - це протилежність плацебо; це коли слова обмежують або зупиняють процес зцілення. Уявіть наслідки, коли лікар чи терапевт каже:

“Травма важка і хронічна. Вам доведеться навчитися жити з нею”.

Тепер уявіть вплив, коли та ж сама людина говорить:

“Я знаю багато випадків, коли такі ж травми, як ваша, зцілювалися, іноді - швидше, ніж це можна уявити.”

Також важливо бути чесним. Не можна просити людину почуватися добре чи позитивно, якщо вона цього не відчуває. Не можна просити людину прийняти себе, якщо вона цього ще не зробила.

Формулювання, яке ми визнали на 100% чесним і відповідним для будь-якої людини в будь-якій ситуації, наступне:

“Я хочу відчувати себе (добре, спокійно, розслаблено, щасливо) і готовий зробити для цього все, що в моїх силах”.

Це позитивна мета без ілюзій і з чітким наміром.

Змініть страждання на Радість

Найбільш цілюща сила цього світу - це сміх. Сміх - це природна реакція, коли ви знімаєте напругу і знаходите новий погляд на свої проблеми. Ми використовуємо багато гумору на наших семінарах і пропагуємо гумор як один з найважливіших інструментів зцілення. Розвивайте свій гумор і тренуйте посмішку.

Лікуйте - а ще краще: Навчайте!

Навчайте людей більше, ніж лікуйте їх. Ви можете розширити можливості людей, допомагаючи їм усвідомити, що вони мають здатність зцілювати як себе, так і інших.

Поширені запитання

Багато хто вважає, що простукування виглядає безглуздо, як жарт. Ми часто отримуємо запитання: *“Чи повинен я вірити в ТТТ,*

щоб це спрацювало?”. Відповідь - ні. Віра тут ні до чого, і навіть якщо в усіх методах лікування є ефект плацебо, ТТТ працює на неврологічному рівні, поза вашою системою переконань. Єдина вимога полягає в тому, щоб ви перебували в контакт з почуттям або емоцією, яку хочете вилікувати.

Лікуйте всю сім'ю

Коли людина знаходиться під впливом травматичного стресу, реакції можуть поширюватись на всіх членів сім'ї. Тоді бажано навчати техніці всіх членів сім'ї одночасно, це дає їм інструмент, який дозволяє взяти ситуацію під контроль. Це також руйнує будь-який існуючий бар'єр довіри або ієрархії, оскільки діти можуть лікувати батьків і навпаки.



Томмі Бергстрьом
та Роберт
Розенгрен
Вивчення ТТТ для
використання
підлітками з
особливими
потребами..

Під час Сеансу

Під час сеансу вам варто враховувати наступне:

Жодних страждань!

Ніколи не варто заглиблюватися в спогади настільки, щоб емоції почали переповнювати.

Після багаторічної роботи з ТТТ на територіях з глибокими травмами війни та геноциду ми знаємо, що кожен травматичну стресову реакцію можна вилікувати, якщо підходити до неї обережно та зі здоровим глуздом, ніколи не занурюючись у спогади та не переживаючи їх ще раз через ризик ре-травматизації, посилення та поглиблення симптомів.

Якщо людей, яких лікують, починають переповнювати емоції або проявляються ознаки паніки, ви можете відволікти їх, просто попросивши відкрити очі, змінивши тему або попросивши виконати простий математичний розрахунок, наприклад, $7+2$, що змусить їх задіяти раціональне мислення.

“Якщо ви почнете страждати, будь ласка, дайте мені знати, і дозвольте поговорити про щось інше, наприклад, про квіти у вашому саду, футбол або улюблену їжу. Я не хочу, щоб ви страждали. Ви й так багато настраждались”.

Доктор Карл Джонсон під час раннього навчання в Руанді

Чітко і точно

Простукування виконується двома пальцями, кінчиками пальців. Виконуйте його чітко і точно. Не надто м'яко і не надто грубо. Будьте обережні, відкалібруйте і відкорегуйте, коли це необхідно.

З довгими нігтями буде трохи складніше, оскільки ви не зможете досягти такого ж ефекту. Спробуйте знайти спосіб обійти

цю проблему або обрізати нігті на двох пальцях.

Перед сеансом мийте руки, не тільки з очевидних гігієнічних міркувань, але й тому, що запах того, з чим ви взаємодіяли до цього, може небажано відволікати увагу.

Зцілення Дотиком

“Тримайте пацієнта за руку!”

Гіппократ, лікар і батько західної медицини.

Часто люди, які проходять лікування за допомогою ТТТ, заплющують очі. Переконайтеся, що ви весь час в контакт: дозвольте вашим пальцям провести по шкірі від однієї точки до іншої на обличчі, це заспокоює і підсилює процес.

Між двома колами травматичного простукування, під час глибокого дихання, та після сеансу, ми рекомендуємо тримати руку клієнта в своїх долонях, до тих пір, поки він не буде готовий рухатися далі.

Опускання руки

Щоразу, коли ви опускаєте свою руку чи руку клієнта, ви можете легенько погойдати її вправо-вліво і опустити на ноги з невеликої висоти. Якщо людина розслаблена, рука зазвичай падає так, ніби вона спить, іноді вона залишається в повітрі, коли ви її відпускаєте. Незалежно від цього, це часто має ефект поглиблення процесу розслаблення.

Опора руки для простукування пальців

Коли ви дійдете до точок 9-13 на кінчиках пальців, корисно покласти пальці на коліно або на стіл. Коли ви лікуєте когось, ви можете зробити “рукостискання лівою рукою”, що дозволяє вам постукувати пальцями по власній руці або зап'ястю.

Чи треба простукувати обидві сторони тіла?

Ми з'ясували, що не суттєво, чи ви пропрацьовуєте обидві сторони тіла, чи ні. Ви можете простукувати одну сторону під час першого кола, іншу - під час другого, або обидві сторони одночасно. Схоже, тіло це компенсує.

Після сеансу

Після сеансу важливо дати людині трохи помовчати для переоцінки та заспокоєння.

Ви можете запитати, який рівень суб'єктивних одиниць дистресу (SUD) (0-10) емоцій чи почуттів після простукування, коли вони повертаються до тих самих спогадів, про які вони думали під час попереднього оцінювання. У деяких ситуаціях ми просто запитуємо: *“Що ви помітили?”*.

Чого я можу очікувати?

Сеанс ТТТ може мати багато позитивних ефектів

- Відчуття розслабленості
- Відчуття сонливості
- Відчуття наповнення енергією
- Зміна почуттів
- Вирування нових почуттів
- Сміх чи сльози
- Від'єднання болю від спогадів
- Відчуття позитивного збентеження
- Відчуття щастя

Наш досвід показує, що кожна нова емоція під час або після сеансу є ознакою змін, що відбуваються. Якщо під час сеансу ТТТ з'являється негативна емоція, є просте рішення: провести другий сеанс з новою емоцією. Ми гарантуємо, що якщо ви будете дотримуватися цієї інструкції, людина в кінцевому результаті відчужує розслаблення. Почуття нашаровуються, як лушпиння цибулі. За горем може слідувати гнів, за ним - скорбота, потім - порожнеча або сміх. Завжди домовляйтеся продовжувати доти, доки людина не знайде мир або заспокоєння.

Миттєвий успіх

Багато сеансів дають миттєві і помітні відчуття поліпшення в емоційній системі людини, яку лікують. Ми ніколи не приписуємо собі заслуги, якщо є позитивні зміни, незважаючи на те, наскільки вони приголомшливі. Людина, яку ви лікуєте, повинна відчувати підтримку і розуміти, що ви просто додали трохи допомоги ззовні, а зцілення було чимось, що вона створила зсередини. Зазвичай ми закінчуємо сеанс, вітаючи людину.

Незрозумілі зміни

Іноді люди кажуть “Я не знаю”, коли їх запитують, що вони відчувають після сеансу. Це хороша відповідь, тому що, якщо вони відчувають нову емоцію, яка не є негативною, вони насправді ще не знають, що вона означає.

Дайте кожній людині стільки часу на процес зцілення, скільки потрібно. Уникайте поспішних висновків про те, що лікування спрацювало чи не спрацювало. Деякі симптоми зникають одразу, тоді як для інших може знадобитися кілька днів.

Ми просимо особу шукати найменшу різницю у відчуттях по відношенню до того спогаду, який був активований під час сеансу простукування. Навіть якщо різниця здається невеличкою, найменший промінь світла, який потрапляє в абсолютно темну кімнату, дає можливість бачити, коли очі адаптуються.

Дайте можливість виспатися, щоб переварити інформацію, і запропонуйте нову сесію на наступний день.

Менш поширені реакції

Після сеансу більшість зазвичай відчувається розслабленими.

Іноді можуть спостерігатися такі фізичні реакції, як

- Сонливість
- Нудота
- Головний біль
- Пітливість
- Тремтіння

Це ознаки того, що відбуваються зміни. Ми завжди домовляємося, що нам дозволять продовжити ще один сеанс, якщо виникає щось подібне.

Гунілла:

Один з моїх друзів у Швеції хотів зробити простукування через травматичний досвід, який він тримав у собі. Він дуже добре знає

процедуру, тому мені не довелося нічого пояснювати. Він сів на стілець посеред кухні. Він заплющив очі і подумки підготувався до проблеми, яку хотів вилікувати.

Після постукування він спочатку почувався дуже розслабленим, але потім почав сильно пітніти. Йому довелося прийняти душ. Тіло звільняється різними шляхами. Дехто, як мій друг, вважає це природним. Інші вважають це дивним або незручним. У нашому західному суспільстві ми звикли, що біль, блювота, лихоманка і пітливість - це небажані відчуття і реакції.

Серед традиційних цілителів в Амазонії та йогів в Індії блювота вважається дуже важливим способом звільнення від напруги та проблем.

Відчуття пустоти

Травматичні емоції можуть займати багато місця. Після лікування, коли симптоми травми зникають, деякі люди відчують себе порожніми, майже спустошеними. Ви можете допомогти їм, запропонувавши натомість заповнити цю порожнечу тим, що їм подобається: світлом, спокоєм, своїм справжнім “Я”, любов’ю. Вдихніть те, що ви хотіли б відчувати замість цього, і зробіть коло простукування з цим позитивним відчуттям.

Чи тривалий ефект ТТТ?

Одне з дуже актуальних питань, яке ми часто отримуємо, звучить так: “Чи має Техніка Простукування Травми тривалий ефект?”

Відповідь проста: “Так, ефект -назавжди”

Це може звучати нахабно і наївно, але наш досвід доводить, що це правда. Багато дітей-сиріт, яких ми навчали на перших заняттях у Руанді, бачили, як на їхніх очах вбивали їхніх батьків, братів і сестер, як їх накривали трупами в церкві, як вони були свідками вбивств, ховаючись в перекриттях стелі, на сорговому полі або в папірусних болотах. Вони були в сховищах, оточених гавкаючими собаками і палаючими будинками.

Деякі з них вижили, харчуючись сирою маніокою та іншими коренеплодами чи листям, тоді як їхні друзі чи родичі померли від голоду та пневмонії, інші - наткнулись на блокпости на дорогах і були вбиті на місці.

Симптоми, які ми лікували, зникли за сім років, що ми їх знали. Спогади залишилися, але не з тим руйнівним емоційним зарядом, який вони несли до застосування ТТТ.

Більш складна відповідь: “Так, якщо всі задіяні емоції або їх критична маса були опрацьовані під час лікування ТТТ, то ефект,

швидше за все, залишиться назавжди”.

Теоретично, ви можете застосувати ТТТ до будь-якої людини і викликати розслаблений стан, знизити рівень стресу і створити тимчасове полегшення. Коли людина повертається в середовище, де стався травматичний досвід, можуть спровокуватись деякі симптоми, які ніколи не лікувались. Людина, яка навчилася ТТТ, може лікувати себе сама.



Танцівниця з нашої
відео-зйомки пісні
Простукування в Руанді.



Семінар з Батвою в
Буюнгуле в східному Конго.

А зараз спробуйте!

“Я ніколи не робив помилок. Я лише вчився на власному досвіді.”

Томас Едісон, винахідник електричної лампочки

Якщо ви дочитали до цього місця і ще не спробували сеанс простукування, то зараз ви більш ніж готові до нього.

Це стосується усіх практичних технік: ви можете прочитати про них і проаналізувати, спрацюють вони, чи може, не спрацюють, а потім покласти ці знання у свою велику внутрішню бібліотеку “речей, які варто колись спробувати” і рухатися далі - а можете перетворити їх на реальний досвід і з’ясувати все по-справжньому.

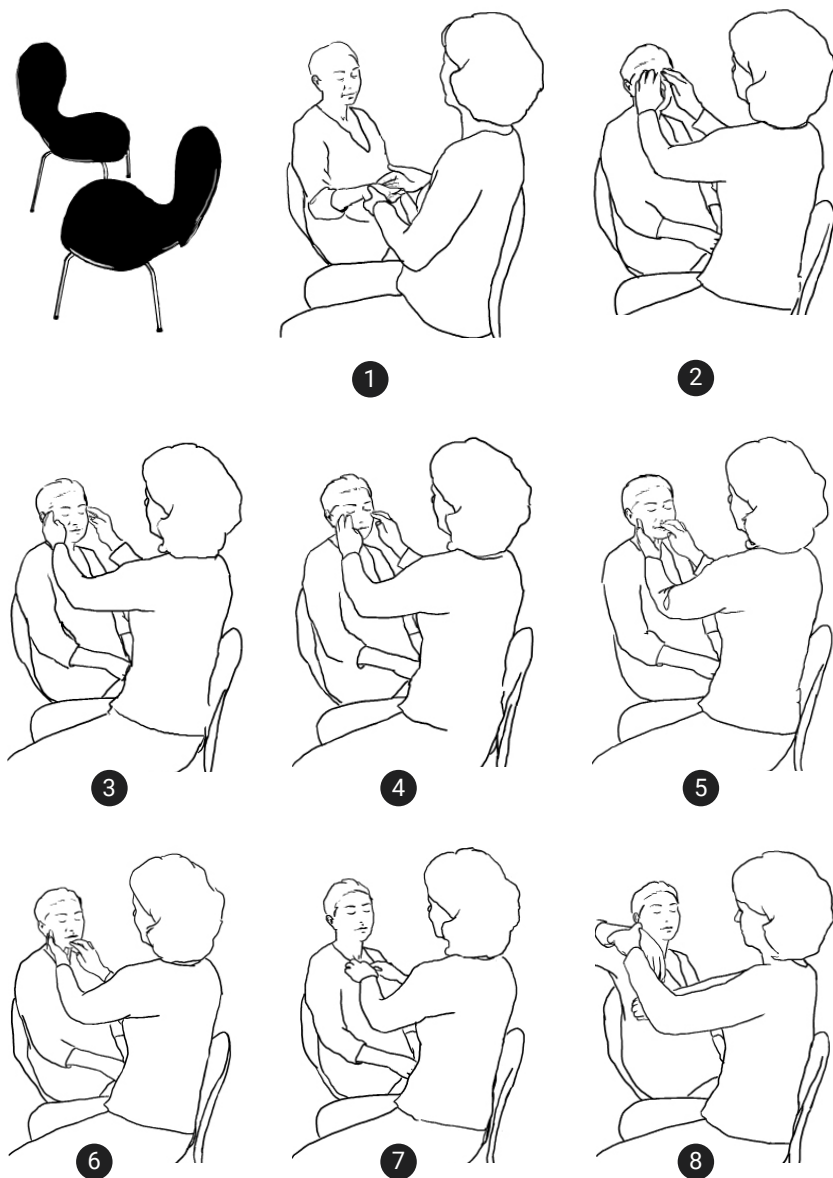
Якщо ви знаходитесь на самоті, знайдіть спокійне місце і покладіть перед собою інструкцію з точками простукування, під’єднайтеся до небажаної емоції і зробіть собі простукування.

Якщо ви хочете пролікувати когось, сядьте, як два кораблі, що проходять повз, як описано в розділі “Перед сеансом”, і покладіть інструкції так, щоб ви могли бачити точки простукування, попросіть іншу людину приєднатись до її емоції і зробіть два кола простукувань.

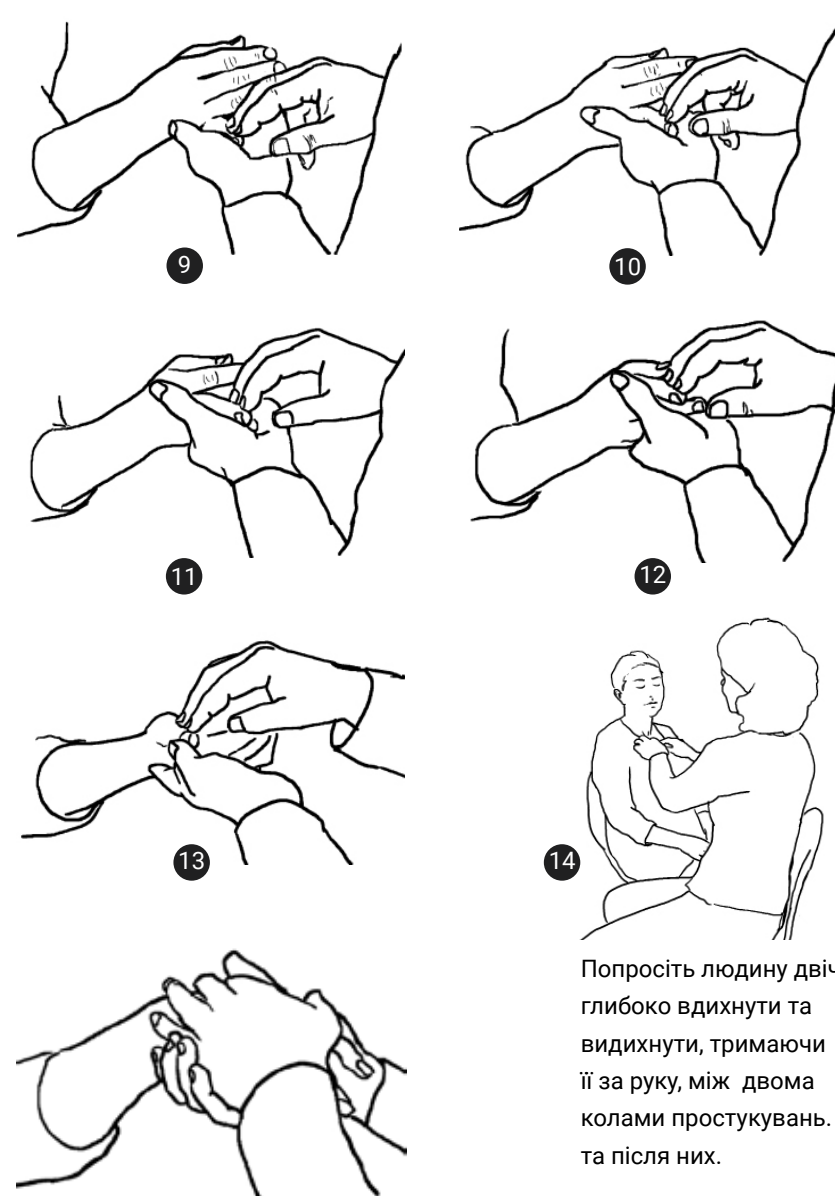
Відео з інструкціями є на нашому сайті: www.peacefulheart.se

Простукування когось крок за кроком

Доеднайтесь до емоцій, а тоді чітко і точно простукайте 15 разів кожну точку двома пальцями в досить швидкому темпі. Попросіть людину двічі глибоко вдихнути і видихнути, і повторіть знову.



F.A.S.T - Перша допомога при стресі та травмі



Попросіть людину двічі глибоко вдихнути та видихнути, тримаючи її за руку, між двома колами простукувань, та після них.

F.A.S.T - Перша допомога при стресі та травмі



Юна учениця в
Сьєрра-Леоне.

Допомога дітям

Механіка травми у дітей інша, оскільки їхній мозок ще не повністю виріс. Травми, пережиті до вивчення мови, кодуються по іншому, ніж ті, що сталися після.

Простукування - чудовий інструмент для роботи з дітьми. Для них процедура простукування схожа на гру, яку вони швидко засвоюють. Вона проста, виглядає і відчувається як кумедна вправа. Невдовзі вони з'ясовують, що вона заспокоює, незалежно від того, чи це Конго, Швеція, чи Індія. Діти, як і дорослі, можуть робити простукування, як собі, так і своїм друзям.

Під час виконання простукування розум дитини має активуватись будь яким почуттям, чи думкою, яка їх непокоїть. Дітей можна просто попросити розповісти про те, що сталося, незалежно від того, чи це було на протязі дня в школі, чи під час втечі з села або коли почався землетрус. Коли діти розповідають свою історію, їхній розум автоматично активізується на тому, що їх засмучує, що дає можливість процедурі простукування принести результат. Коли діти не хочуть про щось говорити, ви можете просто запитати їх: *“Якщо б тебе щось турбувало б, будь що, - що б це було?”*. Цього достатньо

Травма може передаватися з покоління в покоління. Наприклад, у Руанді багато дітей, народжених після геноциду, страждають від посттравматичного стресу. Вони успадковують хімічний склад крові своєї матері і чують історії травмованих батьків у суспільстві, де панує страх перед новим насильством.

Оскільки травматичний стрес може блокувати наше логічне мислення, надії на майбутнє і здатність до навчання, вкрай

важливо лікувати травми у дітей, дозволяючи їм жити здоровим і гідним життям.

Простукування Тото

Презентуючи простукування, ми іноді ділимося його історією:

Гунілла:

Певний час тому, коли я виходила з інтернет-кафе в Букаву на сході Конго, на протилежному боці вулиці я побачила людину, яку впізнала. “Джамбо Луїс!” - крикнула я, перекрикуючи шум мотоциклів-таксі, що проїжджали між нами. Луїс був учасником одного з наших тренінгів з ТТТ. Він зупинився, помахав рукою і попрямував через дорогу крізь потік машин. Ось що він мені розповів:

“У вересні минулого року мій молодший син Тото збирався йти до школи. В перший день я пішов з ним. Всі нові учні повинні були відповісти на кілька запитань, як на іспиті, щоб перевірити, чи готові вони до школи.

Перед школою було багато людей, в класах - теж. Я відчув, як Тото сповільнює крок, і все міцніше і міцніше стискає мою руку. Він, наче, ховався за мною.

“Давай, Тото, - пішли в клас” - Сказав я, але він продовжував огинатись позаду.

Клас був переповнений дітьми та їх батьками. Попереду сиділа і оглядала натовп вчителька, - висока жінка в яскравому одязі.

Я відчув, як Тото тягне мене за руку: “Ні, тату, будь ласка, я не можу туди увійти....” сказав Тото, його очі з жахом дивились на мене.

“Що відбувається, мій синку?” - запитав я його

“Я не наважуюсь туди увійти, будь ласка, тату, я хочу додому”, майже плачучи, відповів Тото.

У ту мить я згадав про “простукування горили”, яке ми вчили під час тренінгу ТТТ. Я сказав Тото: “Ходімо, мій хлопчику, давай зробимо себе хоробрими, як великі горили!

Я вивів Тото з класу і почав показувати йому простукування на грудній клітці. “Так роблять горили, чи не так?” сказав я, - “Просто роби, як я”.

Він кивнув і почав імітувати мої рухи. Постукавши деякий час,

я запитав його: “Як ти себе почуваєш?”. Він посміхнувся і відповів: “Вже добре”.

Ми повернулися до класу. Переступивши поріг, Тото відпустив мою руку і, не вагаючись, пішов крізь натовп до вчительки. Вона запитала його про щось французькою, - мовою освічених людей в нашій країні, але Тото відповів на суахілі: “Будь ласка, мадам, не могли б ви повторити питання на суахілі, - французька складна.”

Вчителька здивовано глянула на Тото. Потім вона нахилилася вперед, підняла його з підлоги і сказала: “Ти хоробрий хлопчик. Звичайно, ми можемо поговорити на суахілі.”

На дитячому турнірі з шахів

Інший приклад проведення ТТТ з дітьми походить з Швеції:

Ульф:

Коли моїй дочці було десять років, вони усім класом приймали участь в щорічному шахову турнірі для дітей. Вони приймали участь, як клас, підраховуючи бали за кожну окрему гру. Це означало, що кожна дитина несла часткову відповідальність за результат класу в кожній грі. Уявіть, яке навантаження.

Один хлопчик так рознервувався, що його знудило. Він плакав і хотів додому. Подібна ситуація несе велику напругу дітям такого віку, успіх класу залежить від його гри.

Моя дружина, Мелоді, простукала його, коли він стояв і плакав, використовуючи серветку, щоб витерти блювоту. Після двох раундів простукування вона подивилася йому в очі і запитала: “Можеш спробувати?”

Він повернувся зі слабкою посмішкою, кивнув, зіграв - і виграв. Після цього він час від часу просив простукати його перед грою, але найголовніше, що весь клас зрозумів, що нервувати - це нормально, і що з цим можна щось зробити. Такі прості речі, як простукування.

Марі - сеанс в Руанді

Гунілла:

Ніхто не знав, що сталося з Марі під час геноциду, окрім того, що її неодноразово били по голові однією з важких палиць, якими ополченці Інтерхамве вбивали, коли не було мачете. Її побили так сильно, що її вважали мертвою і залишили, коли інші в паніці втекли з церкви, де знайшли притулок сотні людей. Раніше церкви були безпечними місцями, але під час геноциду людей вбивали і в церквах. У той час жодне місце не було безпечним.

Коли через 16 років брат Марі відчинив двері, він привітно посміхнувся. Він прибрав зі столу в маленькій кімнаті сорочки, які прасував, і попросив нас сісти.

По традиції відвідувачам завжди пропонують чогось випити. *“Бажаєте склянку води?”* запитав він. Ми прийшли побачити Марі. Він сказав, що вона в ліжку, - з одним із численних приступів сташеного головного болю, що мучить з часів геноциду.

“Можливо, нам варто зайти в інший день, коли вона почуватиметься краще” - Запитала я.

“Ні, зовсім ні, вона дуже хоче спробувати лікування, про яке я їй розповідав”, - сказав брат Марі, і провів нас до її палати.

З під майже прозорої простині виглядали обриси маленького, худого, згорнутого калачиком, як немовля, тіла. Наш колега Роберт Нтабвоба, що знав її до цього, присів поруч з нею.

“Марі, амакуру? Як ти?”

Вона не відповіла, але стягнула простиню з обличчя і подивилась на нас.

М'яким голосом Роберт пояснив, що ми можемо зробити для неї, і запитав, чи хоче вона, щоб ми спробували.

“Єго”, - прошепотіла вона. *“Нтакібазо.”* Так, без проблем.

Оскільки Марі була настільки очевидно під'єднана до емоцій з приводу своїх спогадів, що у неї боліла голова, коли поверталися

думки і почуття, пов'язані з геноцидом, у нас не було потреби просити її думати про свої проблеми. Вона вже була на зв'язку з ними.

Я обережно зробила простукування. Марі закрила очі і лежала не рухаючись. Після третього простукування Роберт запитав її, як вона себе почуває. Вона не відповіла словами, але розплющила очі, ледь посміхнулася і прошепотіла: *“Німеза”*. Добре. Вона відвернулася до стіни і, здавалось, заснула.

Ми не знали напевно, чи допомогло Марі простукування в цей момент, але вона виглядала спокійною. Ми не хотіли турбувати її, розпитуючи та оцінюючи біль. Відповідь, все одно, рано чи пізно, слала б очевидною.

Ми присіли і трохи потеревенели з братом Марі. Він був дуже стурбований долею своєї сестри, про яку він піклувався так само, як і про інших чотирьох братів і сестер, відколи вони возз'єдналися після геноциду.

Незважаючи на те, що вони були сиротами, вони досягли успіхів у житті та навчанні. Лише Марі не змогла продовжити здобувати освіту. Вона була надто травмована, наче, її і не було у власному житті.

Через кілька днів я повернулася, щоб перевірити, як там Марі. Коли я спускалася схилом, то побачила її в саду за будинком, де вона розвішувала одяг. Коли вона побачила, що я йду, вона кинула решту одягу у відро і тепло обійняла мене.

Вона виглядала інакше: її обличчя було відкрите, а яка посмішка! Волосся було заплетене в коси, на ній була гарна випрасувана синя джинсова сукня.

Я запитала, чи є у неї ще *“щось, що треба прояснити”*. Вона відповіла: *“Так”,* і ми зробили нове простукування. Цього разу не було потреби щось пояснювати. Вона знала процедуру. Марі закрила очі і дозволила провести простукування.

Брат вийшов з будинку.

“МИ ніколи не очікували такого, сказав він. В Марі все так добре. Вона бере на себе відповідальність за кошти для ведення домогосподарства, і почала вчитися на перукаря. Це дивовижно.”

Крок за кроком Марі змінювалася. Головні болі врешті-решт зникли, як і нічні кошмари. Вона навіть брала участь у Днях пам'яті, які щороку проводяться в пам'ять про геноцид - величезні страждання і ретравматизація для багатьох, але не для неї.

Я зустрічаю Марі щоразу, коли приїжджаю в Руанду. Це красива і ефективно-функціонуюча молода жінка, що працює в перукарні. Уявіть собі.

ТТТ по Skype

Ви можете навчати, тренувати і проводити ТТТ по Skype, Zoom чи Інтернету за допомогою веб-камери. Ми рекомендуємо переконатися, що з клієнтом є хтось, хто може йому допомогти, якщо емоції стануть сильними. Під час сеансу ми пояснюємо, як можна продовжувати простукувати самотійно, в якості інструменту самодопомоги після цього.

Ульф:

Я провів по скайпу кілька сеансів з клієнтом, який потребував допомоги у боротьбі з багаторічними кошмарами після того, як його дружина наклала на себе руки. Виявилось, що, можливо, це не було причиною нічних кошмарів, або, принаймні, не єдиною.

На цих сесіях у нас був відеозв'язок, щоб ми могли бачити один одного. Я попросив клієнта під'єднатись до відчуття дискомфорту, і коли він сказав, що відчуває його на рівні 8 по шкалі від 0 до 10 (шкала SUD, яку ми згадували раніше, де 0 - відсутність дискомфорту, а 10 - найвища ступінь стурбованості), я попросив його зробити те ж саме, що і я, і простукував себе впродовж всієї процедури. Під час процесу я нагадував йому, щоб він залишався на зв'язку з відчуттями, і переконувався, що все в порядку. Якщо він занадто заглиблювався у відчуття, я злегка витягав його, просячи згадати якусь деталь, ім'я чи місце. Після цього ми оцінювали, наскільки сильним було відчуття, якщо про нього подумати таким же чином, як він робив це, до того, як ми почали простукування. Я відчував, що можна бути певним, що клієнт продовжить і досягне 0 самотійно, якщо буде продовжувати опрацьовувати почуття за допомогою Травматичного Простукування. Ми провели два сеанси, і результати з'явилися за три дні, а через півроку провели повторний огляд.

Через кілька днів він написав мені листа на електронну пошту:

“Ви пам'ятаєте, що, не дивлячись на те що, я вперше звернувся

до Вас по допомогу через нічні кошмари, відчуття кошмару, яке тривало довго, а то й цілий день, “денні жахи”, неконтрольовану плаксивість, яка, здавалося, була пов'язана з самогубством моєї дружини, видіннями її останніх страшних місяців, її обличчям у морзі, моїми помилками, пов'язаними з її смертельною депресією, тощо. Коли Ви запитали мене на початку нашого першого сеансу, який болючий образ першим спав мені на думку, це був мій жах “загубитися” під час евакуації з Лондона у п'ятирічному віці під час Другої світової війни.

Тож які спогади запускають кошмари? Можливо, самогубство моєї дружини, найгірше, що коли-небудь траплялося зі мною та з нею, воскресило кошмар, у якому я жив, або, можливо, жах мого дитинства зробив його нестерпним, чи можливо, дві травми просто зійшлись в одну? Я не знаю.

Близько 20 років тому, коли я страждав від “кровотечі кишківника”, я почув програму BBC про людей, які страждають від подібних патологій, які, як виявилось, всі, як і я, зазнали травми 50 років тому через війну! Моя товста кишка більше не кровоточить, в основному завдяки психотерапії та медитації (хоча гастроентерологи не дуже люблять “відпускати”!), але це показує, як довго можуть тривати такі травми воєнного часу.

У той час моя дружина була в лікарні, і, як я думав, “у безпеці”, вони зателефонували мені, щоб сказати, що вона “спробувала” вчинити самогубство, і відмовилися повідомити мені, що вона мертва. Лише через годину жахливої тригодинної дороги до лікарні я зрозумів, що її більше нема”.

Як бачите, тут наскоїлось багато травматичних подій: Самогубство дружини, відчуття, що він міг би запобігти цьому, жахлива тригодинна подорож до лікарні, не знаючи, мертва вона чи ні - плюс дитяча травма війни 50 років тому, яка, можливо, створила умови для того, щоб ця пізніша травма переросла в посттравматичний стрес у вигляді нічних кошмарів і денних жахів.

Це його електронні листи після двох сеансів. Вони показують, що спогади залишилися, тоді як емоційні реакції протягом трьох днів після ТТТ втручання, поступово відійшли.

Через день

“Я хотів би розповісти Вам про те, як йдуть справи після Вашої фантастичної допомоги. Я не хочу обтяжувати Вас ще більше, і Вам не потрібно відповідати. У мене все ще повні очі сліз, коли я дивлюся фільм про кохання, розлуку, возз'єднання, про те, як хтось загубився і знову знайшовся, але я більше не відчуваю, що застряг в глухому куті, звідки немає виходу. Якщо стає надто важко, постукування брів допомагає мені повернутися на землю”.

Через два дні

“Я зробив, як Ви казали, і першу частину ночі спав без жодних снів, які міг запам'ятати. На жаль, я прокинувся десь за дві години до світанку, так і не виспавшись. Спробував заснути знову. Але щоразу, коли я починав дрімати, мене будив “двосекундний кошмар” або кошмарне видіння (або іноді “двосекундний сон”, а не кошмар). По дурному, я не здогадався зробити простукування одразу. Я зробив це близько десятої години, після досить кошмарного відчуття з тих пір, як прокинувся о 6:35, і це допомогло Дякую за Вашу підтримку. :)”

Через чотири дні

“У мене не було кошмарів минулої ночі! Лише безтурботні сни! Дякую.”

Я запитав, чи можу я процитувати його електронні листи для цієї книги через півроку, і ось його відповідь:

Шість місяців по тому

“Сподіваюсь, в Вас все гаразд. Звичайно, Ви можете мене цитувати!

Мені все ще час від часу сняться кошмари (думаю, так у всіх), але вони зникають, коли я прокидаюсь - нічого подібного до того, що я пережив, перед тим, як Ви мені допомогли, коли вони були тривалими і безперервними - тривали під час сну, а часто і в період бадьорості.

І коли я іноді відчуваю надмірну тривогу або паніку, я роблю постукування і знову знаходжу спокій. Ще раз дуже Вам дякую.”

Навчання ТТТ на льоту

Ми завжди готові навчати техніці простукування травми, незалежно від того, де і кого, якщо людина, яку ми навчаємо, готова вчитися і ділитися.

У найкоротші терміни ми змогли провести короткий тренінг всього за півгодини, коли людина, яка навчається, має первинні знання про емоційний дистрес і готова самостійно продовжувати вчитися і ділитися досвідом.

Це може здатися легковажним, ніби ми несерйозно ставимося до нашої місії і дозволяємо людям з обмеженими знаннями вирішувати складні проблеми, такі як травма, і, звичайно, набагато краще, якщо у вас є можливість пройти належну підготовку з достатньою кількістю часу, але життя не завжди пропонує таку можливість. Ви можете врятувати чиєсь життя, навчивши когось або провівши ТТТ. Пам'ятайте, що ми розглядаємо цю техніку як метод першої допомоги для всіх, а не як заміну іншим методам лікування, якщо вони доступні.

Деякі з наших тренінгів були проведені в імпровізованих формах, у метро в Нью-Йорку або в транзитному залі аеропорту. Ми хочемо поділитися деякими з цих історій, сподіваючись, що ви надихнетесь простотою і потенціалом викладання ТТТ на ходу.

В метро до Гарлему

Гунілла:

Х'ялмар Йофре-Ейхгорн працює з театром примирення в різних куточках світу. Вже кілька років він базується в Кабулі в Афганістані. Після зустрічі на тему примирення в Нью-Йорку він запитав, чи не хочу я приєднатися до нього на театральній виставі в латиноамериканській частині міста.



Салім Раджані з Афганістану вчив ТТТ у потязі метро в Нью-Йорку.

Коли ми дійшли до метро, до нас приєдналися трое афганських колег Х'ялмара з театру. Один із них, Салім Раджані, запитав:

“Ви можете навчити мене травматичному простукуванню? Х'ялмар показував нам якось у Кабулі, але я не знаю, як це правильно робити”.

“Звичайно”, - відповіла я, “Але це має бути тут, тому що це єдиний час, коли ми можемо бути разом”. “Без проблем!” відповів Салім.

Це була година пік у потязі нью-йоркського метро між станцією Уолл-стріт і Бронксом. Ми знайшли місце біля вікна, і оскільки я пояснювала теорію, я простукувала точки на Салімі. Перед самою станцією Бронкс Салім закінчив простукувати мене. В цілому нам знадобилося 25 хвилин в поїзді для тренування.

Через кілька тижнів я отримала листа від Саліма, який повернувся з Кабула.

“Шановна Гунілла

Дякую, що навчили мене методу простукування і надіслали мені адресу вашого сайту. Я щойно провів тренінг з жертвами війни, в основному вдовами, на заході Афганістану і провів травматичне простукування. Ми використовували ТТТ, коли вони розповідали свої історії. Це було чудово і корисно!

Ось що сказали деякі з вдів:

“Зараз після простукування я відчуваю себе розслабленою, так, наче щось звільнилося з мого серця”.

“Під час простукування я хотіла спати, і я відчувала себе дуже близько до мого партнера, якого вбили”.

Сподіваюсь побачити Вас знову

З найкращими побажаннями, Салім”

Через кілька місяців я написала Саліму, щоб запитати, як ідуть його справи з простукуванням:

“Сьогодні ми використовуємо ТТТ після кожної елементарної ситуації, для того щоб змінити сльози на енергію. Ситуація в Афганістані принесла стільки трагедії, що жертви війни, були шоковані, коли ділились своїми особистими історіями. ТТТ є найкращою технікою для духовної терапії та прояву емпатії. Вона змінює атмосферу на позитивну і зміцнює їх свідогляд, для того щоб вони могли підняти голос і відстояти свої права”.

Досвід ТТТ з військовими

Гунілла:

В Пола була тривала військова кар'єра. У 1983 році він поїхав до Лівану як солдат ООН і пережив ситуації, які переслідували його з тих пір. Він не усвідомлював, що був травмований, доки через п'ять років не почав ставати агресивним без жодної очевидної причини. Він не міг зосередитися на роботі - нав'язливі образи побаченого не давали йому спокою. Пол почав займатися самолікуванням за допомогою алкоголю і, як наслідок, втратив сім'ю, роботу і, зрештою, самого себе.

Через деякий час він зрозумів, що повинен зробити щось, щоб допомогти собі. Він повернувся до Лівану, щоб переконатися, що небезпека минула. Це заспокоїло його в певній мірі. Коли ми зустрілися, минуло 30 років після Лівану, і він все ще реагував на спогади про село, куди він приїхав одразу після масового вбивства, з кров'ю та частинами тіл повсюди. Також була інсценізація страти, яка продовжувала з'являтися у снах, і образи дітей того ж віку, що й він, розкиданих на тому полі, вбитих наземними мінами.

Я зустріла Пола у кав'ярні в аеропорту Аддіс-Абеби в Ефіопії.

“Ви знаєте, - сказав він, - про такі травматичні реакції в армії тоді ще не говорили. Ми повинні були “керувати” ситуаціями, з

якими нас послали розібратись. Це була наша робота. Але багато хто повертався з емоційним розладами і травмами і багато хто страждав, не шукаючи допомоги і не отримуючи її. З 15 чоловік мого взводу живими залишилися лише четверо. Багато хто покінчив життя самогубством”.

“Насправді я й зараз відчуваю страждання. Вони приходять і проходять. Я вже п’ять разів обійшов аеропорт, щоб заспокоїтись”, - сказав він і замовив ще одне пиво.

Я розповіла йому про нашу роботу з травмами та метод, який ми використовуємо. Він зацікавився, як для себе особисто, так і для своїх колег по проекту розмінування, в якому він працював, які теж пройшли через різні ситуації на війні.

У Пола був скептичний вигляд, коли я розповіла йому, настільки простим є ТТТ, але він хотів дізнатись більше. Ми обмінялися контактами. “Давайте подивимось, що можемо зробити...”

Потім оголосили мій рейс і попросили пасажирів пройти до виходу на посадку.

Я заплатила за каву, взяла сумку і попрощалася з Полом.

По дорозі на посадку мене осяяла думка:

“Чому я не запитала, чи хоче він спробувати сеанс простукування?”

Я перевірила час і поспішила назад до кав’ярні, щоб перевірити, чи він все ще там. Я знайшла його на тому ж місці, за келихом пива. .

“Хочеш я покажу тобі техніку?”

“Так, чому ні?” - відповів він. “Але де?”

“Можна тут, на одній з лавок, - показала я на трансферну залу, - у мене немає часу шукати інше місце”.

“Гаразд, без проблем.”

Сидячи на лавці посеред потоку людей, що рухалися від одних воріт до інших, я почала пояснювати Полу, що таке простукування травми. Він згадав один зі своїх болючих спогадів. Після одного кола травматичного постукування він відреагував, як повітряна кулька, яку прокололи, і з глибоким зітханням опустив плечі. Після другого кола з’явилися сльози. Я продовжувала, поки він повністю не заспокоївся. Коли він відкрив очі, то трохи здивовано подивився на мене і обійняв, при цьому промовивши: “Дякую!”

Він розповів мені про образи, які спадали йому на думку під

час простукування травми, про жахливі картини різанини та інсценування страти, і про те, як вони втрачали над ним владу, ставали розпливчастими і віддаленими.

І наступної миті я зрозуміла, що мушу мчати до виходу.

“Я надішлю Вам електронного листа!” крикнув Пол мені вслід.

Через тиждень прийшов електронний лист наступного змісту:

“Привіт, Гунілло,

Це неймовірно! Після того, як Ви зробили мені простукування в аеропорту, я в літаку спав, як немовля. Думаю, такого раніше не було. І з тих пір, я засинав кожної ночі, не вживаючи алкоголю взагалі. Я не пам’ятаю, коли таке було можливим. Якби мені хтось сказав, про такі реакції після такого лікування, я б не повірив, що це правда. Але Ви змусили мене повірити. Я безмежно вдячний за те, що Ви для мене зробили. Я поговорю зі своїми колегами та керівництвом і подивлюся, чи зможемо ми впровадити це в нашу роботу. Ще раз дякую Вам.”

Я відписала, щоб привітати його з його життестійкістю і силою для зцілення. Через деякий час під час телефонної розмови Пол розповів мені ще дещо:

“Тепер у мене набагато більше енергії. Я пишу звіти так швидко, що керівництво дивується. Ніяких кошмарів більше немає. Це також означає, що моя дружина тепер може спати. Раніше вона прокидалася, коли я безперестанку вовтузився вночі і плакав уві сні.

Мій настрій став набагато врівноваженішим. Я вже не виходжу з себе так легко, як раніше, ні на роботі, ні вдома. Можу сказати, що моя дружина дуже щаслива! Я відчуваю себе незшкодженою міною. Я більше не несу небезпеки. Ні для себе, ні для інших.

Я продовжую розповідати людям у своїй організації про свій досвід, і багато хто цікавиться, цікавляться і після того, як прочитають ваш сайт.

Ніхто не може рекламувати цю техніку краще за мене. Якби я не спробував її на собі, я б не повірив, що зцілення можливе таким шляхом.”

Поєднання ТТТ з іншими видами лікування

Проявіть творчість і подивіться, як можна поєднати ТТТ з будь-яким видом лікування або терапії, який ви регулярно використовуєте. Це буде досить легко виконати.

Використання ТТТ у розмовній терапії

Більшість видів традиційної розмовної або когнітивної терапії можуть виграти, додавши таку сенсорну техніку, як ТТТ, коли викликається емоційний дистрес, оскільки вона дозволяє послабити реакцію дистресу. Після того, як емоційна реакція буде опанована, когнітивна система буде готова продовжити опрацювання проблеми.

Використання ТТТ з гіпнотерапією

Гіпнотерапія - це чудовий інструмент, який відкриває двері до підсвідомості і дозволяє клієнту знайти стратегії, зв'язки та рішення, які він не зміг знайти у своєму рефлексивному свідомому стані розуму. Існує багато різних способів використання гіпнотичного стану сугестивності, але всі вони мають одну спільну рису: вони досягають свідомості через мовний центр мозку. Поєднання цього процесу з ТТТ дає можливість досягти розуму також через сенсорну систему. Ось деякі ідеї щодо використання ТТТ у поєднанні з гіпнотерапією:

Для початку

Ви чудово зекономите час з аналітичними клієнтами, які бажають тримати все під контролем, кажучи:

“Давайте зачекаємо з введенням в гіпноз, дозвольте натомість я покажу вам метод релаксації, який ви можете використовувати як першу допомогу для себе, коли вам потрібно нівелювати стрес

та неприємні емоції”.

Зазвичай вони впадають в транс через десять хвилин або менше.

Під час сеансу

Іноді під час досліджень ранніх, чи витіснених подій в трансі, в клієнта може з'являтися сильна стресова реакція. Якщо м'яко сказати: “Зараз я постукаю вас по лобі, і ми продовжимо”, і з цього місця почати процедуру ТТТ, для збереження відчуття безпеки, пояснюючи, що буде далі, це дозволить продовжити сеанс без необхідності проходити через виплеск емоцій, і все ж таки, розкривши, механізм, що лежить в основі.

Під час вступної бесіди

Якщо при проведенні попереднього інтерв'ю перед лікуванням підіймаються емоційні реакції, це чудова нагода застосувати ТТТ. Може проявитися багато ключових питань, і клієнт буде переходити в розслаблений і легкий транс, що дасть можливість природним шляхом перейти до сеансу гіпнотерапії.

Використання ТТТ в поєднанні з масажем

То не новина, що виконання масажної терапії може підняти емоційне занепокоєння. Для досвідченого терапевта легко приєднати ТТТ до масажної терапії для усунення емоційної проблеми, а тоді повернутися до симптомів тіла.

Використання ТТТ під час вагітності та пологів

ТТТ - це чудовий інструмент для заспокоєння нервової системи та допомоги матерям, батькам і немовлятам під час вагітності, а також під час пологів. Акушерка або хтось із родичів може легко проводити цю техніку.

Застосування ТТТ в стоматології

Якщо людина відчуває занепокоєння в ситуації, пов'язаній зі стоматологічною допомогою, застосування ТТТ в стоматологічному кріслі перед оглядом порожнини рота заспокоїть її, зменшить занепокоєння і сприйняття болю чи дискомфорту.

Використання ТТТ в лікуванні залежності

“Проблема ніколи не являється проблемою. Це лише симптом чогось набагато глибшого”.

Вірджинія Сатір, далекоглядний сімейний терапевт

Більшість людей, які борються з тією чи іншою формою залежності, мають нерозв'язаний і не пролікований травматичний досвід, який може підштовхнути їх до самолікування, наприклад, наркотиками, алкоголем, азартними іграми або їжею. На жаль, більшість традиційних методів лікування зловживання психоактивними речовинами зосереджені лише на самій залежності, а не на причині, через яку людина відчуває потребу в самолікуванні.

Разом із психологом та експертом з питань залежності Стефаном Сандстрьомом ми розробили модель “Стрес і травма” для одужання від залежності з точки зору вирішення першочергових проблем, пов'язаних зі стресом і травмою, Компонентами моделі є прямі втручання з технікою простукування травми та самозаспокоєння в поєднанні з базовим розумінням того, як, наприклад, долати флешбеки, як життєві позиції пов'язані з особистісними розладами та як підходити до травм прив'язаності та травм, спричинених зловживанням психоактивними речовинами.

Сотні соціальних працівників, терапевтів, психологів та інших фахівців, які вивчили цю модель, вважають, що тепер вони можуть допомогти своїм клієнтам усунути першопричину їхньої залежності.

“Я працюю з зловживанням психоактивними речовинами понад 35 років у Швеції та Фінляндії. На ранній стадії я зрозумів, що в більшості випадків саме травма призводить до того, що людина стає залежною. Тому я зосередився на лікуванні травми в першу чергу. Традиційні методи, такі як експозиційне лікування, можуть працювати, але ризик повторної травматизації залишається. Коли я навчився простукуванню та методу самодопомоги, сам процес і одужання стали набагато швидшими та ефективнішими”, - каже Стефан Сандстрьом.

Сертифікований Простукувач Травми

Коли ми викладаємо ТТТ, ми пропонуємо можливість пройти сертифікацію за нашими стандартами того, що повинен знати сертифікований спеціаліст з Простукування Травми. Сертифікація не є гарантією якості знань та навичок людини, але для вас - це спосіб дізнатися, що ми вважаємо важливим.

Ми сертифікуємо лише тих людей, які пройшли навчання у когось із нашої мережі. Це означає, що ми маємо базову шкалу соціальних навичок людини та її емоційної рівноваги при взаємодії з іншими.

Оскільки всі навички є частково теорією, а частково практикою, процес сертифікації складається з двох етапів:

1. Перевірте свої теоретичні знання, відповівши на контрольні запитання
2. Підтвердіть свій практичний досвід, повідомивши про кількість проведених клієнтських сеансів

Після проходження сертифікації ви отримаєте сертифікат, а також будете підтверджені як сертифікований Простукувач Травми на нашому сайті.

Етичний Кодекс

Щоб стати сертифікованим простукавачем травми, ви повинні присягнути на дотримання даного Етичного Кодексу.

1. Добробут Бенефіціарів (тих, хто отримує благодіяння)
Добробут ваших бенефіціарів - то завжди ваша головна турбота.
2. Простукування травми може бути безкоштовним
Як сертифікований простукувач травми, ви зобов'язуєтесь лікувати людей, які потребують допомоги, в межах вашого простору, навіть якщо в них немає ресурсів.

3. Ваші послуги

Ви завжди пропонуєте послуги травматичного простукування, в якості додаткового лікування, засобу першої допомоги. Будь-яке інше лікування, яке отримує бенефіціар, наприклад, терапія або медикаментозне лікування, не має з цим нічого спільного.

4. Ваші навички та сертифікати

Ви усвідомлюєте, що деякі навички набуваються через сертифікацію, а деякі - лише через самовідданість, присвяту себе справі та постійну практику. Тому необхідно, щоб ви:

- Присягнули взяти на себе відповідальність за свої навички та сертифікати і переконались, що ви чітко можете пояснити це, коли вас запитують
- Допомогали поділитися своїм досвідом та інструментами з іншими
- Підтримували обізнаність щодо досліджень та розробок у сфері травми та інших суміжних галузях, були відкритими до цього

5. Війна та насильство

Маючи справу з жертвами війни та насильства, пам'ятайте, що кожна жертва має свій тип мислення, який вам знадобиться розуміти й поважати. Солдата вчать бути сильним, а жінка чи дитина, які зазнали насильства, можуть уникати фізичного контакту. Адаптуйте свій підхід до кожного бенефіціара та його унікальної ситуації. Коли ви надаєте допомогу особам віком до 18 років або з особливими потребами, може бути доречно робити це з інформованої згоди батьків або законних опікунів, якщо це можливо.

6. Простукування травми безкоштовне

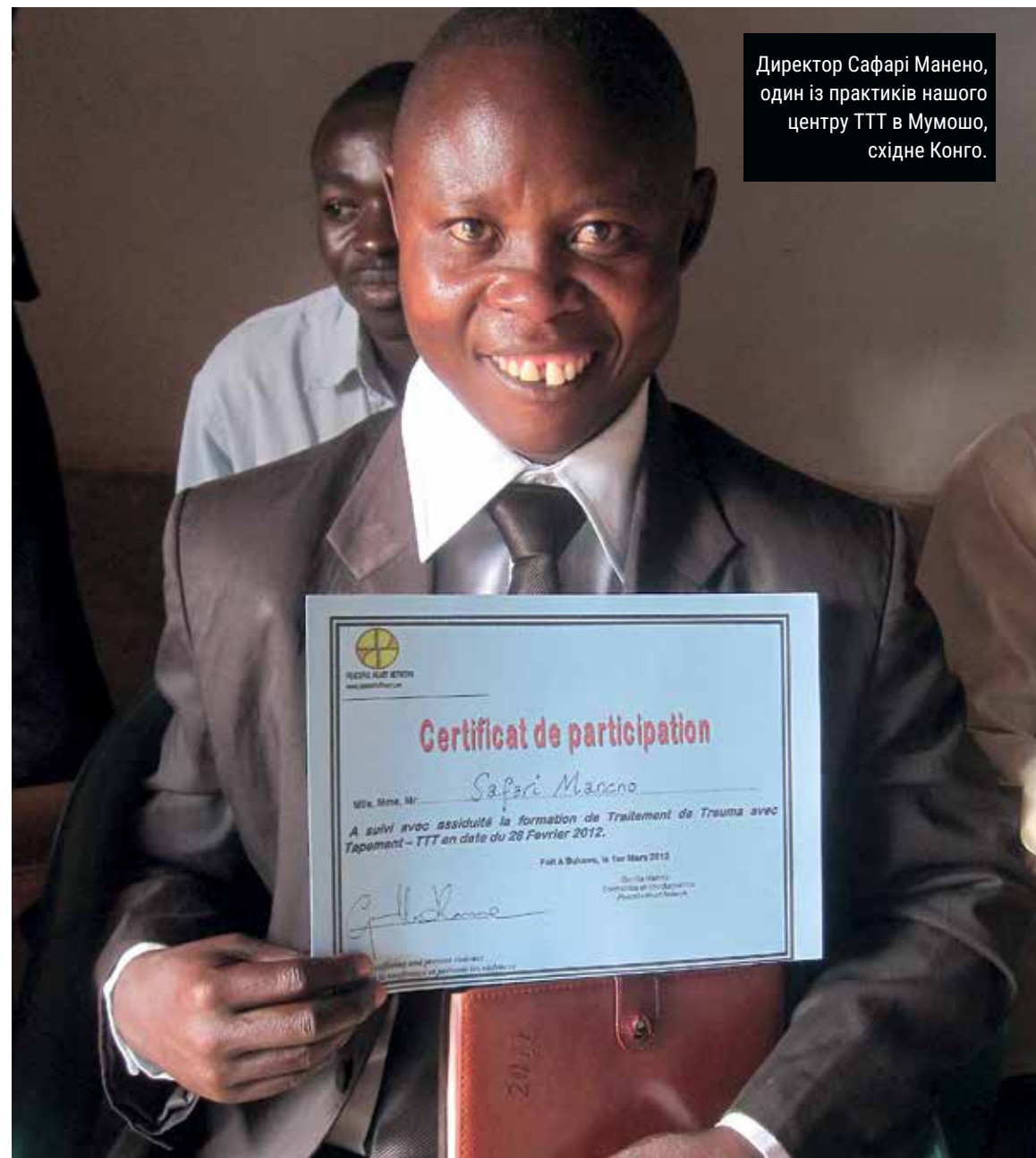
Підтримуйте кожну людину, яка зацікавлена, в тому щоб навчитися травматичному постукуванню. Заохочуйте їх відвідати і завантажити безкоштовні матеріали на нашому сайті www.peacefulheart.se і пропагуйте, що це інструмент першої допомоги, який кожен може вивчити і використовувати.

7. Питання стосовно ТТТ

Якщо у вас або когось із ваших знайомих є питання про ТТТ, будь ласка, зв'яжіться з нами - ми тут, щоб допомогти, тому що ми зацікавлені у ваших інтересах.

Для процесу сертифікації, відвідайте, будь ласка, наш сайт:
www.peacefullheart.se

Застереження: Етичний кодекс не передбачає, що окремі члени Мережі володіють певним рівнем кваліфікації в будь-якій конкретній сфері; тому важливо, щоб користувачі послуг членів Мережі переконалися, що особа, з якою вони працюють, має відповідну кваліфікацію. Мережа Миролюбивих Сердеч опрацьовуватиме будь-які порушення Етичного Кодексу згідно своєї Процедури розгляду скарг та дисциплінарних стягнень.



Метафори Зцілення

В Африці та інших країнах люди часто пояснюють свій досвід простукування травми поетичними словами. Одна з наших улюблених метафор була сказана вдовою на ім'я Марі-Крістін під час тренінгу в Кібунго, Руанда:

“У мене таке відчуття, ніби я йшла на гору багато-багато років. Тепер я нарешті можу сісти і відпочити, і навіть насолодитися краєвидом, що відкривається внизу”.

Метафори дуже цікаві з точки зору зцілення. Якщо ви можете допомогти людині знайти метафору для того, що її турбує, іноді він чи вона може знайти рішення проблеми, змінивши метафору.

Наприклад, якщо людина каже, що відчуває на грудях тягар, що перекриває повітря, ви можете запитати, що це за тягар. Це змусить його або її дослідити це і надати більше деталей, наприклад, *“це схоже на копито слона, але воно не рухається. Попросивши “Уяви щось, що може зрушити слона з місця!”, ви можете підштовхнути творчий розум людини до того, щоб придумати, як відвадити слона пакетом арахісу, а потім уявити, що вона при цьому відчує. Це дозволить творчим здібностям розуму уявити, як може виглядати зцілення в ігровій формі, не зупиняючись на критичних і прагматичних думках на кшталт “Ти не можеш просто виманити свою тривогу, як слона, за допомогою пакета з арахісом - чи можеш?”*

Ви можете бути вражені силою метафор, коли почнете досліджувати це питання

Існує африканська метафора травми:

“Людина, яку колись кинув буйвол, коли бачить чорного вола,

думає, що це інший буйвол.”

Інші метафори, які ми зібрали в людей, що пройшли ТТТ:

“Таке відчуття, наче, вітер пронісся в моїй голові”

“Тягар звалився з моїх плечей.”

“Це схоже на анестезію, я відчуваю, ніби ці мої проблеми вилетіли з моєї голови.”

“Я відчуваю себе бадьорим вперше за дуже довгий час.”

“Якщо я буду робити це щодня, то, можливо, потраплю на небеса, не вмираючи”.

“У мене в серці було щось важке. Але зараз воно розтануло.”

“У мене таке відчуття, наче, вода тече по моєму тілу, і розчиняє те, що там застрягло.”

Метафора Жака

Жак був одним із перших дітей-сиріт, які пройшли курс травматичного постукування в Руанді. Сьогодні він має ступінь магістра громадського здоров'я. Ось історія Жака:

“До того, як я навчився простукуванню, я не міг думати про тих, кого любив і втратив під час геноциду. Я відчував себе так, ніраче входив в темний ліс, не знаючи яка небезпека там на мене чекала. Я уникав цього лісу, бо то було надто боляче. Але таке уникання означало, що я не міг думати про моїх батьків та сім'ю. Мені від цього було дуже погано. Тому що ви знаєте, наскільки для нас африканців важливо підтримувати зв'язок з предками. Тому я відчував себе так, наче, зраджував їх.”

Але після знайомства з технікою простукування все змінилося. Ліс перетворився на сад з квітами та різними видами дерев. У цьому саду я можу сидіти зі своєю сім'єю і відчувати, що ми знову всі разом. Це справжнє полегшення.”

Фермер-філософ

Ще одна з наших улюблених метафор зцілення - історія даоського фермера з четвертого століття до нашої ери, написана Лао-цзи:

У фермера був єдиний кінь, і одного разу він втік. Сусіди прийшли поспівчувати йому у зв'язку з жакливою втратою. Фермер запитав: *“Чому ви думаєте, що це так жакливо?”*

Через місяць кінь повернувся, - цього разу привівши з собою пару прекрасних диких коней. Сусіди були вражені таким

везінням. *“Такі чудові сильні коні!”* Фермер відповів: *“Чому ви вважаєте, що це везіння?”*

Один з диких коней скинув сина фермера, і той зламав ногу. Всі сусіди були дуже засмучені. Таке нещастя! Фермер запитав: *“Чому ви думаєте, що це погано?”*

Почалась війна, і кожного працездатного чоловіка мобілізували і відправили в бій..

Залишився тільки син фермера, бо в нього була зламана нога.

Сусіди привітали фермера. *“З чого ви взяли, що це добре?”* - з посмішкою запитав фермер.

Пливучи за течією

Інша даоська історія розповідає про старого чоловіка, який випадково впав у річкові пороги, що вели до високого і небезпечного водоспаду. Глядачі боялися за його життя. Дивом він вийшов живим і неушкодженим, біля підніжжя водоспаду вниз по течії. Люди запитували його, як йому вдалося вижити.

“Я пристосувався до води, а не вода до мене. Не думаючи, я дозволив їй формувати себе. Занурившись у вир, я вийшов з виром. Так я вижив”.

Діамант - всередині Вас

Ікірезі - це метафора мовою кіньяруанда, якою розмовляють у Руанді, де ми починали нашу роботу. Вона стосується якостей, які ви маєте всередині - вашого діаманта всередині. Часто хтось інший відкриває ваш *Ікірезі*, побачивши у вас якість, про яку ви, можливо, навіть не підозрювали. Це може бути метою вашого життя. Вашу найпрекраснішу внутрішню частину часто бачать лише інші, а бути по-справжньому побаченим і почутим дуже важливо. Можливо, найважливіше в житті. Якщо ви по-справжньому слухаєте людей, яких зустрічаєте, і шукаєте їхні якості, ви можете знайти *Ікірезі*.

Уембайе Ікірезі Нтаменья Косьєра - Ми самі не усвідомлюємо своєї досконалості.

Запаморочення зникло

Гунілла:

Я лікувала Девіда, колишнього солдата з Південного Судану. Ми зустрілися під час тренінгу для 200 мобілізаторів миру в столиці Джубі. Під час тренінгу ми провели семінар з ТТТ, оскільки травма є величезною проблемою в Південному Судані після 50 років війни, звірств і підпорядкування з боку інших людей.

Після семінару Девід прийшов до мене на індивідуальний сеанс. Ми вже зустрічалися за кілька днів до цього, коли я супроводжувала його до поліклініки, оскільки він страждав від жахливого головного болю і відчував таке запаморочення, що боявся впасти. Поки ми чекали біля поліклініки, Девід почав розповідати мені про те, що він пережив під час війни: про насильство, яке ніхто не повинен переживати. Лікар нарешті звернув увагу на Девіда, виписав йому парацетамол і сказав пити більше води. Ми вийшли на майже палюче сонце і перейшли вулицю, щоб взяти ліки в аптеці.

Коли Девід підійшов до мене після семінару ТТТ, він сказав: *“Коли ви говорили про симптоми травми, я впізнав себе. У мене є ще кілька таких симптомів. І, чесно кажучи, у мене досі болить голова і паморочиться в голові, як вчора. Я думаю, що це теж симптоми моїх переживань. Ви можете мені допомогти?”*

Я попросила Девіда сісти на стілець в кабінеті в офісі, де ми могли б залишитися наодинці. Я попросила його злегка зосередитися на найгіршій події війни, яка постійно приходила йому на думку. Він заплющив очі. Після одного кола постукування його груди здулися, як повітряна кулька в глибокому зітханні. В середині другого кола він раптом широко розплющив очі і сказав: *“Все пройшло!!! Важке відчуття в моїй голові зникло”.* Він потиснув мені руку і поспішно вийшов.

Наступного дня я побачила його, коли він йшов до лекційної аудиторії. Він махав рукою і кричав: *“Більше ніякого запаморочення. Немає головного болю! Дякую!”*

ТТТ В ГРУПАХ



Семінар в школі SMI святого Вінсента, в
Пала, Індія.

Метальник морських зірок

Одного літнього ранку маленька дівчинка гуляла довгим звивистим пляжем. Вона натрапила на морську зірку, яку викинуло на берег, і тепер вона звивалася і висихала на спекотному сонці. Маленька дівчинка нахилилася, обережно взяла морську зірку за одну з її п'яти кінчиків і кинула її назад у море. Дівчинка посміхнулася і продовжила йти вздовж пляжу. Але через кілька кроків вона знайшла ще одну морську зірку. Вона теж вмирала на сонці. Не встигла вона кинути її назад, як натрапила на іншу морську зірку, а потім ще на одну. Кожного разу, коли вона знаходила морську зірку, вона піднімала її і кидала назад у море.

Вона піднялася на вершину піщаної дюни і раптово зупинилася. Те, що вона побачила внизу, приголомшило і вразило її. Перед нею простяглися сотні і сотні, а може, навіть тисячі вмираючих морських зірок, яких викинуло на пляж. Раптом вона кинулася діяти і почала кидати якомога більше морських зірок, одну за одною, назад у море.

Вона була так зайнята закиданням морських зірок назад в море, що навіть не помітила, що хтось зупинився, щоб подивитись на неї. Незабаром зібрався невеликий натовп. Дехто почав показувати на дівчинку і сміятися.

“Ця маленька дівчинка божевільна”, - сказав один.

“Я знаю”, - відповів інший.

“Хіба вона не знає, що кожного літа тисячі морських зірок викидаються морем на берег і помирають? Така природа життя.”

“Тут так багато морських зірок. Вона не може нічого змінити.”

Маленька дівчинка була надто зайнята поверненням морських зірок в море, щоб помітити їх. Нарешті, один чоловік вирішив, що побачив достатньо. Він підійшов до дівчинки.

“Дівчинко”, - сказав він, “тисячі морських зірок змило на берег.

Ти не можеш сподіватися, що реально можеш щось змінити. Чому б тобі не здатися і не піти гратися з іншими дітьми на пляжі?”

Посмішка дівчинки раптово зникла. Вона вперше помітила натовп людей і зрозуміла, що вони сміялися з неї. А тепер вони замовкли, чекаючи на її відповідь на запитання чоловіка.

Їй було спекотно. Вона втомилася, і була близька до того, щоб розплакатись. Вона почала думати, що можливо, він мав рацію. Може, з ними все гаразд. Вона відкидала морських зірок протягом, здавалося, годин, але килим із морських зірок усе ще вкривав пляж. Як вона могла подумати, що зможе щось змінити? Її руки обм'якли, а морська зірка, яку вона тримала, впала на гарячий пісок. Вона почала відходити.

Та раптом вона зупинилася, розвернулася, нахилилася і підняла морську зірку, яку впустила. Вона змахнула рукою і кинула морську зірку так далеко, як тільки могла. Коли та приземлилася з плюскотом, вона повернулася до чоловіка і з широкою посмішкою на обличчі сказала:

“Я змінила життя цій одній!”

Надихнувшись, з натовпу з'явився малий хлопчик, підняв морську зірку і відправив її назад в море.

“Я - змінив життя для цієї!” вигукнув він.

Один за одним, всі хто був в натовпі, старі й молоді, приєднались до повернення помираючих морських зірок в море, вигукуючи: *“Я змінив життя для цієї!”* з кожним підкиданням.

Через деякий час голоси почали стихати. Маленька дівчинка почала усвідомлювати це, і їй стало цікаво, чи не втомилися люди, чи не зневірилися. І тоді вона подивилася на інший бік пляжу. Те, що вона побачила, злякало і вразило її. Всі морські зірки зникли!

Через багато років інша маленька дівчинка йшла тим самим пляжем. Вона піднялася на вершину піщаної дюни і раптом зупинилася. Скільки сягав її погляд, люди кидали морських зірок у море. З цікавості вона підійшла до старшого чоловіка. *“Скажіть, будь ласка, сер, чому всі викидають морських зірок назад у море?”*

Багато років тому цей чоловік був тим хлопчиком, який першим зробив крок уперед і допоміг дівчинці врятувати морську зірку. *“Маленька дівчинко, - відповів він, - щороку, коли літній шторм викидає тисячі морських зірок на пляж, все місто виходить, щоб викинути їх назад у море. Бачиш, одного літа, багато років тому, ми зрозуміли, що коли ми всі працюємо разом, ми можемо досягти величезних змін”.*



Група батьків в Нгорореро, Руанда.

Навчання і лікування в групах

“Я був присутній на сеансах, які проводила ваша команда. Це був чудовий досвід. Я побачив у вашій команді ідеальне поєднання сценічного мистецтва, музики та простого і логічного використання технік травматичного простукування”.

Преподобний доктор Хосе Путенвід, штат Керала, Індія

У наступному розділі наведено поради щодо того, як можна проводити тренінг для групи людей, включаючи деякі речі, які ви можете сказати. Звичайно, чим більше ви прочитаете книгу до кінця, тим краще. Ви також можете знайти Посібник для завантаження та відео про гуманітарну діяльність на нашому веб-сайті.

Може здатися дивним, що можна навчитися технікам зменшення симптомів травми за кілька годин. Навіть за допомогою короткого навчання ви отримаєте інструменти, необхідні для того, щоб допомогти багатьом. Це перша допомога при стресі та травмі, а не терапія. Ми віримо, що важливо, щоб багато хто міг зробити щось – наприклад, надати першу медичну допомогу, щоб врятувати життя – і тоді ті, хто потребує додаткової допомоги, отримають її від експертів, коли будуть доступні ресурси.

Знаючи ці “легкі для освоєння” та ефективні методи, ви знижуєте рівень стресу в організмі і таким чином досягаєте набагато більш заземленого стану душі. Знову ж таки, це не терапія: це техніка заземлення з тим бонусом, що часто багато симптомів травми зменшуються і зникають. З нашого досвіду, після руйнівних випробувань, таких як повені, війна, пожежі, дуже багато людей потребують стабілізації нервової системи, щоб знову бути в змозі використовувати весь потенціал свого розуму і тіла. Часто індивідуальне лікування буває навіть неможливе.

Ось деякі роздуми нашої колеги Крістін Міллер, яка допомагала багатьом громадам за допомогою ТТТ та інших форм зняття стресу в Каліфорнії, США, після спустошливих лісових пожеж у 2018 році. Вона написала це Фестусу Адаркві, соціальному працівнику в Сьєрра-Леоне, який хотів допомогти громадам, що постраждали від повеней і зсувів після проливних дощів.

- “Дайте учасникам досвід роботи з ТТТ. Сам досвід покаже їм силу та ефективність цього методу для заспокоєння системи та вивільнення стресу і травми. Показуйте всім, кого зустрінете, і просіть їх поділитися з усіма, кого вони знають. Незабаром всі будуть володіти навичками.
- З'являйтеся в кожному місці, де люди збираються разом: у школах, урядових установах, церквах, громадських центрах, барах, перукарнях, парках, і цей список можна продовжувати. Деякі з найпотужніших інформаційно-просвітницьких заходів, які я проводив, відбувалися з людьми просто на обгорілих стежках або в парку, коли вони прибирали обгорілі уламки. Незабаром ТТТ стане загальновідомою, і ваші послуги будуть затребувані.
- Піклуйтеся про себе та підтримуйте вашу систему в стані спокою.
- Створюйте команди, щоб підтримувати один одного. Ви багато побачите і почуєте жаклих історій. Звільніть свою систему від негативного впливу за допомогою ТТТ і працюйте в команді разом з іншими. Я не можу передати словами, наскільки я вдячна за підтримку, яку я отримала від Ульфа і Гунілли та інших моїх гуманітарних команд. Це те, що допомагає мені продовжувати далі”.

Переваги групових тренінгів

Ми вважаємо, що групові тренінги - це чудовий спосіб викладання ТТТ. Група може складатися з двох осіб, 20, 200 чи навіть 2000. Все залежить від ситуації.

- Організація навчання ТТТ в групі відволікає увагу від проблем кожної окремої людини. Замість цього всі діляться досвідом навчання, а емоційні проблеми вирішуються при збереженні цілісності кожного учасника.
- Динаміка навчання разом з іншими людьми, спостереження за реакціями та обмін думками часто є сильнішим навчальним досвідом, ніж навчання наодинці.
- Групові тренінги є ефективними з точки зору часу та витрат, оскільки багато людей можуть навчатися та лікуватися одночасно.

Скільки часу є в розпорядженні?

Спосіб проведення семінару залежить від наявного часу. Навчання лише самій процедурі простукування травми не займає багато часу, це може бути завершено за 10-30 хвилин. В інших випадках ми проводимо навчання протягом декількох днів, що дає можливість для дискусій і дає можливість учасникам вчитися один в одного. Потім ми додаємо більше теоретичних знань про принципи роботи з посттравматичним стресом. Ми також навчаємо додатковим технікам, таким як самонавіювання, видування, постукування горили та самомасаж (див. “Додаткові техніки” на стор. 193). Півдня тренінгу зазвичай достатньо, щоб отримати базові знання про механіку стресу і травми, а також навчитися застосовувати техніку травматичного простукування для самолікування і допомоги іншим.

Практичні поради для групових тренінгів

Те, як ми проводимо груповий тренінг, звичайно, залежить від досвіду і знань учасників. Використовуйте знання групи, розпитуйте їх про їхній досвід. Дуже важливо знати конкретні проблеми будь-якої групи, перш ніж пропонувати пояснення чи пропозиції. Ось чому перше речення в нашому Маніфесті звучить так: *“Спочатку зніміть взуття і послушайте”*.

Зробіть тренінг максимально інтерактивним. Заохочуйте учасників ставити запитання, ми говоримо, що єдине дурне запитання - це те, яке ніколи не ставлять. Чим більше люди відчуватимуть себе залученими, почутими і побаченими, тим більше кожен дізнається, в тому числі і ви самі. Завжди пам'ятайте, що досвід кожного є цінним для нього.



Майстер-клас з ТТТ у
непальській школі після
руйнівних торнадо та зсувів.

Якщо ситуація стосується як опікунів, так і доглядальників, то обов'язково залучайте до тренінгу та до кожної вправи всіх.

Не забувайте підтримувати турботу про себе. Порятунком світу починається з "порятунку" самих себе. Махатма Ганді сказав: "Будь тією зміною, яку ти хочеш бачити у світі". Частково ці зміни передбачають встановлення здорових меж і турботу про себе. Коли ви забуваєте про власне благополуччя, ви ризикуєте вигоріти. Ми часто використовуємо вислів з Руанди: Турикумве - ми в цьому світі разом

Ось можлива програма для групового тренінгу:

0. Попросіть усіх вимити руки або скористатися дезінфікуючим засобом для рук
1. Учасники та тренер(и) представляють себе
2. Ознайомлення з наданням першої допомоги при стресі та травмі
3. Запитайте учасників про їхній досвід переживання стресу і травми
4. Практика техніки постукування травми
 - А. Простукування себе, як метод самопомог
 - Б. Простукування когось іншого - простукування одне одного
5. Попросіть учасників поділитись своїм досвідом простукування
6. Обговорення в малих групах, того як втілити отримані знання
7. Оцінювання

1. Учасники та тренер(и) представляють себе

Запропонуйте учасникам представитися та висловити свої очікування в одному-двох коротких реченнях. Буде дуже корисно зробити кілька нотаток, щоб наприкінці тренінгу перевірити, чи справдилися їхні очікування. Це може зайняти трохи часу, але згуртує групу і дасть змогу кожному відчути себе побаченим і почутим.

Знайомство та очікування можуть бути простими: "Мене звуть Джон. Я працюю з дітьми в дитячому центрі і сподіваюся дізнатися, як я можу допомогти їм заспокоїтися, коли вони перебувають у стані стресу або тривоги. Я також хочу дізнатися, як я можу регулювати свій власний стрес і стрес моїх колег".

2. Ознайомлення з наданням першої допомоги при стресі та травмі

Ось два приклади, як ми можемо представити тренінг:

Короткий вступ:

"Ми ділимося цими техніками, тому що їх дуже легко вивчити і вони дуже ефективні. Вони можуть допомогти вам розслабити тіло і розум, і ви можете використовувати їх для себе і для

допомоги іншим. Ніяких попередніх знань для цього не потрібно". Об'ємніший вступ:

"Стрес і травма невидимі і заразні, як віруси і бактерії. Стрес і травма можуть передаватися від матері до дитини, від батька до сина, від громади до громади, від громади до нації. Чим більше ми перебуваємо у стресовому стані, тим більше стресу ми поширюємо на інших. З іншого боку, чим більше ми розслаблені, тим більше розслаблення ми передаємо іншим. Хороша новина полягає в тому, що існують ефективні способи зменшити стрес і зцілити симптоми травми.

Техніка простукування травми (ТПТ) - це метод самопомог, який ми розробили разом з експертами з травми, психологами, психіатрами та людьми, які пережили стрес і травму. Своєю корінням ТПТ сягає модальностей простукування під назвою Терапія мисленнєвого поля (ТФТ) та Техніки емоційної свободи (ЕФТ). За оцінками, за ці роки ТПТ охопила понад 150 000 людей в проблемних регіонах по всьому світу завдяки тренінгам, проведеним співробітниками Мережі Мирнолюбивих Сердеч у більш ніж 30 країнах, включаючи Руанду, Конго, Південний Судан, Сьєрра-Леоне, Уганду, Кенію, Індію, Камбоджу, Грецію, Велику Британію, Німеччину, США та Швецію.

Техніка простукування травми (ТПТ) та інші техніки, які ми вам показуємо, - це втручання у сферу психічного здоров'я, яким навчають мед.працівників і постраждалих: їх легко засвоїти, вони ефективно зменшують симптоми стресу і травми, не мають поганих негативних ефектів, є безкоштовними і не залежать від мовних бар'єрів.

Ми хочемо, щоб ви усвідомили, що кінчики ваших пальців - це інструменти для зцілення. Подарунок занадто цінний, щоб зберігати його у комоді, під матрацом чи на полиці. Передавайте його далі. Діліться ним з іншими".

Говоріть від себе. Розкажіть про свій власний досвід використання ТПТ і про те, як вона допомогла вам та іншим людям, яких ви знаєте.

Тренування: Вправа - це хороший початок. Поясніть, що дихання - це дуже простий спосіб контролювати нервову систему, і спробуйте разом альфа-тета дихання (див. стор. 200), щоб отримати практичний досвід, перш ніж рухатися далі.

3. Запитайте учасників про їхній досвід переживання стресу і травми

- Що відбувається, коли ви перебуваєте у стані стресу, і як він проявляється у вас?
 - Що ви, зазвичай, робите, щоб зменшити стрес?
- Зазвичай ми ставимо ці запитання, щоб залучити учасників і змусити їх замислитися над власним досвідом стресу і травми,

а також над тим, що стрес може проявлятися по-різному. Якщо ви проводите семінар для медичних працівників, волонтерів або психосоціальних помічників, обговоріть як їхні власні реакції, так і реакції їхніх підопічних. Ми всі реагуємо по-різному. Говоріть коротко. Якщо можливо, зробіть список симптомів, про які згадують учасники, на дошці або фліпчарті. Ось кілька прикладів симптомів, які зазвичай згадують учасники: “У мене часто болить голова”

“Я ізолюю себе”, “я стаю дратівливим”, “я втрачаю апетит”, “я їм солодощі”.

Запитайте учасників, що вони зазвичай роблять, щоб зняти стрес. Дехто може назвати танці, прогулянки, молитву, сон, розмову з другом, прослуховування музики, плавання або відвідування спортзалу.

Запропонуйте їм додати простукування до того, що вони роблять. Хтось може визнати, що вживає алкоголь, наркотики, курить або переїдає. ТТТ є дуже безпечною та ефективною формою зняття стресу, яку вони можуть використовувати, коли відчувають подібний потяг.

Пояснення механіки стресу дуже корисне (див. “Відро життестійкості”, стор. 141). Стрес сам по собі не є чимось поганим, це також механізм виживання, який допомагає нам набратися сил і дає можливість боротися з небезпекою або тікати від неї. Високий рівень стресу - це здорова короточасна реакція на ситуацію, наприклад, на загрозу, і він повинен зникнути, коли загроза мине. Іноді ми застрягаємо в стресовій реакції, яка може викликати негативні симптоми в нашому тілі та розумі.

4. Практика техніки постукування травми

Покажіть розташування точок простукування на собі, на малюнку, на дошці або фліпчарті.

Простукування, як засіб самодопомоги

Переконайтеся, що всі помили руки, чи скористалися дезинфектором для рук

1. Перед початком простукування попросіть учасників злегка підключитися до неприємної думки та оцінити її за шкалою SUD (суб'єктивна одиниця дискомфорту) від 0 до 10, де 10 - найвищий рівень дискомфорту.
2. Проведіть учасників через самопростукування. Ви можете показувати його на собі, або слідувати одному з відео-інструктажів на сайті peacefulheart.se або selfhelpfortrauma.org
3. Після простукування запитайте учасників, що вони спостерігали чи відчували.

Попросіть одного з учасників провести простукування разом з вами, стоячи перед групою. Зазвичай група відчуває себе більш

залученою, коли бачить, що хтось із них уже вмів це робити. Знову ж таки, попросіть учасників відрефлексувати після вправи.

Простукування когось іншого - Простукування одне одного

Покажіть, як робити ТТТ на іншій людині, провівши простукування на добровольці. Покажіть, як сидіти поруч, а не навпроти один одного під час простукування. Зробіть це як у театрі, так, наче, ви не знаєте один одного, представляючи ТТТ і пояснюючи волонтеру, чого очікувати.

Коли ви пропонуєте комусь простукування, ви можете спочатку провести його на собі, попросивши інших зробити те ж саме. Це дасть їм розуміння і відчуття точок. Скажіть учаснику, що він може заплющити очі, якщо йому зручно. Коли ви демонструєте простукування, попросіть інших учасників простукати себе також.

Поясніть учасникам, що зараз вони будуть простукувати один одного. Якщо в групі більше одного тренера, інші можуть ходити по колу і допомагати, якщо це необхідно. Багато хто може ще не запам'ятати точок, простий спосіб зробити це Переконайтеся, що всі помили руки, чи скористалися дезинфектором для рук

1. Попросити їх всіх сісти так, щоб людина, яка простукує, могла бачити вас і виконувати ваші вказівки
2. Скажіть їм, що ви будете навчати їх крок за кроком, а вони будуть слідувати за вами мовчки.
3. Попросіть їх представитися своєму “клієнту” і показати точки на собі, як це робили ви
4. Скажіть їм попросити клієнта подумки згадати щось, що його непокоїть, і назвати число від 0 до 10, наскільки сильно це його турбує (0=нічого, 10=дуже сильно).
5. Попросіть їх сказати клієнту, що він може заплющити очі, якщо йому це зручно.
6. Простукуйте себе і промовляйте точки простукування вголос, щоб той, хто простукує, міг слідувати за вами
7. Після двох кіл простукування скажіть їм трохи посидіти тихо і поставити “клієнту” наступні запитання:
“Що ви помітили, що змінилося?”
“Це добре, чи погано?”
“Якому числу від 0 до 10, відповідає те, що вас непокоїть зараз?”
“Ви б хотіли простукати ще, чи ви задоволені?”

Якщо задоволені, потисніть руку “клієнта” і скажіть “Вітаю”.

Коли вони закінчать, попросіть їх помінятися місцями і повторити, щоб кожен спробував простукати когось і був простуканим. Попросіть їх зачекати з рефлексією, поки всі знову не зберуться разом.

5. Попросіть учасників поділитися їхнім досвідом простукування

Коли всі знову зберуться, попросіть їх поділитися своїми спостереженнями та роздумами. Зазвичай це дуже надихає.

Ви можете використовувати такі питання:

“Що ви помітили?”

“Самопростукування, отримання простукування та надання простукування, - чим вони відрізняються?”

6. Обговорення в маленьких групах того, як втілити ці знання

Тепер, коли учасники знають, як простукувати, наступний найважливіший крок - це спонукати їх втілити це у своє повсякденне життя і почати користуватися негайно. Ми вважаємо корисним розділити учасників на менші групи по 3-5 осіб і запитати один одного, як вони це можуть впровадити і використовувати

- ТТТ в їхньому повсякденному житті?
- ТТТ на роботі, чи в громаді?
- Чи може щось перешкодити їм використовувати ТТТ?

Ми даємо їм біля 20 хвилин на дослідження цих питань. Просимо поділитись висновками з усією групою.

Пропозиції щодо використання ТТТ у повсякденному житті:

- Зробіть сеанс простукування перед сном, це допоможе вам розслабитись після всього, що сталося на протязі дня, і ймовірно, ваш сон буде спокійнішим.
- Робіть простукування, коли прокинулись. Це допоможе опрацювати ваші сни, навіть, якщо ви їх не пам'ятаєте.
- Робіть простукування, коли відчуваєте стрес.
- Робіть простукування, коли відчуваєте себе щасливим, щоб закріпити (заякорити) це щастя.

7. Оцінювання

Ми, зазвичай, просимо учасників залишити відгук, щоб оцінити тренінг і методи, можливо, просто кілька речень на аркуші паперу. Це допомагає нам покращити те, що ми робимо, а іноді ми можемо використовувати ці цитати, щоб надихнути людей приєднатися до майбутніх тренінгів.



ТТТ тренінг з працівниками фермерських господарств Зімбабве.



Пастор Джон Обоніо та Пласід
Нкубіто діляться ритмом ТТТ у
поселенні біженців Біді-Біді в Уганді.

Соматична Поема

Ця Поема була розроблена спеціально для роботи з групами, жести і слова ретельно підібрані так, щоб активувати стан розуму, в якому можливі зміни, і може бути корисною, коли ТТТ викладається і приміняється в групі.

Всі виконують разом, вигукуючи у відповідь. Всі повторюють за ведучим.

Уявіть. Уявіть дощ (здіймаємо руки до неба)
Уявіть зцілюючий дощ, який омиває вашу голову (торкаємось голови)
Він очищає вашу голову зсередини теж (торкаємось голови)
Змиває геть ваші картинки (торкаємось очей)
Ваші звуки (торкаємось вух)
Біль у вашому серці (торкаємось грудної клітки)
Тягар з ваших плечей (торкаємось плечей і проводимо по руках)
І змиває все це в землю (нахиляємось вниз)
А тоді... ви робите крок вперед (різкий крок вперед)
І ще один (різкий крок вперед)
Залишаючи весь тягар позаду

Поеднання фізичних рухів та проговорювання чи проспівування слів дає подвійну активацію. Коли бачите зроблене - отримуєте третю активацію. Роблячи крок вперед, ви знешкоджуєте ваше минуле і фізично залишаєте його позаду перед тим, як почати проститування.



Жінки співають, щоб зібрати людей на семінар у Сьєрра-Леоне.

Травматичне простукування в піснях і танцях

В Сьєрра-Леоне ми вперше відчули, як простукування травм можна легко адаптувати до традиційних способів лікування, танців і співу. Поеднання ТТТ з музикою та танцями робить простукування ще ефективнішим інструментом. Музика та танець відкривають зв'язок між двома півкулями мозку та “дверима” в підсвідомість, де зберігаються спогади. Танці часто викликають транс, а транс є воротами до підсвідомості.

Для зцілення травм війни - танців та співів самих по собі - може бути недостатньо. Але разом із постукуванням або іншими подібними взаємодіями, вплив є більш глибоким. Завдяки музиці та співу, багатьом легше запам'ятати послідовність постукування травми. Ось що сталося в Сьєрра-Леоне:

Проспікування ТТТ в Сьєрра-Леоне

Гунілла:

Коли ми прибули до села Воама на півдні Сьєрра-Леоне, вже був полудень і було спекотно. Нас зустріла жінка-вождь, одягнена в красиву сукню з квітковим візерунком і такою ж тканиною, обмотаною навколо голови. Вона велика і горда:

“Хав ді боді?” - вона вітає нас кріольською мовою, міцно потискаючи руку, запитує наші імена, пильно дивлячись в очі.

Наступної миті з'являється ціла група жінок, які співають високими голосами, акомпануючи собі маракасами з пляшкового дерева та брязкальцями, зробленими з щелепних кісток тварин. Вони проводять нас по селу, співаючи і танцюючи, щоб зібрати жінок на зустріч під великим кольським горіхом. Долучається більше жінок, багато хто прийшов пішки три-чотири години з сусідніх сіл. Нарешті їх понад 150. Усі вони належать до “Матерів миру”, ініційованих Fambul Tok, організацією, що прагне об'єднати людей для примирення традиційними способами, таким як збирання під деревом в селі, чи біля багаття, щоб поговорити та обмінятися ідеями та врегулювати конфлікти.

Нас запросили до Сьєрра-Леоне для проведення простукування травми, оскільки травми є великою проблемою після війни

Кривавих Алмазів, яка спустошила країну і травмувала населення в період з 1991 по 2001 рік. Назва відображає те, що доходи від алмазних і золотих копалин підтримували конфлікт. Це паралель до того, що відбувається на сході Конго сьогодні. Згідно зі статистикою, 80 відсотків населення покинули свої домівки і стали біженцями. Багато дітей були використані як солдати в повстанських угрупованнях.

Внутрішні рани все ще живі, але люди, здається, прагнуть примирення і способів зцілення від спогадів про минулі звірства. Існує очевидна готовність до змін.

Співробітники “Фамбул Ток” познайомили нас із жінками: *“Наші друзі прийшли, щоб подарувати вам дещо для миру у ваших серцях”.*

Коли ми пройшли процедуру постукування травми, хтось почав мелодію, і за кілька хвилин була складена пісня, для того щоб було легше запам'ятати послідовність точок простукування під час лікування. Приєдналися барабан, каністра та маракаси з калібасу, і під них ми рухалися, виконуючи Простукування Травми, наспівуючи щось на кшталт: *“під оком, під носом... ми простукуємо... а потім ми дихаємо, дихаємо...”* на місцевій мові.

У трансі ми рухалися всі разом, співали, танцювали, простукували і сміялися!

Після цього ми всі спітніли. Одна з жінок-вождів простягаючи руки вгору, вигукнула: *“Я відчуваю себе щасливою, щасливою, щасливою!”*. Так з'явилася перша пісня Травматичного простукування.

ТТТ у пісні в реабілітаційному центрі для дітей-солдатів

Гунілла:

Я йшов головною дорогою в Букаву з нашим колегою Джермандо Бараті. Сонце палило, а машини і таксі перетиналися між вибоїнами на червоній ґрунтовій дорозі.

“Чи не було б добре з піснею про ТТТ?” — запитав Германдо.

“Яка геніальна ідея!”, - відповіла я, згадавши свій досвід того, як ТТТ перетворили на пісню в Сьєрра-Леоне.

“Тут в Конго всі люблять співати. Це полегшить запам'ятовування постукування травми”

“Я запишу одну сьогодні”, - пообіцяв він.

Ми вирішили зустрітися наступного дня в реабілітаційному центрі для дітей-солдатів, де працює Джермандо, щоб потренуватися.

Джермандо вже репетирував свою ТТТ-пісню, коли я відчинила червоні залізні ворота і увійшла на територію реабілітаційного центру. Дехто з колишніх дітей-солдатів приєднався до нього у співі. Пісня була простою і легко запам'ятовувалася. Ми утворили коло і почали слідувати за Джермандо, вистукуючи і співаючи

знову і знову. Один з хлопчиків побіг за барабаном. Зрештою, хлопці знали текст і жести достатньо добре для того, щоб ми могли знімати відео. Ви можете перевірити результат на нашому сайті.

З того часу ми багато разів використовували цю пісню, особливо на тренінгах, а також демонстрували відео на конференціях, щоб показати шляхи поширення ТТТ. Ми також знайшли нові шляхи для розвитку поєднання травматичного постукування з музикою.

Ми заохочували музикантів писати пісні в стилі травматичного простукування, і відтоді з'явилося ще більше пісень. В Африці, як і в інших місцях, люди люблять співати. Ми ніколи не чули, щоб хтось казав: *“Я не вмію співати”*, що часто трапляється у Швеції. Тому пісні травматичного простукування є принадливими і дають хороші результати.

Інший колега, Аджинг Чол Гіір, виконав пісню під час тренінгу, який ми проводили в Південному Судані. Він використовує її для поширення ТТТ у громадах, що розмовляють мовою Дінків. Після того, як Аджинг почав використовувати пісню, він написав:

“Всі діти співають цю пісню, так само як і алкоголіки в місцевих барах. Вони теж травмовані.”

Незважаючи на те, що минув 21 рік з тих пір, як ми це пишемо, 28% населення все ще страждають від симптомів травми. В Руанді Дьедонне Муньяншоє та Джон Бізімана написали пісню під назвою *“Кінчики пальців цілюють травму”*, щоб разом з нами поширити повідомлення про те, що зцілення можливе. Дьедонне є одним з найпопулярніших співаків в Руанді і часто бере участь у різних церемоніях вшанування пам'яті жертв геноциду. Ви можете знайти ці пісні на нашому сайті.

Місто радості - родзинка мого життя

Ульф:

Без сумніву, один з найбільш пам'ятних моментів мого життя як музиканта, і як просткувача травми, пов'язаний з нашим візитом до “Міста радості” в Букаву. Це проект легендарної активістки, драматурга і захисниці прав жінок Єви Енслер, де 90 молодим жінкам, що зазнали сексуального насильства, багато з яких з дітьми народженими від зґвалтування, надається безпечний притулок на півроку. За цей час вони можуть зцілитися фізично і морально, здобути професію, отримати медичну допомогу та дізнатися про свої права.

Біля воріт навколо дверей намальована велика вагіна. Початкова ідея Єви Енслер, коли вона писала тепер відомі *“Монологи вагіни”*, полягала в тому, щоб зосередитися на найбільш пошкодженій частині жіночої анатомії. Вона була переконана, що ніхто не сприйме їх всерйоз, але зараз вони є одними з найпопулярніших

сценаріїв у світі та принесли мільйони доларів її проектам, таким як *“Місто Радості”*.

Цього разу ми не могли задокументувати наш семінар, тому що в *“Місті радості”* заборонено фотографувати, що цілком зрозуміло, з огляду на ситуації і біографії жінок, які там перебувають.

Нас привітало 45 молодих жінок, що сиділи на стільцях у великому півколі, виконуючи своє особливе привітання, плескаючи в долоні шість разів в ритмі 3+3, а потім простягаючи їх “для тебе”, а потім 3+3 рази і притискаючи долоні до себе “для мене”. Це привітання настільки потужне, що відтоді ми використовуємо його на всіх наших семінарах.

Те що слідувало далі, була найінтенсивнішим та навідвертішим семінаром з Простукування травми, який я будь-коли проходив. Ми закінчили тестування нашої Соматичної Поеми як установки для групового навчання. Ми додали в наш додатковий репертуар техніки звільнення, такі як “Видування” для подавленого гніву і самомасаж “Ду-Ін” для збалансування тіла і розуму. Наприкінці я приніс своє фортепіано, і ми провели сеанс закликів і відповідей, де вони були настільки синхронізовані, що ми закінчили заклики та відповіді, танцюючи від нестями до точки потужного і енергетичного спокою. Загалом, це був чудовий спосіб провести груповий тренінг, тим більше, що музична взаємодія, як відомо, активізує більшу частину людського мозку, ніж будь-яка інша діяльність, створюючи високоенергетичний стан душі.

“Жінки в “Місті радості” практикують техніку простукування травм для власного цілення. Вплив простукування травми - ефективний, повчальний та перевірений на практиці. Результати можна побачити у свідченнях жінок, що зцілилися, наперекір неможливого. ТТТ, серед інших підходів, які ми використовуємо в “Місті радості”, у відповідь на тривоги жінок, що зазнали пекла в житті.

Є свідчення жінок з “Міста радості” про те, що після застосування цієї техніки “надія та енергія відновлюється, і багато змін стають видимими”. Деякі жінки, що були виснаженими перед практикою, сміливіше беруть на себе ініціативу в групі, і з радістю застосовують ту ж саму техніку до інших потребуючих допомоги, травмованих осіб.”

Крістін Шулер Дешрівер, директорка “Міста радості”

Створення пісні ТТТ

Це підготовка та опис для створення пісні, яку можна використовувати для навчання та тренування ТТТ.

Групове лікування за допомогою ТТТ - доволі унікальне. Існує мало, якщо взагалі існує, інших способів лікування травми у великої кількості людей одночасно. Проведення терапії в поєднанні з музикою також робить її простою у виконанні, приємною і легкою для запам'ятовування. Розглядаючи створення пісні ТТТ, майте на увазі, що ТТТ заснована на виконанні дій у певній послідовності: доеднуємось, простукуємо, дихаємо, простукуємо і дихаємо вдруге.

Ми пропонуємо наступну послідовність для проспівування сеансу ТТТ

1. Приєднання

Активізуйте стан розуму, який пов'язаний із симптомами та/або з тим, що могло їх викликати. Не обов'язково заглиблюватися в емоцію - достатньо лише злегка під'єднатися до неї.

2. Простукування

Застосовуйте простукування, простукуючи двома пальцями (самостійно, чи з чиеюсь допомогою) 14 точок, біля 15 раз по кожній точці.

3. Дихання

Двічі глибоко вдихніть та видихніть, - видих - довший, ніж вдих.

4. Повторіть простукування і дихання

Повторіть кроки 1 і 2 ще раз. Важливо, щоб техніка виконувалась, щонайменше двічі.

Об'єднуючи ТТТ з піснею, вам варто вирішити, чи пісня буде пропрацьовуватись з візуальним введенням ведучого, який буде показувати точки простукування, чи текст пісні потребує опису точок словами під час їх проходження.

Також подумайте про можливість інтеграції якомога більшої кількості дій під час “закликів та відповідей”, - це створить синхронність всередині групи, що їх повторює..

Ми рекомендуємо схему “заклик і відповідь”, коли співак/ведучий спочатку простукує, а потім просить натовп повторювати за ним.

Простукування двома пальцями

Від Ульфа Сендстрьома

Робіть, як я – давайте покажу,
Все, що я кажу, що допомогло мені
Щоб відпустити на волю, спогади й кошмари
Використовуй ТТТ!

Тепер поглянь зліва на долоньку, де мізинчик іде від руки,
Тут є ребро долоні, Звідти буде твій спокій іти
Тепер давайте разом!
Два пальці відстукають простенький ритм

Тепер двома руками разом, де є початок ваших брів
Два пальці простукають простенький ритм

З боку скроні, де ока зовнішній є кут,
Два пальці в простому ритмі б'ють

Під оком, де кісточка виступає,
Два пальці ритм відбивають

Над губою, одною рукою
Два пальці вистукають стреси в двобою

Над підборіддям, - продовжуйте стукати!
Два пальці будуть у ритмі рухатись

У Вас під ключицею, по грудній клітці
Два пальці літатимуть, як бджілка в квіточці

Під рукою, з боку грудної клітини
Два пальці стукатимуть в простому ритмі

На самому самому кінчику вашого мізнчика
Два пальці стукатимуть в простому ритмі
На самому самому кінці безім'яного пальця

Два пальці стукатимуть в простому ритмі

На масому кінці вашого середнього пальця
Два пальця стукатимуть в простому ритмі

На самому кінці вашого вказівного пальця
Два пальця стукатимуть в простому ритмі

На самому самому кінці вашого великого пальця
Два пальці стукатимуть в простому ритмі

Знов Горилу зроби, друже, по грудній клітці
Хай два пальці в ритмі кружать

Тепер зроби глибокий вдих – затримай дихання...
Видихни дуже повільно!
Зроби глибокий вдих – затримай дихання...
Видихни дуже повільно!

Коли ви перете, - ви полощете, завжди є Інь і Янь.
Ми знову повторюємо “Два пальці”, знову проходимо процес

Два пальці стукатимуть в простому ритмі

ПОВТОРЮЙТЕ ВІД “Тепер двома руками разом...” до:

Знов Горилу зроби, друже, по грудній клітці
Хай два пальці в ритмі кружать

Тепер зроби глибокий вдих – затримай дихання...
Видихни дуже повільно!
Зроби глибокий вдих – затримай дихання...
Видихни дуже повільно!

YouTube Video: <https://youtu.be/SloAkZfRGNE>



Ідеї, що можуть бути корисними

Показуйте на практиці. Руки можна тримати, як при молитві, починаючи з грудної клітки, вдихаючи, витягуєте руки в повітрі, а потім опускаєте долоні та обидві руки вздовж тіла, наче, пливете.

Вдих і видих можна супроводжувати звуком або інструментом, що слідує по висхідній і низхідній шкалі.

Слова, які добре б включити в пісню:

- ТТТ
- Зцілення можливе
- Зцілення травми можливе, може, легше, ніж ви думаєте?
- Ви можете допомогти собі
- Ви можете допомогти своїм людям

Згадуванням симптомів, можуть зацікавитися ті, хто не розуміє, як може проявлятися травма. Це також може бути частиною Соматичної Поєми або реп-секції:

- Коли в вас болить голова чи не можете спати
- Коли відчуваєте самотність чи страх
- Коли серце сильно б'ється і болить живіт

Якщо пісня використовується в регіоні з конфліктуючими сторонами, може бути корисно включити аспекти конфліктуючих сторін. Чи можна залучити запрошеного артиста з обох сторін конфлікту, що триває?

Вокальне звучання з простукуванням

Мері Бергман - відома шведська музикантка та композиторка. Вона завжди використовувала музику як інструмент зцілення. З роками вона розробила способи поєднання природного тембру голосу з іншими техніками зцілення - однією з них є простукування.

Мері Бергман пояснює:

“Я часто поєдную простукування з вокальним звучанням і відчуваю, що отримую глибокий ефект. Вокальне звучання - це звук без слів. Звук, так само, як і тактильний дотик від простукування, може допомогти нам створити баланс у нервовій системі”

Звучання легше, ніж спів, воно - спонтанне і зосереджене на тому, як звук відчувається всередині, а не на тому, як він звучить ззовні. Всі звуки - це повітря, що рухається, і тонізуючі звуки створюються за допомогою природного дихання. Ви активно вдихаєте, поки низ живота, живіт і грудна клітка розширюються, потім на видиху випускаєте “Хумм” або “Аааа” без тиску. На видиху ви, наче, робите звукову хвилю.

Звучання відбувається без особливих зусиль, і якщо ви свідомо з'єднаєтеся із середньою лінією тіла, дозволяючи звуку витікати, ви отримаєте чудовий резонансний ефект. Якщо ви промовляєте Аааа, опустіть підборіддя і розслабте щелепи. Знайдіть звук, який не вимагає ніяких зусиль.

Коли я роблю комусь простукування, мені подобається, тримаючи людину за руку, закінчувати сеанс теплим спокійним звучанням або м'яким звуком, що рухається. Іноді я простукую в напрямку сонячного сплетіння реципієнта або стою за його спиною і спрямовую звук на грудну клітку, ший і плечі. Все тіло є звукопровідним: шкіра, тканини, кістки і рідина проводять вібрацію. Ми складаємося щонайменше на 75 відсотків з рідини.

Добрим наміром, коли ви налаштовуєте когось, може бути “Я бажаю вам добра”, і - “Я бажаю собі добра”, - коли налаштовуєте себе.



Фатуме, - жінка, що пережила сексуальне насилля

Фатуме брала участь у груповому тренінгу в “Місті радості”, де пісню ТТТ повторювали понад десять разів. Окрім самого зцілення, її історія вражає ще й тим, що вона зцілилася під час повторень пісні, а також жестами, які включає в себе Простукування Травми

“Все це сталося десять років тому. Ми були дома всі разом - мої батьки і три мої молодші сестри. Мені тоді було 14 років. Повечерявши, ми, як завжди, лягли спати, але тієї ночі на село напали солдати. Вони прийшли і до нашого будинку і на моїх очах вбили моїх маму, тата і трьох сестер. Мене вони не вбили, але відвезли в ліс і тримали там чотири ночі. Вони звалтували мене, а коли закінчили, просто залишили там неприємну.

Мене врятував пастух, який прийшов пасти корів туди, де я лежала. Він привіз мене до медичного центру в сусідньому селищі. Мене намагалися лікувати, але я була несповна розуму. Я жила у своїх спогадах, як божевільна. Вони відправили мене до психіатричної клініки в Гомі. Мені дали заспокійливі ліки, і на деякий час мені стало трохи краще. Але через певний час я знову збожеволіла. Вони також виявили, що я була вагітна. Коли я народила дитину, я була в дуже поганому стані. Я не могла годувати грудьми. Насправді, я не хотіла бачити дитину, я ненавиділа цю дитину, яка народилася від того насильства.

Протягом кількох років я була в клініках і виходила з них. Приймала ліки й переставала їх пити, але кошмари тривали. Я

сходила з розуму багато раз. Я не зцілювалась.

Одного разу, коли мій син прийшов зі школи, він сказав, що діти гнобили його за те, що в нього батько ворог, а мати була звалтована. Я дуже розлютилась і кинула йому в голову великий камінь. Знаєш, я могла вбити його, коли почула, що він це сказав. Я думала, що це вина дитини, що я відчуваю те, що відчуваю. Я думала про себе

“Ця дитина від чоловіка, що вбив моїх батьків і сестер. Я не хочу його!

Він нагадував мені про всі жахіття, що сталися. Я була сповнена ненависті до нього, до себе і до всього світу. Знаєте, до цього часу я була хвора дуже довго. Я жила в кошмарах того, що відбулося, незалежно від того, яке лікування я отримувала.

Навіть зараз, минулої суботи, тут, у “Місті радості”, я бігала по табору, рвала на собі одяг, кричала і біла інших. Я не знала, що я роблю.

Але вчора, коли ми проводили цей тренінг з ТТТ, і ви сказали:

“За допомогою цієї техніки ви можете допомогти собі самі”, - це змусило мене замислитися: “Я пройшла стільки лікувань, і нічого мені не допомогло. Якщо за допомогою цієї методики я можу допомогти собі, то дайте мені спробувати! Давайте я зроблю це серйозно!

І я зробила. Після того, як я зробила простукування і вивчила пісню простукування, наче, вітер пройшов крізь мене і забрав все погане, що було всередині мене. Те, що було заморожене в мені, почало танути.

Вночі після тренінгу я добре спала, так добре, що вранці мене довелося будити. Відчуття було таке, ніби я прокинулася в новому світі. Зараз я відчуваю себе добре вперше за дуже довгий час. Важкий тягар, який я носила у своїй голові, зник. Тепер я можу дивитися на світ іншими очима.

Я навіть відчуваю, що можу любити свою дитину. Я буду боротися за права таких дітей, як мій син, в кого немає батька, щоб їх сприймали як будь-яку іншу дитину в нашому суспільстві. Я хочу працювати заради миру в нашій країні. Я дякую вам за те, що ви дали нам це лікування! Ми передамо його іншим”.



Середній клас вивчення ТТТ в Мбого, Руанда.

Невидима краса ТТТ

Найвища форма невігластва - це коли ви відкидаєте те, про що нічого не знаєте.

Наш досвід показує, що багато гуманітарних організацій та закладів охорони здоров'я вважають, що посттравматичний стрес важко вилікувати, і його потрібно лікувати протягом тривалого часу, або лікувати індивідуально.

Ми бачимо іншу реальність, де зцілення травми простим і ефективним способом навіть у великій кількості людей на національному рівні є цілком можливим і може бути здійснене членами цієї спільноти або нації.

Поки що ми не знайшли метод, який міг би замінити те, що ми змогли зробити за допомогою ТТТ - як індивідуально, так і з великими групами, долаючи мовні бар'єри і в поєднанні з музикою. Існують інші методи, які можуть зцілити травматичний стрес, і деякі з них більш тісно пов'язані з ТТТ, ніж інші (див.: Огляд методів лікування ПТСР). Всі вони мають багато спільного, хоча існують і деякі важливі відмінності, головним чином, в тому, як методика встановлюється, викладається і поширюється. Більшість цих відмінностей пояснюється в розділі "Еволюція КПТ".

Основні причини, чому ми надаємо перевагу викладанню і практиці ТТТ, полягають у наступному:

- **Розширення можливостей:** Ми хочемо дати інструмент людям, які цього потребують, і допомогти їм усвідомити, що вони можуть допомогти собі, своїй сім'ї, друзям і суспільству. Вони можуть передавати ТТТ далі. Вони можуть стати людьми що допомагають, замість того, щоб продовжувати бути жертвами, що чекають на допомогу, яка може ніколи не прийти.
- **Простота:** ТТТ досить проста для запам'ятовування, навіть для травмованої особи. Навіть для людини, яка, можливо, ніколи не ходила до школи. Саме через це, ми робимо техніку простою. Можливо, ми могли б зробити її ще більш ефективною

для певних людей, але за рахунок зменшення кількості тих, хто цього потребує. Простота - це добре. Результати, які ми отримуємо, більш ніж доволі хороші.

- **Комунікація:** В країнах, таких як Конго, де більше ніж 450 мов, будь-який розмовний елемент терапії має здолати цей бар'єр. Біженцям, які приїжджають до інших країн із травматичним досвідом, важко знайти психологічну підтримку рідною мовою. Це не стосується ТТТ. Обсяг перекладу, необхідний для передачі техніки та/або проведення групового семінару, мінімальний. Він настільки мінімальний, що це може зробити мім. Уявіть собі.
- **Поширення:** Ви можете легко охопити велику кількість людей. Ми змоделювали ситуацію, коли ми навчаємо 40 осіб у таборі біженців і просимо їх навчити і лікувати по 5 осіб, таким чином охоплюючи сотні людей за дуже короткий час.
- **Групове лікування та тренування:** Уявіть, що ви можете проводити лікування і тренування для групи від 10 до 200 осіб, або стільки ж, скільки людей поміщається на стадіоні, можливо, для тисячі одночасно. Причина, чому це можливо з ТТТ, полягає в тому, що вона не має змістового навантаження: Метод не вимагає говорити про конкретний досвід і травму кожної людини - він зосереджений на доступі до задіяних почуттів та поверненні їх в нормальний стан.
- **Мінімальні вимоги:** Єдині витрати, пов'язані з поширенням ТТТ, - це транспорт, їжа та вода. Цьому методу можна навчити в будь-якому середовищі. ТТТ викладали на автобусних зупинках і в метро, під деревами, в школах, конференц-залах, на човнах і в ресторанах.
- **Можливість передачі:** ТТТ є простою, не вимагає високого рівня шкільної освіти, походження та знання мови, не потребує витрат чи інших вимог, що дає нам можливість поширювати ТТТ за допомогою друкованих календарів, відео (наприклад, на Youtube), плакатів, листівок, пісень, танців і навіть за допомогою мегафону.

Магія розширення можливостей

“Найкращий спосіб знайти себе - це втратити себе в служінні іншим”.

Махатма Ганді

Ми навчали Техніці травматичного простукування багатьох

людей, які раніше вважалися жертвами: наприклад, жінок, які зазнали сексуального насильства на сході Конго, де зґвалтування використовується як зброя у війні.

Ставлення до себе як до жертви та засвоєння цієї концепції може бути руйнівним для самооцінки людини. Звертаючись по допомогу до місцевої чи міжнародної організації або в лікарню, часто потрібно повторювати історію того, що сталося, знову і знову, щоразу поглиблюючи неврологічні шляхи цієї ідентичності. Нарешті особистість жертви стає саме такою: перетворюється в жертву.

При вивченні такої техніки, як ТТТ, все може кардинально змінитися. Раптом ці жертви можуть допомогти не тільки собі, але й іншим, тим хто потребує відпочинку нервової системи від болю певних спогадів. Можливість допомогти жертвам стати цілителями - одна з головних причин, чому ми займаємося цією роботою. Надання можливості допомагати іншим часто підсилює процес власного зцілення. Допомогати іншим - значить допомагати собі!

Під час семінару ТТТ у Букаву на сході Конго Шанталь, одна з учасниць проекту мікрокредитування, розповіла нам свою історію: Вона втекла зі свого села до Букаву, коли її чоловіка вбили. Букаву стало чимось на зразок міського табору для біженців: Щодня люди приходили сюди в надії знайти безпечніше місце. Різні озброєні угруповання робили життя звичайних людей у сільській місцевості нестерпним. Маючи зброю як засіб влади, повстанці та солдати грабували та вбивали, а найбільше ґвалтували жінок і дівчат, щоб дезінтегрувати суспільство.

Після семінару ТТТ Шанталь сказала:

“Ми, в кого нема нічого, ті що живуть, як жури, в будинках з протікаючим дахом, нам ледь вистачає їжі, щоб прогодувати своїх дітей, - ми стали цілителями! Навіть у лікарні нам не давали таких ліків. Ми пишаємося тим, що можемо допомогти собі та іншим з тими проблемами, з якими багато хто з нас живе всередині”.

Внесіть ТТТ у щоденний розклад

Спробуйте внести в щоденний розклад безтурботне серце. Ми пропонуємо кожній організації, де люди мають звичайне місце зустрічі, внести його в розклад: Додайте ТТТ як групову вправу! Це займе всього десять хвилин, а результати вплинуть на всіх учасників. Її можна проводити як частину богослужіння в церкві, як ранкову зарядку в школі або будь-коли під час звичайної зустрічі.

У Кенії наш колега Джон Нджороже почав виконувати

ТТТ перед репетицією свого хору і помітив, що якість співу покращилася.

Набіно Бахаманива - ректор університету в Букаву. Після особистого досвіду того, як ТТТ звільнила його від травматичного стресу, отриманого від проживання в зоні конфлікту в Конго, він повернувся і додав ТТТ до розкладу, як щоденну ранкову вправу, як для студентів, так і для викладачів. Через три тижні вони помітили, що рівень шуму та агресії значно знизився, а рівень навчання покращився.

Простукування Пастора Джона

Джон Обоньо - пастор з охопленого конфліктом Південного Судану. У 2016 році повстанці напали на його село і вбили багатьох його сусідів. Люди тікали сотнями, поки не залишилося лише четверо, одним із них був пастор Джон. Він сів на мотоцикл і перетнув кордон з Угандою.

“Зараз я координатор суданських п’ятидесятницьких церков у таборі біженців Палорінья в Уганді. Після тренінгу ТТТ в Кобоко моя дружина запитала мене: “Чому ти виглядаєш по іншому?”. Я запитав її, який вплив вона помітила - позитивний чи негативний. Вона сказала, що я виглядаю миролюбивішим, ніж будь-коли до цього. Вона довго скаржилася, що в мене завжди був сердитий вигляд. Вона сказала, що вперше у мене було спокійне обличчя. Я сказав їй, що знайшов секрет. Я почав розповідати їй про ТТТ. Я попросив її повторювати за мною, коли я простукував себе. Коли вона виконувала простукування, з її очей текли сльози. Коли ми продовжували, вона почала постійно позіхати. Я запитав її, чому вона так багато плаче і позіхає. Вона виглядала здивованою і сказала, що не знає. Я запитав її, як вона себе почуває, і вона відповіла, що відчула великі зміни за ці короткі моменти. Вона сказала, що раніше відчувала себе так, ніби її серце було слабким, а зараз вона почувається дуже добре, її серце спокійне і не слабе.

Сьогодні ТТТ для нас як розвага, як гра. Навіть моя п’ятирічна дитина дуже добре виконує ТТТ. Моя сім’я звільнена від травм, завдяки ТТТ.

Після такого хорошого досвіду моєї сім’ї, я посилив своє служіння в церкві. Щоб мінімізувати витрати на дорогу, я вирішив використовувати недільну месу, коли ми, в будь-якому випадку, зустрічаємося в церкві. Я навчив ТТТ всю церкву, і отримав багато

свідчень. Тепер я використовую останню неділю кожного місяця для навчання ТТТ. Я поширюю його в інших церквах, і там було багато зворушливих свідчень.

Радіо - це чудовий спосіб достукатися до людей в районах, де транспорт є проблемою через погані дороги та обмежений доступ до громадських автобусів і автомобілів. Пастор Джон розпочав радіопередачу, щоб поширювати інформацію про ТТТ у таборі біженців Біді-Біді, де перебуває понад 800 000 південносуданців.

ТТТ у в’язницях Руанди

Тисячі винних у геноциді 1994 року, перебувають у в’язниці. Ці в’язні страждають від травм так само, як і їхні жертви, що створює проблеми для їхньої реабілітації та можливості реінтеграції в суспільство. Багато з тих, хто вижив, так само як і злочинці, живуть з почуттям ненависті та образи. Підтримка була спрямована на жертв, оскільки, бажаних працювати з кривдниками у в’язниці - мало. Ці в’язні замкнені наодинці з нав’язливими снами та картинками того, що вони зробили. Деяким з них це заважає визнати свої злочини під час судових процесів, що призводить до ще більших термінів ув’язнення і замкненого кола відчаю.

Співробітники виправної служби Руанди заявили, що у них немає інструментів для полегшення симптомів травми затриманих до повернення в суспільство. У середині 2013 року Мережу Миролюбивих Сердець попросили провести тренінги з ТТТ, щоб побачити, чи зможе це змінити благополуччя ув’язнених і поліпшити співпрацю у в’язниці.

Відтоді Мережа Миролюбивих Сердець провела тренінги у всіх 14 в’язницях Руанди. За словами персоналу, атмосфера між учасниками тренінгів змінилася. Вони більше розмовляють і більше співпрацюють.

Олів’єр Ндабараміє з гордістю носить свій помаранчевий браслет ТТТ. Він психолог, відповідальний за координацію психосоціальних заходів у в’язницях Руанди. Він шукає інструменти, які можуть позитивно вплинути на ув’язнених, перш ніж вони повернуться до своїх громад.

Олів’єр Ндабарміє розповідає:

“Протягом останніх років, коли техніка травматичного простукування була впроваджена в декількох в’язницях, я побачив, що ТТТ - це проста техніка, яка може допомогти багатьом людям

за короткий час. За допомогою ТТТ ми можемо запропонувати людям допомогу, яка може охопити багатьох. У багатьох в'язницях кажуть, що ТТТ виглядає як гра або навіть жарт, поки вони не помічають, що це допомагає їм справлятися зі стресом і травмами. Добре те, що техніка поширюється сама по собі, тому що ті, хто чув, що вона допомогла іншим, навчаються безпосередньо від них. Чудовим побічним ефектом є те, що багато хто сміється під час ТТТ, а сміх - одна з найкращих терапій. Коли люди не хочуть говорити про свої проблеми, вони можуть навіть бути німими від травми, ТТТ являється однією з найкращих технік, де не потрібні слова.

Коли соціальні працівники в'язниць зрозуміли, що ТТТ допомагає одужанню від ПТСР та депресії, вони почали використовувати цю техніку як щоденну рутину. Багато соціальних працівників, які чують про ТТТ, просять мене приїхати і навчити їх. Моє бажання - поширити ТТТ серед якомога більшої кількості ув'язнених

У в'язниці Ньянганзе ми побачили дивовижні речі. Ув'язнені продовжують займатися ТТТ самостійно, тому що вони хочуть це робити, використовуючи техніку більше, ніж ми могли собі уявити. Коли ми приїхали туди, вони запитали: "Де Гунілла, коли вона повернеться?". Ми отримуємо свідчення від багатьох ув'язнених, які кажуть, що це допомогло їм оговтатися від стресових спогадів і почуттів.

У в'язниці Бугасери це було ще більш дивовижно. Вони написали для нас пісні про ТТТ, зіграли на гітарі та влаштували виставу. Вони ділилися тим, як ТТТ допомагало їм з 2014 року і до сьогодні.

Викладачі у в'язниці для неповнолітніх у Ньягатаре зробили його частиною своєї навчальної програми. У цій в'язниці ми побачили великий внесок ТТТ у життя юних ув'язнених."

Ось кілька коментарів ув'язнених, які брали участь у тренінгах:

"Мене звати Дісмас, я відбуваю 25-річне ув'язнення за геноцид. У мене була проблема, тому що я засинав під час читання. Після використання ТТТ стало легко залишатись бадьорим. Я показав ТТТ своєму другові, який ізолював себе і багато спав через велику кількість проблем. Після двох тижнів використання ТТТ він зміг пересуватися і розмовляти з іншими".

"Мене звати Савімбі. У мене - довічний термін за участь у геноциді 1994 року. Я виконував ТТТ багато разів. Це допомогло мені оговтатися від моїх травм. Я почав прощати себе і просити вибачення у людей, яким я завдав болю. Тепер я можу легше взаємодіяти з людьми. Я допоміг багатьом своїм співкамерникам за допомогою ТТТ, і ми написали пісню про ТТТ, яку співаємо тут, у в'язниці. ТТТ - це хороші ліки".

"Мене звати Сальваторе. Чи справді цей метод мені підходить? Мені хочеться розповісти про те, що я зробив за цей час. Попросіть, будь ласка, адвоката прийти, щоб я міг розповісти свою історію з життя".

Соціальний секретар в'язниці Ньямагабе, Дансіль Мунту, прокоментувала:

"Напевно, найкращою оцінкою ТТТ є те, що затримані продовжують її робити".

Емоційна допомога для служб швидкого реагування

Під час нашої роботи зі службами швидкого реагування, як у США, так і в Європі, ми виявили, що набір технік для створення життестійкості, збереження спокою під час дій, і нейтралізації важких переживань, щоб вони не переносилися далі, варіюється від досить хороших до неіснуючих.

Стресогенні фактори відрізняються між професіями, які надають першу допомогу. Інструменти для саморегуляції, як-от тактичне дихання, видудання, ТТТ і самозаспокоєння, виявилися дуже корисними, ефективними та швидкими. Усна перша допомога також є чудовим доповненням до інструментарію першої допомоги.

- Оператор SOS може зазнавати насильства та бути свідком нещасних випадків, що відбуваються по телефону, і рідко, якщо взагалі коли-небудь, дізнається, як і чи була вирішена ситуація. Це може бути схоже на постійне переживання початку трилера або драматичного фільму, але так і не побачивши фіналу. Для них саморегуляція може бути великою допомогою, щоб відпустити емоції, коли вони йдуть з роботи.
- Пожежники піддаються впливу токсичних хімічних речовин і матеріалів, перебуваючи у стані сильного стресу, але їм треба контролювати ситуацію і приймати рішення щодо безпеки за долі секунди. Вони можуть зустрічатись з страхом людей. з їхнім болем і важкими опіками; все це може створювати образи, які "застрягають у свідомості", і запахи, які "застрягають у мозку".
- Поліцейський постійно стикається з необхідністю оцінити, яке втручання обрати в ситуації, коли під загрозою знаходиться його власна безпека, безпека його колег та цивільних осіб. Особливо стресовими для багатьох є виклики з приводу домашнього насильства, адже ситуація може розвиватися дуже швидко і дуже непередбачувано.
- Парамедик прибуває на місце нещасного випадку або насильства до людей, які відчувають сильний біль чи паніку, і повинен швидко приймати рішення про життя чи смерть, що вимагає постійної пильності.

Ми рекомендуємо вчитися розуміти і розвивати життестійкість перед кожним робочим днем. Як використовувати тактичне дихання під час інцидентів, і як використовувати техніки з цієї книги після робочого дня та під час підведення підсумків, які можуть викликати травматичні спогади та реакції.

Іншим важливим фактором є усвідомлення того, що взяти на себе відповідальність за стрес означає подбати про себе та вміти повідомити колегам, якщо є емоційна проблема, щоб вони знали про це та допомагали з нею впоратися. Це також означатиме, що ви зможете піклуватися про колег і мати можливість лікувати цивільних осіб і опікунів за допомогою ТТТ, щоб уникнути непотрібної паніки, яка може загострити ситуацію.

ТТТ в школі

У нас є колеги в Швеції, - вони вчителі початкової школи. Вони представили процедуру постукування на своїх уроках як вправу, щоб “розслабити тіло і розум та відчувати себе щасливими”.

Після того, як вони виконували постукування протягом певного часу, вони запитали учнів, коли вони відчувають, що корисно робити простукування.

“Коли у вас є вільний час.”

“Коли ви нервуєте, наприклад, коли маєте скласти тест”.

“Коли в ногах відчувається “невгамовна енергія.””

“Коли щось лякає.”

“Коли Ви погано почуваетесь.”

“Коли Ви хочете бути хоробрим.”

Подібну вправу роблять багато школярів у Китаї аж до четвертого класу, вона називається “спортивна гімнастика для очей” і подається як природний метод для того, щоб ваші очі залишалися в хорошій формі.

Інтегруйтеся на місці!

Наша робота в Руанді та східному Конго розпочалася у 2007 році. Руанда - невелика країна, а східне Конго знаходиться всього в декількох годинах їзди на автобусі від Кігалі, столиці Руанди. Обидві країни потребують допомоги в подоланні травм: Руанда - після геноциду 1994 року, а східне Конго - через безперервний конфлікт, підживлюваний жадібністю і прагненням до влади, який сильно впливає на цивільне населення. Крім того, те, що відбувається в одній країні, впливає на іншу.

Ми багато разів були в Руанді та східному Конго, і наша мережа

контактів розширилася. Ми охопили тисячі людей, працюючи з місцевими групами та організаціями, які запросили нас провести тренінги. Наші навички спілкування та досвід роботи в Руанді та Конго привели нас до таких країн, як Сьєрра-Леоне, Кенія, Чад, Уганда, Південний Судан, Зімбабве, Греція, а останнім часом також до Індії, США, Канади, Фінляндії, Німеччини, Нідерландів та ін. Ініціатива часто походить від тих, хто випробував і/або вивчив цю техніку та усвідомив її потенціал, прочитав на нашому веб-сайті або почув від інших про нашу роботу та її результати.

Перед початком роботи в будь-якій новій місцевості, ми налагоджуємо хороші зв'язки з людьми або організаціями в кожному місці, завойовуючи довіру через них. Це дозволяє досить новому методу, такому як ТТТ, отримати визнання в новому середовищі.

Залучайте всіх

Ми провели триденний семінар у Газіантепі, недалеко від кордону між Туреччиною та Сирією, де йде війна. Його організував доктор Абу Хілал для лікарів, психологів і соціальних працівників своєї організації “Світле майбутнє Сирії”, а також чотирьох інших організацій, які допомагають сирійським біженцям, особливо травмованим дітям. Тренінг було ініційовано і підтримано АСЕР, Асоціацією комплексної енергетичної психології, США.

Учасники запропонували ідеї, як вони можуть використовувати ТТТ, які можуть надихнути вас:

- У зоні конфлікту в Сирії, для психосоціальної підтримки
- Для студентів у перервах між лекціями в університеті, - для них та їхніх родин
- Для вдів війни
- Для персоналу та бенефіціарів у дружніх до жінок просторах
- В центрі для дітей з порушеннями розвитку
- Для нас та наших сімей
- Для створення онлайн-тренінгу для персоналу в таборі для біженців
- Індивідуально, в якості терапевта, в групових сеансах та для самодопомоги персоналу
- В дружньому до дітей просторі, та в тренінгах за принципом “рівний-рівному”

“Ніхто не пропнував нам зцілення”

Гунілла:

Ахмату А було 17 років, коли його вперше ув'язнили. Він почув по радіо, що четверо “повстанців” були спіймані військовими і їх можна побачити в лікарні. Ахмату, як і багатьом іншим, було цікаво дізнатися, як виглядають “вороги”, оскільки було так багато розмов про те, що вони становлять загрозу для президента Хіссейна Хабре та його уряду. Коли Ахмат прибув до лікарні, виявилось, що четверо “повстанців” лежали в пологовому відділенні на окремих лавках - обезголовлені. Голови були повернуті обличчям до тих, хто прийшов подивитися. Ахмат побачив, що це були молоді чоловіки. Дивлячись на обличчя, він зрозумів, що це міг бути він, і розплакався. Охоронці побачили його горе і одразу ж спустилися до нього: *“Ага, ти знав цих повстанців!”*

Вони схопили його силоміць, і Ахмат опинився ув'язненим за непокору в одній із сумнозвісних в'язниць Нджаменти, де тортури були скоріше звичкою, ніж винятком. Його життя, сповнене болем і протистояння, почало залишати в ньому величезні сліди травм. Це мало статися ще кілька разів у його житті, навіть якщо він не знав про це тоді, і навіть якщо він ніколи не уявляв себе активістом чи політиком, обставини змусили його стати одним з них.

Багато років по тому, на конференції з питань Безпеку Людини, Ахмата, який зараз є парламентарієм, запитали, чому він не написав книгу про свій досвід пережитого на війні. Він відповів:

“Думки про той час завдають мені надто сильних страждань, я не можу думати про минуле без сильного головного болю і помутніння в очах”.

Жінка з Канади, якій я раніше пояснювала ТТТ, запропонувала: *“Чому б тобі не запитати Гунілу, можливо, вона змогла б тобі допомогти”.*

“Справді? Це було б фантастично!”

Ми сіли, і я пояснила, як має відбуватись процедура.

“Без проблем”, - сказав він, заплющивши очі, дозволяючи своїм думкам плано рухатись до спогадів з часів диктатури.

Наступного дня, коли наша дискусійна група зібралася знову, Ахмат без жодних вагань розповів свою історію переслідувань і страждань. Ми всі здивовано слухали. Він закінчив, сказавши:

“Сьогодні я наважуюся думати про своє минуле. У мене більше не болить голова і не затуманюється зір. Я ніколи не міг собі уявити, що таке може статися. Я щиро дякую нашій сестрі зі Швеції”.

Він додав: *“Ніхто ніколи не пропонував зцілення тим з нас, хто страждає від травми, отриманих в Чад. Ви приїдете?”*

Через півроку ми були в Чаді, проводили тренінги ТТТ, поширюючи хвили зцілення.

ПРОСТУКУВАННЯ В СФЕРІ ДОПОМОГИ ПРИ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ СТИХІЙНИХ ЛИХ



Волонтери, переселенці та представники
допомогаючих професій єднуються в
подоланні стресу. Грецькі острови.



Використання ТТТ та Самозаспокоєння в кризових ситуаціях
від волонтера ТТТ Уна О'Кіфа..

Простукування в службі допомоги при ліквідації стихійних лих

Постукування - це чудовий інструмент, який може миттєво змінити ситуацію в випадках, пов'язаних з наданням допомоги при стихійних лихах. Ось кілька історій, які можуть вас надихнути.

Криза під час Корона-вірусу

Під час пандемії коронавірусу у 2020 році (яка тривала, під час написання даної статті) весь світ переживав кризову ситуацію, коли люди перебували на карантині у своїх домівках, багато хто не міг подорожувати чи відвідувати своїх близьких. Багато людей не могли виконувати свою роботу або підтримувати свій дохід. Рівень стресу та тривоги зростав у всьому світі. Семінари з простукування травми проводились онлайн, і люди з усього світу могли брати участь у них і використовувати ці техніки, щоб заспокоїти себе, свої сім'ї та свої громади. Для тих, хто побоювався передачі вірусу, процедури миття рук піднялись на новий рівень, дехто продовжував простукувати точки на обличчі, а хтось вирішив довше простукувати інші точки на тілі. У такій ситуації ми менше піклувалися про дотримання протоколу простукування, а більше зосереджувалися на тому, щоб зробити все можливе.

Території Каліфорнії у вогні

Понад 8000 сильних пожеж спалили 18 000 будинків і тисячі акрів лісів у Каліфорнії з липня по жовтень 2018 року. У центрі одного з найбільш постраждалих районів, Реддінгу, живе наш друг і колега з Простукування, психолог Крістін Міллер. Вона хотіла вжити заходів, щоб допомогти тим, хто був у шоці та отримав травму.

“У мене було задоволення консультуватися з Мережею Миролюбивих Сердечь, для того щоб спробувати зрозуміти, як ви досягли такого успіху в розширенні можливостей спільнот по всьому світу за допомогою портативних, невербальних, самодостатніх навичок управління стресом і травмою. Я по-справжньому зрозуміла це лише тоді, коли по моїй спільноті в

Каліфорнії пройшли руйнівні пожежі. Я думаю, що найважливішим було з'являтися у всіх можливих місцях, де збиралися люди, і слухати їхні історії.

Після хвили на хвилю інформаційно-просвітницької роботи в моїй громаді приголомшувало усвідомлення того, що ніхто не мав навичок заспокоювати свою систему виживання та опрацьовувати травму. Це було правдою, незалежно від того, чи працювала я з пожежниками, службами швидкого реагування, персоналом лікарень, нашими окружними психіатрами, підготовленими консультантами, шкільним персоналом чи Червоним Хрестом. Без навичок, вкорінених у наших громадах, відновлення неможливе. У цьому полягає суть моделі відновлення громад, яку ми адаптували на основі роботи Мережі “Миролюбивих Сердеч”.

Коли виснажений персонал лікарні, працівники округу, пожежники спускалися з наших почорнілих безлісних пагорбів, ми зустрічалися з ними, щоб опрацьовувати стрес після події. Багато з них працювали по 70 і 80 днів поспіль, намагаючись контролювати лісові пожежі. Багато хто бачив багато смертей: одні переїжджали через трупи, щоб вивезти людей з охоплених вогнем міст, інші кружляли на своїх вантажівках навколо людей, щоб утримати полум'я на відстані, поки ті рятувалися втечею. Всі вони відчували безсилля, коли вогонь безладно ревів, руйнуючи всі плани ефективної боротьби з полум'ям. Так само, як тоді, коли менше ніж за дві години вигоріло ціле містечко Парадайз. Співробітники оплакували втрату колег, і в той же час їх звинувачували в тому, що вони спричинили пожежу. Один пожежний інспектор прийшов повністю розгублений через посттравматичний стрес. Ми провели дві довгі сесії ТТТ. Я зателефонував йому через кілька місяців, і він сказав: “Я в порядку. Простукування було чудовою допоміжною пов'язкою”.

Я хочу подякувати “Мережі Миролюбивих Сердеч” за все, що ви дали мені та гуманітарній команді АСЕР. Ми, безумовно, були б непідготовленими без дивовижних навичок і бази знань, якими ви поділилися з нами. Всі ці навички були застосовані впродовж останніх кількох місяців, і тепер я тримаюся на плаву, а моє серце - широко відкрите.

Ось що ви мені дали

1. Ви показали модель впливу, яку можна передати невербально будь-кому за будь-яких обставин.
2. Ця модель дійсно перевершила модель TFT (Терапія поля думки), якій я навчався, котра потребує дводенного навчання, і дуже складана для вивчення і передачі людям на місцях.
3. Ви допомогли нам вирватися з використання моделі

індивідуального терапевта, яка заважала нашим зусиллям і не є ефективною в кризових ситуаціях, чи в навчанні непрофесіоналів.

4. Ви допомогли нам побачити, як важливо подавати обмежені методи найпростішими шляхами.
5. Ви дали нам відвагу заручитися надією.
6. Ваша блискуча рольова модель і готовність допомогти дозволили мені зрозуміти процес і просити про допомогу, коли вона мені потрібна.
7. Ваші зусилля та підтримка надали мені відваги служити моїй громаді на багатьох різних рівнях”.

Люди, що пережили торнадо в Непалі

У квітні 2019 року торнадо зніс понад 2400 будинків на півдні Непалу. Сильний вітер супроводжувався сильними зливами, що спричинили повені, які знищили плантації та дороги. Ми отримали виклик про допомогу електронною поштою.

“Намасте з Непалу,
Можливо, ви чули в новинах, що в районі Бара і Парса в Непалі пройшов гігантський шторм. Понад 10 000 людей стали вимушеними переселенцями, і всі вони травмовані. Я працюю у сфері надання допомоги, охорони здоров'я та санітарії через мобілізацію волонтерів. У цій ситуації ми хотіли б впровадити техніку ТТТ, якщо ми зможемо забезпечити певну фінансову підтримку для волонтерів. Отже, чи вважаєте ви, що зараз відповідний час для впровадження цієї техніки, чи варто почекати кілька днів, оскільки більшість людей дуже зайняті наданням допомоги та управлінням продовольством. Чекаю на ваші поради, оскільки ви провели багато досліджень з цього приводу. З повагою, Сантош Бандхари”



Семінар з ТТТ з постраждалими від торнадо в Непалі.

Ми одразу відповіли:

“Любий Сантош, було б чудово, якби ви могли знайти способи показати людям полегшення від стресу та травми за допомогою ТТТ. Як ви сказали, люди в перші дні дуже зайняті лише пошуком їжі та притулку. У той же час їм дуже потрібна внутрішня розрядка, щоб мати можливість приймати рішення і будувати відповідні плани.

Якщо є місце, де люди збираються, щоб отримати притулок/їжу/медичну допомогу - було б дуже добре, якби там були люди, які проводять сеанси ТТТ, що поширюють спокій посеред проблем. Наприклад, спокійний куточок для роздумів і зняття стресу. Звичайно, все залежить від ситуації, контексту тощо, але ми можемо сказати, що ніколи не буває занадто рано знизити рівень стресу”.

Ми записали відео з Сантошем і організували кампанію зі збору коштів на Facebook, щоб покрити витрати на транспорт, їжу, житло та друк матеріалів. Паралельно з цим Сантош набрав волонтерів, які, пройшовши його тренінг з ТТТ і самопомоги, могли приєднатися до місії в постраждалому районі. Близько двадцяти волонтерів багато годин подорожували автобусом до найбільш спустошених сіл. Вони залишалися там протягом тижня, розділяючи погані умови в наметах і халупах, які були зведені як притулок після того, як будинки були зруйновані. Вони організували майстер-класи для дітей, жінок і людей похилого віку.

Реакція була дуже позитивною. І волонтери, і люди в селах відчували полегшення, коли змогли розслабитися, поспілкуватися, пограти і потанцювати разом, навчаючись ТТТ і самопомозі. Навіть найменший дощ або вітер міг травмувати людей, викликаючи в них страх наближення іншого торнадо.

Відгуки учасників були позитивними, вони говорили, що “почуваються розслабленими”. Одна з учасниць, тридцятивосьмирічна жінка, сказала: “Я почуваюся розслабленою, відчуваю, що мій розум зараз на правильному шляху. Коли я довго дихаю, після простукування я відчуваю, що у мене менше напруги”.

“Це був дуже особливий і зворушливий досвід для всіх нас, - прокоментувала Аншу Андхікарі, один з волонтерів. “Села були повністю зруйновані! Можна було зрозуміти, наскільки вони були травмовані торнадо, тому що багато хто злякався, коли трохи посилювався вітер чи йшов дощ. Ми поїхали в кілька сіл. Ми проводили майстер-класи в наметах, які були встановлені для захисту від сильного сонця і дощу. Це було таке чудове відчуття - ділитися цими техніками. Багато хто приходив, щоб приєднатися. Іноді в групах було по 60 осіб. Люди розслаблялися і отримували

задоволення, відчуваючи, як зменшуються симптоми стресу і травми. Вони танцювали під час технік самозаспокоєння. Це така радість. Техніки дуже прості у виконанні, і вам не потрібен вчитель, щоб поділитися ними. Кожен може використовувати їх у своєму повсякденному житті. Ми навчили людей, які можуть продовжувати ТТТ для інших, як тренінг для тренерів. Дякуємо за вашу підтримку, яка допомогла нам це зробити”.

Сантош Бандхарі та його “Швидкі волонтери” продовжують проводити тренінги в інших спільнотах, школах та університетах.

Простукування в таборі беженців в Греції

Доктор Сіана Махруф-Шаффі - старший лікар загальної практики з Лондона. Вона відчула покликання допомагати, коли тисячі біженців з Сирії, Іраку, Афганістану, Сомалі перетинали небезпечне море з Туреччини до грецьких островів у 2015 році. Через рік доктор Сіана заснувала неприбуткову організацію “Kitrinos Healthcare”, що надає медичну допомогу.

Доктор Сіана згадує:

“Як відносно новий гуманітарний активіст у медичній сфері, я була вражена тим, наскільки наша традиційна підготовка в медичній школі малоефективна в умовах катастрофи. Багато деталей, отриманих під час навчання, стають неактуальними під час надання консультацій на штормовому пляжі, куди сотнями прибувають виснажені люди, або коли вони живуть у тісних і брудних наметах у таборі біженців; або під час консультацій з людьми, які повторно травмовані тривалими процесами надання притулку, втратою членів сім'ї під час втечі, або спогадами про звірства, які переповнюють їх протягом ночі.

Все це може створити глибоке відчуття безнадійності та експоненціальне зростання психічних захворювань. Багато волонтерів, не маючи належної підготовки, також страждали від високого рівня стресу після вислуховування жаклих свідчень біженців та недосипання. Це те, що я спостерігала, коли відреагувала на потребу в медичній допомозі на острові Лесбос у Греції під час розпалу європейської міграційної кризи в 2015 році.

Цей досвід приніс нові виклики для всіх учасників. Це вимагало нового способу реагування. Це особливо вразило під час роботи в таборі для біженців Морія на Лесбосі. З моменту заснування табору він працює далеко за межами своїх можливостей і недостатньо обслуговується дедалі меншою кількістю неурядових організацій. Крім того, самі грецькі державні служби перевантажені. Не вистачає притулків, приміщень, їжі, персоналу чи речей, включаючи медикаменти. Рівень енергії та моральний дух серед тих, хто в таборі, швидко падають. У подібних ситуаціях лише традиційні знання та добра воля можуть зробити так багато.

Ця ситуація стала приводом для термінового реагування з боку Гунілли Хамне та Ульфа Сандстрьома з Мережі Миролюбивих Сердеч. Наша перша зустріч відбулася в моєму першому “наметі-клініці” в оливковому гаю за межами табору Морія, де мені запропонували пройти навчання унікальній техніці травматичного простукування (ТТТ). Простукування є новим методом для багатьох традиційно підготованих медичних працівників, таких як я. Звичайно, техніка була випробувана і перевірена протягом багатьох років, починаючи з доктора Карла Джонсона і його новаторської роботи з ветеранами війни у В’єтнамі, які тоді страждали від “контузій”, тепер відомих, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР має гострі та хронічні симптоми, які самі по собі важко піддаються лікуванню навіть за ідеальних умов.

Здебільшого ліки мало впливають на першопричину і застосовуються лише для зменшення тривоги та полегшення симптомів. Традиційні антидепресанти не працюють, хоча антипсихотики можуть мати місце, якщо їх використовувати в поєднанні з іншими когнітивними методами лікування. Багатообіцяючі результати показали втручання під назвою “Техніка перемотування” та “Десенсибілізація і переробка рухами очей” (EMDR), але кваліфіковані терапевти, які володіють цими методами, є рідкістю і коштують дорого. Ці та багато інших методів терапії не є доступними для тисяч людей з досвідом насильства, війни, катувань, сексуального та гендерного насильства, з якими ми стикаємося в таборах для біженців.

Оскільки наша робота в якості надавачів первинної медичної допомоги в грецьких таборах тривала, ми часто стикалися з проблемою вирішення питань психічного здоров’я. Направлення до організацій, відповідальних за психосоціальну підтримку, вимагали тривалого часу очікування і часто скасовувалися через труднощі, що виникали в останню хвилину, в тому числі через пошук відповідних перекладачів. Пацієнти часто поверталися до нас у пошуках рішень для подолання паніки та симптомів травми.

Володіючи інстинктом вирішення проблем, це була ідеальна можливість випробувати ТТТ в медичній клініці. Ми працювали пліч-о-пліч з Гунілою та Ульфом, долаючи все на світі. Ми могли використовувати ТТТ для тих, кого приносили в напівпритомному стані, чи в випадках безсоння, коли надмірне використання ліків означало, що вони більше не працюють.

Спостереження клініцистів і клієнтів були позитивними і спонукали нас провести пілотне дослідження в грудні 2018 року. Завдяки цьому ми змогли використовувати прості опитувальники до і після сеансу ТТТ. Це продемонструвало значне покращення



Гунілла Хамне показує ТТТ Доктору Сіяні Махруф Шаффі, табір переселенців Морія, Греція.

показників самопочуття. Крім того, ТТТ мала чудовий вплив на тих, хто страждав від важкого та стійкого високого кров'яного тиску, які вже приймали різні форми антигіпертензивних препаратів. Цей результат був революційним, і протягом місяця ми змогли виділити місце в нашій клініці для регулярних сеансів ТТТ.

Ми змогли запропонувати ТТТ великій кількості з тисяч пацієнтів, які проходять лікування в клініці Кітрінос. Найважливіше те, що люди отримують можливість і заохочення використовувати простування як техніку самодопомоги в будь-якій віковій групі, в будь-якому місці, в будь-який час, без ризику побічних ефектів або передозування.

Вивчення та впровадження ТТТ в умовах гострої клінічної ситуації стало новаторською стратегією в медичній допомозі та подоланню як для лікарів, так і для тих, хто отримує допомогу.

Я безмежно вдячний, що наші шляхи перетнулися серед хаосу і безладу такого божественного місця, як Морія. Позитивна енергія, настрої "можу зробити" і прекрасні посмішки Гунілли та Ульфи - це вишенька на торті для практики, яку, на моє глибоке переконання, необхідно включати в усі ситуації з надання допомоги в разі стихійних лих".

Від батька до сина

Одного разу в клініці Кітрінос у таборі біженців Морія нас покликали допомогти 8-річному хлопчику з курдської сім'ї. Хлопець проявляв жорстокість до сім'ї та проти інших у таборі: кусався, кидав предмети та каміння, руйнував намети, скрізь пісвав і рвав свій одяг. Батько був дуже турботливим і терплячим і намагався як міг керувати хлопчиком. Мати заціпеніла і стала пасивною. Вся ця ситуація створювала хаос у родині та серед людей у тісному таборі, аж до того, що родину довелося переселити за межі табору.

Ми пішли до одного з наметів і зайнялися малюванням та акробатичними вправами, щоб налагодити зв'язок. Раптом хлопчик почав трошити все в наметі, включаючи книги та іграшки, приносив велике каміння і кидав їх у всіх. Він зламав металеві ніжки столу і продемонстрував, що може використовувати їх як зброю. Він вимагав більше ручок, які потім розламав на шматки.

Коли хлопчик заспокоївся, ми продемонстрували наші вправи і техніки батькові та іншим дітям родини. У цьому також брав участь перекладач. Ми побачили, що батько може тримати хлопчика і обіймати його, а отже, він зможе виконувати техніки з хлопчиком.

Коли ми закінчили, ми сказали батькові, що він повинен робити простування і техніку заспокоєння якомога частіше.

Через кілька днів ми отримали повідомлення від перекладача: "Хочу повідомити вам чудову новину. Батько сказав мені, що він використовує простування з хлопчиком, і все йде дуже добре! Батько був дуже щасливий, а хлопчик дуже спокійний і милий. Він обійняв нас".

Точка зору перекладача

Мохаммед працює перекладачем-волонтером у медичній клініці Кітрінос у таборі Морія. Він біженець з Афганістану, який чекає на розгляд своєї заяви про надання притулку вже майже два роки.

"Щодня я бачу результат ТТТ. Вони приходять з панічними атаками і тривогою. Після ТТТ вони виходять з клініки з посмішкою. Я можу спостерігати за станом людей на власні очі, оскільки завжди перебуваю біля воріт клініки. Пацієнти, які пройшли ТТТ, розслабляються. Вони не просять більше ліків, які їм привозили з Ірану, Туреччини, Афганістану.

До того, як ми почали пропонувати ТТТ, ми відправляли всіх пацієнтів, які мали психологічні проблеми, в інші організації. Тепер ці організації перенаправляють пацієнтів до нас. Результати дуже хороші. Люди люблять ТТТ. Коли бачиш зміни на обличчі пацієнта до і після ТТТ, не віриться, що це одна і та ж людина. Сьогодні у нас був екстрений випадок з жінкою. Після огляду лікар сказав: "Їй не потрібні ліки, відправляйте її на ТТТ". Через 40 хвилин вона вийшла посміхаючись, і пішла.

Іноді у нас буває більше 300 пацієнтів, які чекають перед клінікою. Я використовую дихальні техніки ТТТ, щоб заспокоїтися, коли стає надто погано, коли люди кричать на мене, бо я не можу їх впустити. Це мені допомагає.

До того, як я дізнався про ТТТ, думки про своє майбутнє та минулий досвід в Афганістані були дуже болючими. Після використання ТТТ я став більш розслабленим. Я виконую ТТТ зі своїм другом, він теж перекладач Кітріноса в таборі. Він робить ТТТ для мене, а я роблю це для нього. ТТТ дуже помічна техніка. Вона безкоштовна. Доступна всім. Єдине, що можу сказати: продовжуйте використовувати ТТТ.

РОЗУМІННЯ СТРЕСУ



Нерівна дорога до лікарні Панзі в Букаву, на сході Конго.

A close-up photograph of a bicycle's front fork, headlight, and front wheel. The frame is dark, and the headlight is white. A blue license plate with white text is attached to the frame. The background is a solid orange color.

На велосипеді на
сільський майстер-
клас

Механіка стресу та травми

Розуміння механіки стресу прекрасно допомагає, коли ви хочете комусь запропонувати ТТТ. Стрес сам по собі не є чимось поганим. Це просто реакція нашого тіла і розуму на сприйняття загрози будь-якого виду. Це короточасний стан, який готує і розподіляє наші внутрішні ресурси, і незабаром зменшується, коли загроза минає. Однак іноді ми застрягаємо в стані стресу, що перетворює здорову короточасну реакцію на довгострокові негативні наслідки.

В основі механізму лежить співпраця двох основних частин нашої нервової системи: симпатичної нервової системи (СНС) і парасимпатичної нервової системи (ПСНС). СНС відповідає за короточасні дії, вкрай необхідні для виживання, тоді як ПСНС регулює довготривалі дії, вкрай необхідні для виживання. Загалом, СНС прискорює процеси в організмі і відповідає за реакцію *“бий або тікай”*, яка знайома більшості з нас. ПСНС, з іншого боку, уповільнює процеси в організмі і в основному відповідає за створення станів спокою та омолодження, або реакції *“відпочинку та травлення”*.

У врівноваженому стані ми динамічно переходимо від активності СНС до активності ПСНС, буквально з кожним нашим вдихом.

Режим тривоги

Коли вам загрожує реальна або уявна небезпека і потрібно готуватися до боротьби або втечі, ваше тіло миттєво перерозподіляє всі ресурси, щоб забезпечити максимальний потенціал для виживання. Це ціла система заздалегідь запрограмованих реакцій, що належать до симпатичної нервової системи:

- Кров відводиться від вашої травної системи до рук і ніг, тому що біг та/або самозахист - у разі надзвичайної ситуації - важливіші, ніж перетравлення їжі. У короткостроковій перспективі це дає вам максимальну силу і здатність реагувати. У довгостроковій перспективі це може призвести до запорів або проблем з травленням

- Коли тривожний центр мозку, що контролюється амігдалою, охоплює ваш розум, кров також відтягується з лобової кори, - частини мозку, що відповідає за мислення, логіку та спостережливість, розташованої за вашим лобом. Це призводить до того, що ви менше орієнтуєтесь на мислення і більше на реакцію. У короткостроковій перспективі це дає швидку реакцію, тоді як у довготривалій вплив спричинить проблеми з мисленням, концентрацією уваги та запам'ятовуванням.
- Гормон стресу адреналін впливає на м'язи. При короткостроковій дії це забезпечує пікові сплески сили. У довгостроковій перспективі він зношує м'язи, спричиняючи їхню слабкість.
- Кортизол також вивільняється під час стресу, і його короткостроковий вплив додасть вам сили, але довготривала дія створює крихкий внутрішній ландшафт, який відкриває можливості для більш травматичних реакцій на стрес.
- У вас з'являється тунельне бачення, яке в гострій ситуації дає можливість зосередитися на найбільш важливих деталях поточної ситуації. У довгостроковій перспективі у вас можуть виникнути проблеми із зосередженістю на загальних питаннях вашої життєвої ситуації та на тих, хто вас оточує.
- Ваше дихання прискорюється високо в грудях, наповнюючи м'язи киснем, що в короткостроковій перспективі дасть вам максимальну енергетичну потужність, а в довгостроковій - спричинить проблеми із засинанням, оскільки сон - це те, чого ми не робимо, коли перебуваємо в режимі бойової готовності.

Бий, Лети, Замри чи Знепритомній

Існує чотири поширені реакції нашого тривожного центру - мигдалеподібного тіла - коли ми перевантажені або нам загрожує небезпека. Пам'ятайте, що жодна з цих реакцій не є свідомим вибором, вони відбуваються на інстинктивному рівні, і тому їх іноді називають негайною інтенсивною реакцією амігдали. Бий - *“Я навіть не думав, - я просто троцьє все навколо.* Лети - *“Я не знаю, що сталося, - коли я отямився, - я біг по лісу.”* Замри - *“Не знаю чому, але я не протестував, не рухався, не говорив нічого, мені здавалося, що це відбувається з іншою людиною”.* Знепритомній - *“Я просто втратив свідомість.”*

Розслаблений стан

Коли ми почуваємось у безпеці, ми опиняємось у царстві, де домінує ПСНС, яка організована для тривалого піклування про нас, відпочинку та травлення. Саме тут харчування і травлення починають працювати належним чином, включаючи відпочинок, спілкування, секс, сон і розваги.

Дихання - основа розслаблення

Серед усіх симптомів є один, який ви можете свідомо контролювати, і, роблячи це, ви впливатимете на всі інші: ваше дихання. Дихання - це зв'язок між тим, що робить ваше тіло, не замислюючись про це, і тим, що ви можете контролювати, думаючи про це. Дихання - це зв'язок між двома нервовими системами, шлях до розслаблення. Зосередженість на диханні - це те, що об'єднує медитацію, майндфулнес, йогу, цигун і всі холистичні підходи.

Відро Життєстійкості

Метафора, яку ми часто використовуємо для нашої здатності справлятися зі стресом, - це відро стійкості. Ось як ми зазвичай пояснюємо це на семінарі.

Уявіть собі відро, яке уособлює вашу здатність справлятися зі стресом, а стрес - це як вода, що налита в нього. На дні відра є кран, який може випускати воду, це символізує все, що ми можемо зробити, щоб зменшити стрес в організмі: сон, фізичні вправи, соціальна взаємодія, медитація, молитви і т.д. Коли стресу надходить більше, ніж випускає кран, відро врешті-решт переповниться і підштовхне вас до захисних реакцій

Є два види стресу, що можуть наповнити відро

1. Щоденний стрес, який поступово наповнює ваше відро крапля за краплею
2. Травматичний стрес, що викликається несподівано, і миттєво заповнює відро

1. Щоденний стрес.

Щодня рівень стресу у вашому відрі зростатиме, але якщо ви зможете зняти стрес за допомогою повноцінного сну, харчування та фізичних вправ, рівень стресу повернеться до базового рівня, і ви будете готові до наступного дня. Якщо ви піддаєтесь стресу більше, ніж зменшуєте його, рівень стресу підніметься до верхньої межі відерця, і в цей момент ваше тіло готується до небезпеки.

Ознакою того, що ваше відро стає повним, є те, що ви легко дратуєтесь і виходите з себе частіше, ніж зазвичай, що все не приносить задоволення, а прості рішення даються вам важко. Ви можете почати забувати дрібниці, такі як призначені зустрічі або те, чому ви зайшли в кімнату, але ваша довгострокова пам'ять про дитинство залишається чіткою.

Під час високорівневого або тривалого стресу ви можете почати відчувати фізичні ознаки. Ваше травлення не буде переробляти їжу належним чином, коли організм вважає, що йому загрожує небезпека, що робить подразнений кишечник поширеною реакцією на стрес. Коли ваше тіло починає

напружувати м'язи, готуючись до боротьби або втечі, плечі та спина можуть напружуватися, що часто призводить до болю в цілому, або до головних болей.

Ваша здатність ясно мислити почне знижуватися. Можливо, вам буде важко позбутися шаблонів мислення: якщо хтось скаже вам щось образливе, ви можете думати про це днями, замість того, щоб відпустити і рухатися далі. Це відбувається тому, що ваш мозок всюди шукає небезпеку і можливих ворогів. Ці реакції зміняться на протилежні, коли рівень стресу знизиться.

Якщо відро переллється

Якщо рівень стресу продовжує зростати, поки відро не переповниться, мигдалеподібне тіло, захисний центр мозку, перехопить контроль.

Одна з реакцій - замерти, і це може бути миттєвою реакцією для пошуку наступної найкращої дії. Якщо здається, що наступної найкращої дії немає, ви можете застрягти в режимі замирання, не в змозі діяти і, можливо, навіть не в змозі встати з ліжка, наче паралізований.

Інша реакція - втеча від усього, що здається небезпечним. Якщо те, від чого ви тікаєте, знаходиться у вашій голові, ви шукатимете способи втекти від власних думок у будь-який спосіб, щоб відволіктися від них, наприклад, через їжу, розваги, соціальні мережі, вживання наркотиків чи навіть самоушкодження.

Якщо ви не зможете втекти, ваше серцебиття прискориться через підвищений рівень адреналіну, і якщо це триватиме деякий час, це може призвести до відчуття "тиску на грудну клітку", яке, в свою чергу, може дати вашому мозку зрозуміти, що ваше серце прискорено б'ється, що, що цікаво, може змусити його битися ще сильніше. Через напруження м'язів дихання стає поверхневим, створюючи дисбаланс між киснем і вуглекислим газом. Це може перерости в панічну атаку, яка може бути дуже неприємною, навіть не являючись небезпечною. Пережитий напад паніки один раз, може викликати постійний страх перед новим нападом. Простукування травми та Самозаспокоєння в поєднанні з техніками відволікання є дуже ефективними способами подолання цих реакцій.

2. Травматичний стрес

Травматичний стрес - це коли ваше Відро миттєво наповнюється у відповідь на подію, з якої ви відчуваєте, що немає виходу, і вважаєте, що можете втратити щось життєво важливе для вас. Те, що сприймається як травматичне, дуже індивідуально. Для когось ганебна ситуація може бути питанням життя чи смерті, а хтось може знизати плечима і рухатися далі. Хтось боїться болю, а хтось приймає його. Двоє людей, які потрапили в одну й ту саму

дорожньо-транспортну пригоду, реагуватимуть по-різному. Ось чому ми завжди говоримо, що травма є суб'єктивною, особистою.

Коли ви переживаєте травматичний досвід, вся ваша захисна система виробляє хімічні речовини (гормони і нейромедіатори), які можуть "закодувати" травматичні спогади з усіма аспектами досвіду, як контрольний список тригерів, що допоможуть вам уникнути подібних ситуацій у майбутньому. Цей спогад матиме набагато більше деталей, ніж повсякденні спогади, і буде відірваний від звичайного життя до і після події, як "бульбашка" в часі. Коли щось із контрольного списку спрацює, це може повернути вас назад у цю "бульбашку", так, ніби травматична подія відбувається знову.

Наприклад, якщо ви потрапляли в автомобільну аварію, травматичні спогади створять контрольний список з видом дороги, звуком сирен, виттям шин, гудками, запахом бензину і, можливо, навіть піснею, яка грала по радіо якраз перед тим, як все це сталося. На все життя щось таке просте, як звучання цієї пісні, може викликати травматичну реакцію, відтворюючи ті ж відчуття, що були у вашому тілі та свідомості під час аварії. Така реакція на подію в минулому називається посттравматичним стресом (ПТС). Ви можете подолати його, якщо зможете послати амігдалі сигнал про те, що небезпека минула. Такі техніки, як травматичне простукування та самозаспокоєння, є дуже ефективними способами подолання такої реакції на події минулого.

Відро життєстійкості video: <https://youtu.be/uqFzKKJk1yE>



Ретравматизація

Існують методи лікування травматичних спогадів, які вимагають повторного переживання почуттів, пов'язаних з цими спогадами. Для нервової системи людини це може бути еквівалентом повторного переживання травматичної події, фактично її підсиленням. Це називається ретравматизацією, і, на нашу думку, її постійно слід уникати. За всі ці роки ми жодного разу не стикалися з необхідністю викликати емоційні реакції, щоб подолати травматичний спогад. Це одна з переваг таких технік, як ТТТ: вам не потрібно говорити про подію. Не потрібно її переживати - достатньо лише злегка доторкнутися до небажаної емоції, виконуючи техніку.

Травма однієї події

Одноразова травма - це окрема подія, яка сприймається як травматична, наприклад, нещасний випадок, насильство, зґвалтування або те, що ви стали свідком чогось із цього. Ви знаєте, що сталося і коли, можливо, навіть о котрій годині.

Комплексна травма

Комплексна травма - це стан тривоги, який мигдалеподібне тіло може створювати внаслідок низки, можливо, навіть не пов'язаних між собою, подій. Прикладами ситуацій, які можуть сприяти виникненню такого виду травматичного стресу, є події, що відбуваються через певний проміжок часу, наприклад, складне дитинство, за яким слідує нещасний випадок або втрата в більш дорослому віці. Жодна з цих подій на той момент не вважалася травматичною, але їхня сукупність може викликати реакцію травматичного стресу. Комплексна травма також може бути результатом переживання стресу протягом тривалого періоду часу, наприклад, коли мати-одиначка виховує хвору або проблемну дитину.

Снігова куля стресових реакцій

“Жінки, яких зґвалтували, травмуються не лише від самого зґвалтування, але й від того, що на них вказують інші члени суспільства. Сором настільки сильний, що вони травмуються знову. Вони часто ізолюють себе. Жінка, яка народжує після зґвалтування, також буде страждати від цього. І діти теж будуть травмовані, бо їх сприйматимуть як нащадків ворога”.

З семінару з жінками в Мумошо, Конго

Деякі травматичні стресові реакції пов'язані з нашими способами раціоналізації того, що сталося:

- Чому вижив я, а не всі (почуття провини)?
- Чому я ще більше не відбивалась, коли чинили насилля (сором)
- Я - чудовисько, як я міг бути таким жорстоким (провина)?

Такі думки самі по собі можуть стати стресом, а оскільки вони є результатом миттєвої інтенсивної реакції амігдали, раціональна відповідь буде такою: ви вчинили так, тому що під тиском реакція *“бий або тікай”* взяла гору над вашим раціональним мозком і змусила вас зробити те, що, на її думку, було найкращим на той момент для вашого виживання.

Фобії та алергії

Як тільки рослина з'являється на поверхні землі, в неї вже багато часу витрачено на розвиток необхідного коріння під землею.

Деякі симптоми стресу можуть проявлятися більше ніж через десять років, і часто провокуються якоюсь іншою подією, що змінює життя, наприклад, розлученням, хворобою або навіть чимось позитивним, наприклад, народженням дітей. Крім того, багато фобій з'являються на пізніх етапах життя після того, як ви стали батьками. Одна з можливих теорій полягає в тому, що мозок, беручи на себе роль плекання і захисту ваших генів, переглядає всі спогади про те, чого слід бути обережним, щоб захистити своє потомство, і іноді це може призвести до незрозумілого страху польотів або висоти. Деякі алергії, що з'являються в пізньому віці, можуть бути пов'язані з травматичним досвідом, і зникають тут і тепер.

Спроба ТТТ при цих симптомах може виявитися дуже корисною.

подій протягом життя. Коли відро переповнене, будь-яка подія може стати тією краплею, яка змусить відро перелитися, дозволяючи закодувати травму.

Після того, як ця подія пережита і закодована як травматична, будь-який з подразників, присутніх під час кодування (запахи, звуки, образи, предмети, думки та інші відчуття), може викликати емоційну реакцію, наче ця подія відбувається знову.

Метою лікування травми є перезавантаження цих реакцій - від'єднання подразників від емоційної реакції, таким чином розширюється місце у відрі життестійкості.

Кодування

Ми часто посилаємося на модель кодування і декодування доктора Рональда Рудена. У цій моделі неврологічні шляхи під час кодування травматичного досвіду виглядають наступним чином:

1. Усі подразники від наших органів чуття (зір, слух, дотик, нюх і смак) надходять до таламуса - центру розподілу подразників у головному мозку. Таламус сортує ці стимули двома шляхами: один прямує до мигдалеподібного тіла для негайного кодування травми, а інший - до нашого рефлексивного розуму (неокортексу) для аналізу та можливого кодування травми. З усіх подразників, запах надсилається ще швидшим шляхом прямо в амігдалу, оминаючи таламус. Це може бути пов'язано з тим, що це наш основний - або найпримітивніший - канал тривоги.
2. Імпульси, що надсилаються безпосередньо до мигдалеподібного тіла, зазвичай пов'язані з високим рівнем страху або загрози, наприклад, пістолет, ніж або лев. імпульси, що надсилаються через неокортекс, зазвичай пов'язані з контекстом події і потребують певної оцінки важливості, наприклад, часу доби, кількості присутніх людей, шумів, кольорів, типу ситуації або місця.
3. Усі подразники, визначені схемою таламус-амігдала-кора головного мозку, як причетні до травматичного досвіду, кодуються в "переліку тривоги" мигдалеподібного тіла як швидкі синаптичні зв'язки (синаптичні АМРА-рецептори). Ці синаптичні зв'язки можуть об'єднуватися та надзвичайно швидко викликати тривогу. Цей механізм, найімовірніше, існує для того, щоб захистити людину від повторного потрапляння в таку ж травмуючу ситуацію. Кодування

синаптичних рецепторів підтримується за допомогою свого роду неврологічного клею, який утримує його, якщо нічого не зробити, щоб їх звільнити.

Моделі розкодування

За моделлю доктора Рональда Рудена синаптичні рецептори можуть бути розкодовані, ослаблені, за допомогою наступного процесу:

1. Активація механізму реагування, який виявляє зв'язок з емоціями. Це може бути подразник, що викликає емоції, або роздуми про подію (події). Рівень активації вимірюється суб'єктивно за шкалою SUD від 0 до 10.
2. Застосування сенсорного втручання на кшталт травматичного простукування або техніки заспокоєння в даній ситуації збільшить Дельта-хвилі мозку (див. глосарій), які запускають вироблення хімічних речовин і гормонів, що назавжди відклеюють тривожні рецептори в мигдалеподібному тілі.

Іншою моделлю є модель реконсолідації пам'яті. Якщо травматичний спогад активується, і в той же час емоційна реакція заспокоюється (створюється зіставлення), наприклад, за допомогою втручання на кшталт ТТТ, спогад може назавжди залишитися в пам'яті без травматичної реакції. Наступного разу, коли той самий спогад активується, він вже не буде викликати травматичної реакції.

Точки простукування травми збігаються з низкою акупунктурних точок у китайській медицині, які в цій традиції називаються меридіанами тіла, що контролюють потік енергії (цзи/ци) в нашому тілі. Існує теорія, що травма - це як заблокований або заморожений спогад у цьому енергетичному потоці, який розблоковується за допомогою простукування, стимулюючи енергетичний потік. Протягом тисячоліть, в інтегративній медицині меридіани тіла використовуються як модель для пояснення, і є поширеним поясненням серед людей, які використовують так звану енергетичну психологію. У своїй книзі *"Наука, що стоїть за простукуванням"* (2019) доктор Пета Степлтон згадує, що Гарвардська медична школа протягом більше десяти років проводила дослідження механізмів акупунктури. Ці дослідження показали, що стимуляція акупунктурних точок може надсилати деактивуючі сигнали до мигдалеподібного тіла.

Більше про це ми пишемо в розділі про Науку та Ефективність.



Гунілла Хамне та Роберт Нтабвоба проводять семінар і Кізігуру, Руанда.

Емоції, Думки та Поведінка

У нашому тілі та свідомості відбувається постійний діалог між емоціями, думками та поведінкою. Ми вважаємо корисним проаналізувати цю взаємодію, щоб зрозуміти, як такі техніки, як травматичне простукування (притік сенсорних імпульсів), можуть змінювати емоції, пов'язані зі спогадами або іншими сигналами, що надходять до наших органів чуття.

Емоції

Емоція - це стан свідомості, в якому ми відчуваємо різні внутрішні відчуття. Емоції можуть бути викликані думкою, спогадом або зовнішнім мотиватором, що запускає одне з п'яти наших почуттів (зір, дотик, звук, нюх або смак). Емоції часто можуть змінювати наш фізичний стан, змушуючи наше тіло реагувати по-різному, контролюючи гормони і залози, а також імунну та захисну системи.

Цікавим аспектом наших емоцій є те, що більшість з них можна відчувати лише по одній. Важко бути щасливо розлюченим або істерично спокійним. Коли емоція сильна, ви можете переходити від одного почуття до іншого з тією ж силою: наприклад, від страху до гніву і сміху.

Думки

Думка може здатися досить простою, але чи витрачали ви якусь думку на роздуми про те, як ви насправді створюєте думку? Щоб створити думку, вам потрібно поспостерігати за думкою або отримати доступ до пам'яті, яка пов'язана з одним або кількома з ваших п'яти почуттів: зображенням (нерухомим або рухомим), звуком, відчуттям, запахом або смаком. Ці спогади позначаються вашим раціональним мозком, де знаходиться мова, у групі інформації, яка має для вас певне значення. Ось чому запах троянд у поєднанні з мокрими ногами може викликати у деяких людей спогад про бабусю, молодість, безпеку та щастя, а також відчуття переховування в саду від жорстокого п'яного батька - для інших. Зрештою, думки — це наш спосіб обробки спогадів і надання їм значення.

Поведінка

Поведінка - це те, що ми робимо, свідомо чи не свідомо. Сюди належить:

- **Тілесні прояви** нашого поточного душевного стану, такі як метушливість або гризіння нігтів через те, що ми неспокійні.
- **Фізичні прояви симпатичної** нервової системи, такі як потовиділення, прискорене дихання, почервоніння, серцебиття
- **Компульсивна поведінка**, наприклад, куріння, вживання алкоголю або інші нав'язливі та надмірні дії

Позитивні наміри

Замість того, щоб намагатися знайти негативний ярлик, такий як розлад або синдром, ми розглядаємо поведінку з точки зору того, що кожна поведінка має позитивний намір. Знайдіть цей намір, і ви зможете переорієнтуватися на іншу поведінку, якщо поточна не задовольняє ваших потреб.

Прикладом цього є тривога: якщо ви відчуваєте тривогу, причина є. Причина може не мати відношення ні до кого іншого, але з якоїсь причини вона стосується вашої свідомості чи підсвідомості. І щоб відчути це, вам потрібно активно щось робити, свідомо чи підсвідомо: сприймати подразник у вигляді звуку, запаху, зображення, ситуації або почуття чи згадати про це.

Наприклад, позитивний намір

- **Тривоги** - привести вас в режим бойової готовності, щоб уникнути ситуації, що загрожує життю
- **Агресії** - привести вас в захисний режим
- **Сором** - це попередження про те, що те, що ви щойно зробили, може не відповідати вашим інтересам у довгостроковій перспективі
- **Почуття провини** змушує вас пам'ятати, що потрібно уникати певної поведінки
- **Нічні кошмари** допомагають вашій підсвідомості "випустити пару" з певних проблем
- **Флешбеки** - це нагадування про те, що потрібно остерігатися небезпечної для життя ситуації
- **Проблеми зі сном** можуть мати призначення гарантувати, що ви не проспите небезпечну для життя ситуацію, або спонукати вас вирішити емоційний конфлікт..

Усі ці дії призначені для короточасного використання, в тому сенсі, що вони мають на меті привести вас у стан бойової готовності, щоб врятувати ваше життя або нагадати вам про щось.

Якщо ви перебуваєте в стані постійної тривоги довгий час, у вашому організмі виробляються несприятливі хімічні речовини. Ми припускаємо, що ТТТ може допомогти нервовій системі вимкнути цю тривогу, дозволяючи людині знайти позитивний намір і долати його більш сприятливим чином.



Івана Мацек та
Роберт Нтабвоба
в Уппсальському
Університеті,
Швеція.

Джермандо Бараті просуває ТТТ в Конго. Тут, в BVES реабілітаційному центрі для колишніх дітей-солдатів у Букаву.



Ознаки емоційного і травматичного стресу

Негативні емоції, такі як страх, гнів і тривога, мають певний сенс. Вони несуть послання, щоб ми могли обрати кращий спосіб дій або уникнути повторення старих помилок. Вони подібні до вогню: можуть зігріти вас, захистити або поглинути.

Як ми детально описали в розділі про кодування стресу, ситуація може стати закодованою, обумовленою в нашій нервовій системі як сигнал тривоги, коли ми

- переживаємо ситуацію, яку ми сприймаємо як неминучу і непереборну
- під загрозою втрати чогось особисто значущого, наприклад, власного життя майна, близьких, чи перед ризиком болю та приниження
- вже перебуваємо у вразливому або менш стійкому стані душі та тіла

Ця обумовленість змушує нашу нервову систему реагувати так, наче, подія відбувається знову, ще довго після того, як вона закінчилася, і це буде викликано будь-якими подразниками, які нагадують нам про неї, наприклад, звуком, кольором, голосом, запахом або певною згадкою такого роду.

Коли ми переживаємо подію знову і знову таким чином, ми відчуваємо стрес після (пост) травмуючої події (фактично: посттравматичний стрес).

Емоції, які були закодовані, щоб викликати ці спогади, можуть бути розкодовані і вивільнені за допомогою психо-сенсорних технік, таких як ТТТ. Деякі симптоми зникають після одного сеансу, для деяких може знадобитися два або більше.

Три типи Сиптомів Стресу

Щоб зрозуміти, які симптоми зникнуть одразу після сеансу, а на які знадобиться більше часу, ми розділили їх на три типи:

- Постійно ввімкнений стан тривоги (Тривалі симптоми)
- Сигнал тривоги запускається від усвідомленої думки або сну (внутрішні подразники)
- Тривогу викликає щось, що ви бачите, чуєте, відчуваєте, смакуєте або нюхаєте (зовнішні подразники)

Стійкі симптоми

Постійні симптоми - це симптоми стресу, які залишаються ввімкненими весь час, як будильник, який лунає постійно.

Ці симптоми можуть повністю зникнути під час сеансу ТТТ і більше ніколи не повертатися.

Тригерні симптоми

Тригерні симптоми - це симптоми стресу, які з'являються при появі якогось подразника, реального чи уявного, наприклад, звуку, запаху, відчуття, зору чи смаку або спогадів про них.

Для того, щоб сеанс вплинув на ці симптоми, людина повинна бути в контакті з вказаними відчуттями під час сеансу. Лікування людини під час переживання симптому - чудовий спосіб досягти успіху, тоді як лікування симптому, який не активований, не матиме жодного впливу на симптом.

Це можна порівняти з прийняттям душі: лікування схоже на душ, який може змити ваші симптоми, але якщо ви залишите симптоми поза душем, їх не вдасться змити. Щонайбільше - ви розслабитесь.

Це симптоми, про які повідомляють у наших Центрах Прогукування Травми на сході Конго. В цілому, вони збігаються з симптомами ПТСР.

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| ● Проблеми зі сном | ● Відчуття слабкості |
| ● Нічні кошмари | ● Відчуття нікчемності |
| ● Проблеми з пам'яттю | ● Відчуття ізольованості |
| ● Проблеми з концентрацією уваги | ● Відчуття незахищеності |
| ● Тривога | ● Думки про самогубство |
| ● Гіпернастороженість | ● Уникання певних ситуацій |
| ● Надмірна реакція | ● Уникання конкретних місць |
| ● Страх | ● Флешбеки |
| ● Гнів | ● Проживання минулого |
| ● Проблеми з довірою | ● Біль в животі |
| ● Нестабільність | ● Головний біль |
| ● Роздратування | ● Нетримання сечі |
| ● Думки про помсту | ● Гіпертонія |
| ● Проблеми з наркотиками та алкоголем | ● Серцебиття, тахікардія |
| ● Надмірне вживання ліків | ● Проблеми з диханням |
| ● Ризикована сексуальна поведінка | ● Проблеми з травленням |
| ● Заподіяння собі шкоди | ● Від'єднання від тіла |
| | ● Напруга в м'язах |
| | ● Хронічні болі |

Самолікування та суїциди

Людина, яка страждає від посттравматичного стресу, може вдатися до самолікування у вигляді зловживання психоактивними речовинами або навіть розглядати самогубство як вихід із ситуації. Це може бути цикл, який повторюється знову і знову, між періодами більш нормальної поведінки.

Пропозиції звичайної реабілітаційної програми при зловживанні психоактивними речовинами можуть не допомогти, оскільки причина самолікування - травма - все одно, залишається. Тому ми рекомендуємо розглядати зловживання психоактивними речовинами, як можливий симптом травматичного стресу і пропонувати сеанс ТТТ.

Так само самогубство може здатися логічною альтернативою для людини, яка спробувала все. Похід на сеанс звичайної терапії для розмови про спробу суїциду, спровоковану посттравматичним стресом, передбачає великий ризик повторної травматизації. Як не дивно, деяких сеансів ТТТ, коли людина контактує зі своїми негативними емоціями, може бути достатньо, щоб запропонувати надію, необхідну для того, щоб побачити життя як альтернативу.

Переживання сексуального насильства

Якщо ви або хтось із ваших знайомих пережили сексуальне насильство, незалежно від того, чи було воно словесним, фізичним або неймовірно жорстоким, ТТТ може допомогти у процесі зцілення.

Сексуальне насильство в будь-якій формі може бути травмуючою подією в багатьох відношеннях. Перш ніж читати далі, будьте певні, що рухатися далі можна - і, можливо, швидше, ніж ви думаєте. Ми можемо стверджувати це з нашого досвіду роботи з жінками та чоловіками, які зазнали сексуального насильства найнеймовірнішим чином, і з того, як вони зцілилися. Ніколи не просіть нікого повернутися до інциденту. У цьому немає необхідності. Якщо можливо, лікуйте всю сім'ю.

Сценарій 1: Чи мені потрібно про це говорити?

Для зцілення не потрібно говорити про те, що сталося, якщо тільки ви самі цього не хочете. Вам потрібно відпустити всі емоції, пов'язані зі спогадами про те, що сталося, щоб мати можливість рухатися далі. Не дозволяйте інциденту продовжувати відтворюватися у вашій пам'яті знову і знову. Одного сеансу простукування травми, коли ви перебуваєте в контакт з емоціями, пов'язаними з інцидентом (інцидентами), іноді буває достатньо, щоб відкрити цей шлях зцілення.

Сценарій 2: Чи можу я позбутись сорому?

Дехто відчуває сором за те, що пережив зґвалтування, тоді як інші цього уникли, або сором за акт сексуального насильства в очах суспільства. Багато хто запитує себе, чому вони не чинили більшого опору насильству, можливо, вони заклакли, заціпилися або відключилися від реальності, думаючи, що "це відбувається не зі мною". Всі ці реакції є нормальними. Так наша нервова система намагається захистити нас. Якби ви боролися, можливо, ви б зазнали ще більшої наруги. Коли ви млієте і не чините опору, це відбувається, коли ваш мозок бере гору над тілом. Це не ваша провина. Зґвалтування - це злочин проти людства, згідно з нормами міжнародного права.

Сценарій 3: Чи зможу я ще коли-небудь довіряти чоловікам?

Чи зможете ви коли-небудь довіряти чоловікові або жінці? Відповідь - так. Є багато хороших чоловіків і жінок, і як тільки ви зможете відпустити емоційні реакції на те, що сталося, ви зможете побачити різницю.

Сценарій 4: Чи варто звертатися до органів влади?

Чи варто подавати заяву в поліцію? Чесно кажучи, правильною відповіді на це питання немає. Якщо поліція справедлива і ви можете довіряти їй, що вона сприйме вас серйозно, відповідь - так. Кожен злочинець повинен бути притягнутий до відповідальності. Однак, якщо ви відчуваєте, що повідомлення про злочин може не принести вам користі, вам слід подумати про наступне:

- Негайно пройдіть медичний огляд. Якщо ви робите це в лікарні, не мийтеся перед цим, оскільки в деяких країнах можуть взяти зразок ДНК, що може мати вирішальне значення для того, щоб засадити злочинця до в'язниці, якщо це можливо.
- Перевірте себе на захворювання, що передаються статевим шляхом, щоб захистити себе і своїх майбутніх партнерів.

Сценарій 5: Чи варто розповідати про свій досвід?

Тримати все в таємниці може бути боляче. Якщо вам ні з ким поговорити, поділіться зі Всесвітом подумки, і використовуйте ТТТ, коли охоплюють небажані емоції.

Сексуальне насильство, як зброя війни

Сексуальне насильство над жінками на сході Конго вважається одним з найгірших видів злочинів проти людства в сучасному світі. Зґвалтування використовується як зброя війни між різними збройними угрупованнями, які борються за контроль над природними ресурсами в цьому регіоні. Зґвалтування - дешева та ефективна зброя. Воно знищує громади без використання жодної кулі. Зґвалтування часто відбувається на очах у чоловіка та дітей, сусідів або інших членів громади з метою якомога більше принизити їх.

Жінки та дівчата, які зазнали сексуального насильства, часто піддаються стигматизації, а іноді навіть виганяються зі своїх громад. Багато з них настільки фізично травмовані, що потребують серйозних хірургічних втручань, щоб нормально функціонувати.

Якщо жінка або дівчина завагітніє, дитина вважається дитиною ворога, їй не раді. Чоловіки з сторони жінок відчувають себе нікчемними, не маючи змоги захистити своїх доньок і дружин. Суспільство зруйноване, а отже, його легше контролювати повстанцям та озброєним групам, забезпечуючи їм доступ до території.

Це відбувається не лише в Конго, зґвалтування та викрадення були зброєю війни відтоді, як людство стало осілим і змогло накопичити багатство, яке можна було захищати і за яке можна було боротися. Однак лише після війни на Балканах зґвалтування було визнано зброєю війни в сучасному розумінні.

Соціальний працівник-новатор у Конго

Наш колега Джермандо Кагомба Бараті живе в місті Букаву на сході Конго, в одному з районів з найгіршим і найдовшим у світі досвідом війни і збройних конфліктів. Джермандо є першопрохідцем ТТТ в Конго.

Джермандо Кагомба ділиться:

“Я вивчав ТТТ у 2009 році. На той час я працював доглядальником та психосоціальним асистентом у неприбутковій організації BVES, що займалася реабілітацією дітей, що постраждали від соціальних та економічних конфліктів, дітей-солдатів, секс-рабів, безпритульних дітей та сиріт, всіх страждаючих від психологічних травм.

Коли я почав використовувати простукування, я побачив неймовірні результати. Нічого подібного я не зустрічав з початку своєї кар’єри: молоді люди, яких вважали “божевільними” або “невиліковними психопатами”, почали співпрацювати, зцілюватися від своїх симптомів і навіть розробляти проекти для заробітку; депресивні діти посміхалися після короткого і простого простукування; агресивність знижувалася, безсоння і нічні кошмари зникли разом з почуттям провини і схильністю до самоушкодження. Ефект став ще кращим, коли я почав поєднувати ТТТ з музикою та рекреаційними іграми.

Я продовжив поширювати ТТТ серед міжнародних і національних некомерційних організацій в Конго, для учнів шкіл і в церквах. Сьогодні ТТТ є однією з “Технік для використання в психосоціальній терапії в громаді без сторонньої допомоги”, яку просуває ТПО (Транскультурна психосоціальна організація) у Східній Африці.

ТТТ допомогло мені зберегти емоційну рівновагу, уникнути вигорання та вторинних травм, які легко можуть спіткати вас, коли ви працюєте в зонах небезпеки. Також завдяки роботі з ТТТ я просунувся в професійній кар’єрі. Я вважаю, що ТТТ - це те, чого кожен повинен навчитися сам і навчити інших”.

Діти, як зброя війни

Під час збройного конфлікту на сході Конго, дітей також активно використовували як солдатів і секс-рабів. Діти дешеві, витривалі і їх можна легко налякати, щоб вони робили те, що їм говорять. Те, як їх використовують, є одним із найгірших способів, які можна уявити.

Іноді їх приводять до знахаря і обприскують “чарівною водою”, яка зробить їх невразливими до куль, тож їх можуть попросити бігти перед військами і приймати ворожий вогонь на себе, даючи змогу старшим солдатам вижити.

Їх часто викрадають по дорозі до школи або зі школи, іноді змушують вбити власну сім’ю вже у віці 9-12 років. Багато дівчат починають як секс-рабині, а тим, хто виживає, дають зброю, якщо вони вважаються достатньо сильними, як Фаїда (див. її історію нижче).

Жінка в Кізіґуро

“Кілька років тому мене зґвалтував молодий чоловік. Після цього я уникала місць, де можуть бути чоловіки, повертала в інший бік, коли бачила на дорозі чоловіка, який йшов мені назустріч, незалежно від того, наскільки він молодий, чи старий.

Після того, як я пройшла курс лікування ТТТ, я відчула, що в мені з’явилося щось нове, зміни почалися в день тренінгу, але не повністю. Коли я продовжила лікування самостійно, я дійсно відчула себе добре, мої проблеми поступово зникли. Тепер я можу вітатися з чоловіками, яких зустрічаю, що раніше було неможливим. Я відчуваю, що звільнилася від цієї травми.”

Фаїда - колишня секс-рабиня, дитина-солдат і людина, що вижила

Гунілла:

Мурхабазі Намегабе та його організація BVES звільняє та реабілітує дітей, яких використовували як солдатів, тягонош та секс-рабів у збройних угрупованнях.

Дівчині, яку я приїхала лікувати було 16 років, її звали Фаїда.

Вона була викрадена у віці одинадцяти років одним з озброєних повстанських угруповань на сході Конго. Протягом чотирьох років її використовували як секс-рабіню. Одного разу вона помітила, що дівчат, які носили зброю, не гвалтували, і попросилася в солдати.

Коли Файду звільнили, вона підійшла до Мурхабазі і, дивлячись на нього своїми темними рішучими очима, запитала його:

“Мсьє Мурхабазі, дякую, що визволили мене. Але скажіть мені, будь ласка: мене зґвалтував цілий загін, я навчилася користуватися зброєю і вбивати. Скажіть, хто я тепер?”

Мурхабазі стояв безмовно.

Фаїду привезли до реабілітаційного центру для дітей-солдатів для обстеження стану здоров'я та складання планів щодо її навчання, оскільки вона, як і більшість дітей-солдатів, втратила багато років шкільної освіти під час перебування в армії. Вона переїхала до будинку своєї родички, тітки, високо на схилі пагорба в одному з халупних містечок за межами міста Букаву.

Незабаром тітці стало важко давати раду з Фаїдою, оскільки її легко було розлютити, кричала уві сні через нічні кошмари і не могла зосередитися в школі. Вона була роздратована і дратувала всіх навколо. Це були симптоми травми.

Мурхабазі запитав Фаїду, чи не хоче вона спробувати зі мною Травматичне Простукування. Фаїда відповіла: *“Хакуна шіда - без проблем”*.

Ми вирішили зустрітися в офісі BVES у центрі Букаву. Для Фаїди це означало довгу прогулянку від місця, де вона жила. Ми зайшли в одну з кімнат, сіли пліч-о-пліч, і я провела з нею кілька раундів травматичного простукування. Вона тримала очі заплющеними і не відкривала їх, коли я закінчила. Нарешті, Фаїда сказала: *“Тепер все добре”* і відкрила очі.

Ми зустрічалися ще двічі. Коли ми зустрілися втретє, вона посміхнулася і сказала:

“Мені більше не сняться кошмари, і я більше не злюся. Моя тітонька теж щаслива. Знаєте, що я вчора сказала людям по сусідству? Я сказала: “Я вже не та, що була раніше. Я як нова. Я переформатована!”

Подвійна травма Ентоні

Ентоні було десять років, коли його з другом викрали по дорозі зі школи додому. Він був вимушений провести п'ять років як дитина-солдат.

“Вони зв'язали мене, - розповідає Ентоні, - ми не знали, куди нас везуть”.

Через два дні його друг, якому тоді було лише дев'ять років, спробував втекти. Повстанські солдати схопили його друга і змусили Ентоні бити його палицею разом з іншими солдатами.

“Вони примусили мене бити його все сильніше і сильніше, я не наважився відмовитися, - розповідає Ентоні. “Мій друг тоді там і помер”.

Лідери повстанців сказали: *“Нам потрібно, щоб ти був сильним солдатом”*. Вони піддали Ентоні та інших дітей жорстокому побиттю палицями в якості ініціації, а потім забрали їх до Судану, щоб продовжити навчання. Вони були постійно голодні і налякані, їм доводилося копати коріння і їсти листя, щоб вижити. Через шість місяців Ентоні завершив своє “навчання” і отримав зброю.

Командири повстанців вважали, що Ентоні добре справляється зі своїми обов'язками, тому відправили його з групою солдатів в Уганду красти їжу, медикаменти та інші необхідні припаси. Вони грабували села, а якщо хтось чинив опір, Ентоні та іншим дітям-солдатам наказували вбивати. Іноді їм навіть доводилося викрадати дітей і відвозити їх назад до табору в Судані.

Під час одного з мародерських завдань в Уганді він раптом зрозумів, де знаходиться, і прийняв рішення втекти від повстанської армії.

“По дорозі я йшов повз фермера, який працював на своїй ділянці. Коли він підняв на мене очі, я впізнав чоловіка з мого села, - розповідає Ентоні. “Я кинув рушницю, щоб показати, що прийшов не для того, щоб заподіяти йому шкоду, і, на моє велике полегшення, чоловік попросив мене піти з ним до його будинку”.

Звідти Ентоні зміг повернутися до своєї сім'ї, де він дізнався, що його батько помер. Його мати була дуже рада бачити Ентоні живим. Вона майже втратила надію побачити його знову після стількох років його відсутності. Але вона розуміла, що їм негайно потрібно втікати з села: Повстанці прийдуть шукати Ентоні, оскільки він втік, прихопивши з собою цінну рушницю. Вони покинули дім, взявши лише деякі речі, і втекли до лісу, щоб сховатися. Лише через кілька годин прийшли повстанці. Не знайшовши Ентоні, вони спалили будинок його сім'ї.

Після втечі сім'я оселилася в таборі для внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Він повернувся до школи і робив усе можливе, щоб підтримати матір і двох братів, що залишилися. Одного разу до нього звернувся представник американської організації і запросив поїхати до США на велосипеді в Огайо, щоб зібрати гроші для кампанії, спрямованої на те, щоб проінформувати людей про те, що відбувається з дітьми в

зонах військових дій, таких як Уганда. Для Ентоні це звучало як фантастична можливість.

Ентоні виявився дуже хорошим велосипедистом. Але замість того, щоб отримати подяку за свою участь, його використовували як раба, змушуючи працювати на фермі керівника проекту з раннього ранку до пізньої ночі, доглядати і чистити корів, коней і овець, будувати паркани, переносити важке каміння, будувати сараї і розчищати ліс. Він завжди мусив робити те, що йому наказував керівник. Він не отримував належної їжі, і йому не дозволяли їсти з родиною. Замість цього йому доводилося сидіти і їсти на самоті в коморі.

Мало того, йому також доводилося знову і знову розповідати свою історію про те, як він був дитиною-солдатом, на різних заходах. Менеджер хотів, щоб він розповів найгірше зі своїх жакливих подій. Щоразу Ентоні отримував повторну травму і йому було важко спати через кошмари. Менеджер постійно казав, що організація підтримує будівництво школи в рідному селі Ентоні і що його родина отримує гроші. Але пізніше Ентоні дізнався, що грошей не надходило.

Ентоні врятувало те, що він навчився користуватися інтернетом. Йому вдалося зв'язатися з іншою колишньою дитиною-солдатом з Уганди, яка також перебувала в США. Вона написала книгу і мала успіх в американському суспільстві. Вона заохотила Ентоні втекти з ферми і пообіцяла зв'язатися з адвокатом, який міг би взятися за його справу.

Таким чином Ентоні довелося тікати вдруге у своєму молодому житті. Він спакував поліетиленовий пакет з деякими речами і сховав його під ліжком. Одного разу в неділю, коли сім'я була в церкві, він сказав, що погано себе почуває і залишився вдома. Коли вони пішли, він схопив поліетиленовий пакет і втік.

Ентоні каже, що його досвід приниження та експлуатації в США був навіть гіршим, ніж коли він був дитиною-солдатом, тому що його змусили бути солдатом, а до США він приїхав за власною доброю волею.

Коли Ентоні покинув рабські умови, він зв'язався з Проектом із захисту прав дитини, в якому я (Гунілла) працювала. Він розповів частину своєї історії, і, розуміючи, що він був травмований, я пообіцяла відвідати його, якщо приїду до США. Отже, після закінчення конференції в Канаді я заїхала в місто, де жив Ентоні, по дорозі до Нью-Йорка. Ми зустрілися в кафе в центральній частині міста. Ентоні розповів мені свою повну історію. Він сказав, що йому важко спати і що його травматичні спогади і страх продовжують переслідувати його. Він був радий почути, що я можу йому показати і навчити його методу, який може полегшити його страждання.

Ентоні не хотів робити просткування в кафе, тому ми вийшли,

щоб знайти більш усамітнене місце. Незважаючи на те, що було холодно, ми вирішили сісти на лавку в парку. Це було найспокійніше місце, яке ми змогли знайти. Високо в небі світив повний листопадевий місяць.

Ось що сказав Ентоні по Скайпу кілька днів по тому:

“Коли Ви почали простукувати, мені було дуже цікаво, що це все означає. Але я подумав: “Дай спробую”. І вже за мить я відчув себе дуже, дуже добре. Це було чудово! Я відчував сильне розслаблення й тепло, хоча ми були на вулиці і було доволі холодно (сміється).

Тієї ночі я спав, наче, тільки народився. Як немовля! До того я спав лише одну-дві години за раз. У мене є багато ліків для сну, але вони ніколи не давали мені такого сну. Я міг би спати ще довше, якби в мої двері не постукала сусідка.

Мені дуже подобається це простукування. Я дійсно відчуваю себе дуже, дуже спокійно, коли я його роблю. Це так крутоо! Мушу сказати, що це сама найкраща наука. Той, хто знайшов цей метод лікування, дуже розумний - він точно знає, як працює організм.

Всі бачать, як я змінився після цього простукування. Кажуть: “Що сталося з ним? Чому він весь час посміхається?”. А я кажу: “Я нарешті знову став самим собою”. Сподіваюся, що сумний Я більше ніколи не прийде. А якщо повернеться - - Я прожену його простукуванням (сміється)”.

Одержимість демонами

“Якщо ви врятували одну людину, це все одно, що ви врятували цілий світ”.

Талмуд, Коран

Віра в чаклунство поширена в різних частинах світу. Чаклунство та демонів використовують, щоб пояснити речі, які інакше не можна пояснити. Вважається, що злі духи беруть контроль над людьми, коли вони роблять щось неприйнятне для суспільства. Коли ти одержимий, тебе вважають поганим і небезпечним. Це прокляття. Тому те, що вас вважають одержимим демонами або божевільним, саме по собі може бути стигматизацією. Ви стаєте вигнанцем, і хтось може навіть спробувати вбити вас, тому що ви лякаєте, становите небезпеку для них або для суспільства.

Франсуаза, одна з Простукувачів Травми в нашому центрі ТТТ в Мумошо в Конго, розповіла про подібний досвід:

“До мене доходили чутки про дівчинку 15 років, яку вважали одержимою демонами, бо вона дивно поводитися: розмовляла сама з собою, безперервно плакала і кричала ночами так, що це чули сусіди. Ця дівчинка мала великі труднощі з навчанням у школі, і люди погано про неї говорили.

Одного разу я зустріла цю дівчину на дорозі, підійшла до неї і запитала, як у неї справи. Дівчина здавалася щасливою, що хтось підійшов до неї і розповіла, як її переслідують страшні образи і сни. Ймовірно, її зґвалтували. Таке тут трапляється часто, але ніхто про це не говорить, оскільки зґвалтування пов'язане з соромом і навіть ризиком бути виключеною з сім'ї та громади.

Я розповіла про центр ТТТ і простукування і запитала, чи не хоче вона спробувати сеанс. Дівчина сказала, що з радістю. Через кілька днів вона прийшла до центру. Я попрацювала з нею, і дівчина виглядала розслабленою. Я сказала їй, щоб вона продовжувала простукувати себе і ще прийшла до центру. Наступного разу, коли я її зустріла, вона виглядала по-іншому, її обличчя було відкритим і усміхненим. Вона сказала, що відчуває себе так, ніби з її голови зняли тягар. У неї більше не було “божевільної” поведінки”.

Вперше за 34 роки

“Я все життя була, як сирота. Мої батьки не піклувалися про мене. Мені доводилося спати надворі на банановій плантації. Мій батько часто був п'яний і погрожував мене вбити. Я бачила, як інші діти отримували любов і турботу, і запитувала себе: “Як довго це буде тривати? Коли мені було одинадцять років, я навіть думала про те, щоб спалити наш будинок, щоб інші зрозуміли нашу ситуацію.

З дитинства я страждала від мігреней, болів, проблем із серцем, панічних атак, страху та нічних кошмарів.

Часто люди, які намагалися мені допомогти, припускалися помилки, вважаючи, що я слухаю їхні втішні слова. Я вдавала, що слухаю, але глибоко всередині відчувала, що ніхто не любить і не піклується про мене по-справжньому. Моєю щоденною молитвою було: “Боже, який сенс жити в цій жалюгідності?”. Смерть здавалася мені кращою, ніж це життя, сповнене проблем.

На початку тренінгу ТТТ я думала, що це марна трата часу, оскільки ніхто не зміг вирішити мої проблеми, пролити світло на темні куточки мого серця, в мені самій. Як же я помилялася!

Травматичне простукування мало значний вплив на моє життя. Ще вчора я була у відчаї, не могла нікого любити і безперервно думала про самогубство, а сьогодні я знову відчула радість життя! Вперше за 34 роки я відчую себе щасливою!

Мій чоловік сказав: “Скажи мені, кохана, що з тобою сталося, адже за весь час, що ми разом, я ніколи не бачив тебе такою щасливою і усміхненою, як зараз?”. І він мав рацію. Я стала іншою. Наші діти теж щасливі. Я знаю, що вони страждали від мого сумного стану душі.

Я ніколи не думала, що на щось здатна, але сьогодні я відновила. Благослови вас Господь”.

Дебора, Руанда.



Семінар з ТТТ в консультативному центрі Geothirbhavan в Кералі, Індія.

Загальний спосіб мислення для виживання

Наш розум подібний до саду. Ми повинні поливати лише ті рослини, які хочемо виростити. Життєво важливі компоненти для тих, хто виживає в екстремальних ситуаціях, таких як війна та насильство це:

- Їх спосіб мислення
- Зв'язок з вищими духовними цінностями
- Турбота про когось, або бажання вижити заради когось іншого,

Зцілення можливе

Коли ви визнаєте, що зцілення можливе, воно стає можливим. Інші люди пережили подібні ситуації. Маючи правильні інструменти, ви можете зробити те саме.

Що б вам не говорили, це факти:

- Посттравматичний стрес - не хронічний, від нього можна вилікуватися
- Вилікувати посттравматичний стрес за допомогою ліків поки що неможливо, але можна тимчасово послабити його симптоми
- Травматичний досвід може швидко зцілитися
- Ви можете навчитися зцілюватися, навіть якщо поруч немає фахівця, який міг би вам допомогти
- Травматична стресова реакція знаходиться в іншій частині мозкової системи, ніж раціональний і спостережливий мозок

Може бути корисно усвідомлювати наш внутрішній голос, оскільки він може реагувати двома загальними способами: перший полягає в тому, щоб шукати причину травматичного досвіду, ставлячи наступні типи тверджень або запитань:

“Це типово!”

“Чому це завжди стається зі мною?”

Е.А.С.Т - Перша допомога при стресі та травмі

“Це не справедливо!”

Зазвичай такий тип мислення не допомагає, частково тому, що відповідей немає. Ми можемо навчити наш внутрішній голос бути проактивним, просто подбавши про те, щоб починати свої роздуми зі слів на кшталт “що” і “як”.

“Що ця ситуація означає для мене?”

“Що я можу з цим зробити?”

“Чого я можу навчитися з цього?”

“Що я в першу чергу можу і повинен зробити, щоб рухатися вперед?”

“Як мені знайти в собі сили зробити це?”

Хто впорається з цим краще за вас?

Здається, деякі люди справляються з негараздами краще, ніж інші. Що вони роблять по-іншому? Поставивши себе на їхнє місце, ви можете знайти нові перспективи.

Чи є якась інша людина, жива, мертва чи вигадана, яка б впоралася з вашими поточними проблемами краще за вас? Уявіть, наприклад, що Ісус, Будда, Мати Тереза, Нельсон Мандела, Мухаммед або ваш улюблений кіногерой, піратський капітан Джек Горобець, можливо (так, сюди можна включити будь-кого!) відреагували б на травму, яку ви пережили у вашій ситуації.

“Що б вони зробили по-іншому?”

“Чи є щось, що заважає вам робити так само?”

“Якби вони були на вашому місці, чи зупинила б їх така травма, яку ви пережили?”

Яким Ви бачите майбутнє?

Можливо важко оцінити, наскільки бачення образу майбутнього впливає на вашу здатність туди потрапити. Проста вправа може полягати в тому, щоб поставити собі наступні запитання:

Якби ви уявили себе в майбутньому без сьогоднішніх проблем:

“В чому б полягала найбільша відмінність?”

“Хто був би на Вашому боці?”

“Хіба хтось буде менш щасливий, якщо ваші поточні проблеми зникнуть?”

“Чим би ви відрізнялися від сьогоднішнього дня у фізичному чи ментальному плані?”

Також зверніть увагу на те, як ви дозволяєте собі малювати своє

Е.А.С.Т - Перша допомога при стресі та травмі

майбутнє в уяві. Чи уявляєте ви мету, від якої хочете відійти?

“Я хочу зупинитися....”

“Мені потрібно вибратися з....”

“Я б хотів, щоб у мене не було....”

Чи уявляєте ви мету, до якої хочете рухатися?

“Я хочу досягти....”

“Мені потрібно отримати....”

“Я б хотів мати....”

Спробуйте обидва варіанти і спробуйте помітити різницю в тому, як ви себе почуваете. Все, що надає вам сили, - це добре. Загалом, більшості людей легше зосередитися на позитивних цілях і досягти їх, оскільки наш мозок не розрізняє заперечення, наприклад, “Я не хочу палити” створить образ куріння, оскільки слово “не” не має ніякого образу. Позитивна мета, до якої ви хочете рухатися вперед, також надає більше сил, ніж негативна мета, від якої ви хочете відійти, наприклад, “Я хочу стати щасливішим” надає більше сил, ніж “Я не хочу більше сумувати”.

Чи існують якісь обмежувальні установки?

Обмежувальне мислення означає відмову від спроб щось зробити, тому що у вас є ілюзія, що це неможливо. Приклади обмежувального мислення:

“Це марно, тому що...”

“Я не з тих, хто...”

“Якби тільки у мене було... це було б можливо”.

Пам’ятайте, що зараз в вашій свідомості існує ілюзія, - щось, що хтось, можливо, вам сказав, а ви це прийняли, і це заважає вам критично мислити про позитивні можливості для вашого майбутнього.

Запитайте себе, чи хотіли б ви позбутись цього обмежуючого переконання, чи змінити його? Що б змінилось?

У вас стиль мислення як в жертви, чи як в людини, що вижила?

Мислення - це те, як ви сприймаєте себе. Жертва - це той, хто зазнав несправедливого поводження і потребує допомоги.

Постраждалий - це той, хто зазнав несправедливого поводження

Е.А.С.Т - Перша допомога при стресі та травмі

і вижив. Відчуваєте різницю? На початку процесу виживання природно мати мислення жертви. Коли ви перейдете до мислення людини, яка вижила, ви будете відповідати за свою долю.

Посттравматичне зростання

Під час переживання та проходження фаз травми існує потенціал для особистісного зростання. Це називається посттравматичним зростанням. Щоб це зростання відбулося, необхідно відмовитися від віктимізації. Натомість людина починає розуміти та усвідомлювати те, що стосується себе, інших і всесвіту, чого б не сталося без травматичного досвіду. Цей процес набуває глибокого значення для їхнього життя, і в результаті якості життя сприймається як покращена, ніби щось отримали, а не втратили, - що могло бути першою реакцією.

Всесвітня історія пропонує безліч свідчень про те, що люди змінили своє життя та мислення після травматично пережитої події.

Пласіде Нкубіто - наш спеціаліст з комунікацій та тренер тренерів.

“Я проживав своє життя в травмі. Я ніколи не знав, що з цим можна щось зробити. Ззовні цього ніхто не помічав.

Потім я зустрів Гунілу в кафе в центрі Кігалі, столиці Руанди. Вона познайомила мене з простукуванням. Так я став людиною, яка відчуває всі види почуттів, навіть радість і смуток зі сльозами. Раніше я не міг плакати. Ось чому я кажу: не бійтеся пробувати щось нове.

Завдяки цьому процесу зцілення мої комунікативні навички зросли, і сьогодні я можу поділитися своєю історією, своїм досвідом та інсайтами з будь-ким. І я ділюсь. Я з гордістю розповідаю свою історію про те, як я переміг біль, насильство, бідність і розлуку.

Якщо ви живете в будинку з глиняною підлогою і не маєте достатньо води для миття, ви часто ходите брудні, з брудом і землею на шкірі, так, як виглядають бідні діти в телевізійних програмах - сірі і мурі. Так у багатьох з нас з'явилась, так звана джига - черв'яки під нігтями і в ступнях. Джига - це дуже боляче. Це також соромно. Це хвороба бідності. Так само соромно було відчувати травму, і ми думали, що її важко вилікувати. Сьогодні я знаю, що її можна вилікувати без болю.

Коли я відчув на собі вплив ТТТ і навчився дихальних вправ, моє життя змінилося. Я зрозумів, в чому полягає моя справжня місія.

Це мій шлях. Я ніколи не соромлюся показувати те, що я знаю. Мені приносить стільки радості бачити, як люди зцілюються і рухаються далі. І найголовніше: Я відчуваю любов до себе і до інших.

Сьогодні я проводжу презентації щодо стресу і травми для бізнесменів і медичних працівників на конференціях і в університетах різних країн. Я ділюся ТТТ скрізь, де я буваю: з біженцями і пасторами в Уганді, учнями початкових класів у Танзанії, мешканцями найглибших у світі нетрів Кібера в Найробі, учасниками хору, у в'язницях і школах, з тими, хто вижив у кожному куточку Руанди, колишніми дітьми-солдатами, жертвами сексуального насильства, дітьми-сиротами в Конго, школами і церквами в Пакистані.

Я зрозумів, що продовжую життя моєї “бабусі” Фелісіте. Вона опікувалася мною, тому що моя мати померла, а батько зник, коли я був немовлям. Моя бабуся була народним лікарем і цілителем. Вона ставилася до всіх з однаковою турботою та любов'ю, незалежно від того, ким ти був і чи мав ти гроші. Я впевнений, що вона пишається, коли дивиться на мене зі свого місця на небесах”.



Пласіде Нкубіто
викладає ТТТ у Східній
Африці.



Навар Алолабі з Сирії ще раз відвідує Грецію, куди він прибув як біженець у 2014 році. Тепер він волонтер ТТТ зі Швеції.

Турбота в хорошому сенсі

Незалежно від того, наскільки добрими є ваші наміри, турбота може погіршити самопочуття людини.

Співпереживання, емпатія чи співчуття

Будьте обережні, висловлюючи своє співчуття людям, які постраждали. Іноді це може погіршити ситуацію. Людині, яка пережила насильство і травму, можуть нагадувати, що вона пережила щось жахливе, і це може позбавити її сил. Коли ви допомагаєте тому, хто надає першу допомогу, терапевту, солдату, медсестрі чи лікарю, його система цінностей може бути побудована на самодостатності, співчуття може бути провокативним. Замість того, щоб співчувати їм, запропонуйте свою допомогу і підтримку нейтральним тоном.

Співпереживання травми іншої людини, уявляючи, через що вона пройшла, може наразити вас на ризик розвитку вторинної травми.

Якщо ви пропонуєте свою допомогу зі співчуттям, ви допомагаєте людям відчутти себе сильними. Це дозволить вам нейтрально поставитися до їхнього болю та досвіду. Ставтеся до кожної людини, яка пережила насильство, з повагою, теплом і добрим гумором. Пропонуйте свою допомогу зі співчуттям та енергією.

*“Якщо ви прийшли мені допомогти, то пуста трата часу
Якщо ви прийшли, тому що ваше звільнення пов’язане з моїм
Давайте працювати разом”*

Австралійські активісти-аборигени Лілла Вотсон та її колеги



Для дітей ТТТ - це гра, яка приносить радість і сміх.

Підбір емоцій

Ви коли-небудь відчували заразливий настрій, коли чужа радість чи страждання, ніби, просковзують всередину вас, наче їх передали?

В одній з частин нашого мозку є спеціалізовані нейронні клітини, так звані дзеркальні нейрони, які постійно віддзеркалюють дії, рухи та можливі наміри тварин і людей, що нас оточують. Вважається, що це частина, яка робить можливою емпатію, а також частина, завдяки якій ми можемо поглинати травматичний досвід інших людей, коли ми знаходимося поруч з ними, з ризиком набуття вторинної, або вікарної травми.

Щоб уникнути вторинних травм, які можуть бути передані під час роботи з травмованими людьми, ми регулярно застосовуємо травматичне простукування на собі та один на одному.

Позитивне простукування

Один із способів себе захистити - простукувати позитивні почуття, щоб підсилити їх. Це дуже просто: щоразу, коли ви переживаєте хороше відчуття, ви просто виконуєте процедуру постукування та дозволяєте собі інтегрувати силу цього гарного почуття.

Стійкість до травм

Дослідження показують, що ми можемо створити стійкість до травм - життєстійкість.

Стійкість - це здатність оговтатися від травматичного інциденту, дозволяючи йому вислизнути з нашої нервової системи, залишивши його як спогад, без прикріпленої до нього емоційної реакції. Дослідження також показують, що ми можемо навчитися уникати емоційної реакції після пережитої травматичної події.

Стійкість також полягає у створенні психічних і фізичних умов, у яких менше ймовірність виникнення травматичних непереборних реакцій. Як психічна, так і фізична підготовленість важлива, коли ми хочемо уникнути травматичних реакцій

Будьте морально готові до несподіванок

Коли трапляється щось несподіване і приголомшливе, до чого ми абсолютно не готові, ми зазвичай впадаємо в шок - захисний механізм на кшталт: *“Я уявлення не маю, як з цим впоратися, не буду рухатися, поки не дізнаюся”*. У деяких ситуаціях це корисно, у деяких - ні.

Після шоку багато хто з нас переходить до невіри: *“Це не може бути правдою”*. Функція цього етапу залишається загадкою, але, можливо, це реакція мозку на те, що все відбувається не так, як повинно - згідно з нашими попередніми знаннями та уявленнями. Пройшовши фазу невіри, ми переходимо до стадії прийняття: *“Це насправді відбувається”*, за якою слідує дія: *“Що я можу з цим зробити?”*.

Коли ви морально готові до несподіванок, ви зможете швидше пройти через ці етапи. Коли ви знаєте хоча б кілька варіантів дій, ви зможете швидше вибрати один з них. Падіння на підлогу, коли ви чуєте постріли, часто є корисною дією. Знання цього і готовність до дій прискорює вашу реакцію. Знання того, як

зупинити кровотечу або як зробити штучне дихання “рот в рот” людині, яку врятували від утоплення, дозволяє виконати ці дії швидше. Ваша бібліотека можливих дій - це, в певному сенсі, фактор стійкості.

Будьте фізично здоровими та вільними від стресу

Якщо ваш організм у хорошому стані і з низьким рівнем гормонів стресу, це дасть вам набагато більше шансів не отримати травму.

Регулярно займайтеся спортом

Знайдіть спосіб регулярно займатися фізичними вправами, незалежно від того, як мало. Таким чином ви виводите з організму потенційно шкідливі хімічні речовини, зміцнюєте імунітет і забезпечуєте мозок киснем. Дослідження показують, що навіть незначні фізичні вправи можуть мати великий вплив:

- Щоденний десятихвилинний самомасаж Do-In
- П'ять хвилин віджимань
- Користуйтеся сходами замість ліфта
- Допомогайте комусь нести сумки
- Ходіть пішки або їздіть на велосипеді замість того, щоб користуватися автотранспортом
- Танцюйте так часто, як можете

Медитуйте регулярно

Переконайтеся, що ви свідомо дозволяєте своєму розуму заспокоюватися регулярно, незалежно від того, наскільки малий рівень заспокоєння. Будь-яка з наведених нижче ментальних вправ знизить рівень стресу і підвищить вашу життєстійкість більше, ніж ви можете собі уявити. Ви можете підвищити свою життєстійкість, зробивши деякі з цих речей:

- Дозвольте собі хвилину мрій на день
- Прислухайтесь до свого внутрішнього голосу/вищого Я/Бога
- Зателефонуйте комусь, кого ви любите або тому, хто вам подобається
- Почитайте книгу
- Спостерігайте за заходом сонця, озером, деревом, квіткою, пташкою
- Подивіться фільм
- Співайте/грайте на музичних інструментах
- Обіймайтесь або торкайтесь дорогої вам людини
- Вивчіть привітання сонця (сур'я намаскар) з будь-якої традиції йоги

- Зробіть три Альфа-Тета вдихи (див. Альфа-Тета дихання стор. 200)
- Виконуйте простукування позитивних емоцій

Харчуйтеся з розумом

Ваше тіло і розум подібні до автомобіля, з точки зору потреб: Якщо ви заливаєте в бак хороше пальне, він буде добре функціонувати. Знову ж таки, є кілька дуже простих правил, які в довгостроковій перспективі можуть зробити різницю між життям і смертю. В основному вони стосуються уникнення надмірностей:

- Будьте помірковані з алкоголем - він заважає вашій хімічній системі відновлюватися належним чином.
- Будьте помірковані з цукром і сіллю - вони виснажують ваші енергетичні ресурси.
- Уникайте обробленої їжі. Їжте більше горіхів, насіння, фруктів і овочів.
- В помірній кількості вживайте продукти з високим вмістом білого обробленого борошна, такі як білий хліб

До факторів, що сприяють життєстійкості, належать:

- Близькі стосунки з сім'єю і друзями
- Позитивне ставлення до себе та впевненість у своїх силах і здібностях
- Здатність керувати сильними почуттями та імпульсами
- Хороші навички вирішення проблем та спілкування
- Відчуття контролю
- Пошук допомоги та ресурсів
- Сприйняття себе стійким (а не жертвою)
- Боротьба зі стресом здоровим способом і уникнення шкідливих стратегій подолання, таких як зловживання психоактивними речовинами
- Допомога іншим
- Пошук позитивного сенсу та мети у своєму житті, незважаючи на складні або травматичні події

Огляд методів лікування ПТСР

Більшість підходів до лікування або пом'якшення наслідків посттравматичного стресу можна розділити на три категорії:

- Психотерапевтичні підходи
- Медикаментозне лікування
- Тілесно-орієнтовані техніки, такі як ТТТ

Ми продовжуємо використовувати ТТТ до цього часу через те, що ми не знайшли ефективнішого методу, який би вписувався в наше бачення передачі його як методу першої допомоги, що розширює можливості кожного постраждалого на індивідуальному рівні, незалежно від походження, освіти чи досвіду. Ось огляд інших часто використовуваних методів:

Психотерапевтичні підходи

Існують різні психотерапевтичні підходи до лікування травматичного стресу. Одним з найпоширеніших методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - метод, орієнтований на дію, побудований на десенсибілізації реакцій за допомогою систематичного поведінкового тренінгу. Хоча існує певний відсоток успіху, існує також ризик повторної травматизації, оскільки терапія передбачає активацію небажаних емоційних реакцій.

Медикаментозне лікування

Використання медикаментів для лікування травматичного стресу може нагадувати те, як банку, наповнену бджолами, накривають кришкою, бджоли триматимуться подалі, поки кришку не знімуть знову. Іноді ліки необхідні, щоб зробити життя керованим у перехідний період, але це не ідеальне довгострокове рішення.

Антипсихотичні засоби протягом короткого періоду можуть полегшити серйозні проблеми, пов'язані з тривогою, такі як труднощі зі сном, сплески емоцій або девіантні та нав'язливі моделі мислення.

Антидепресанти можуть полегшити симптоми депресії та тривоги. Вони також допомагають зменшити проблеми зі сном і покращити концентрацію уваги. Селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СИЗС) сертралін (Золофт) і пароксетин (Паксил) схвалені Управлінням з контролю якості продуктів і ліків (FDA) для лікування ПТСР.

Організм звикає до цих медикаментів, і відміна деяких з них без консультації з лікарем може спричинити більше проблем, ніж їх прийом. Деякі препарати призначені для тривалого застосування. Завжди консультуйтеся з кваліфікованим фахівцем медицини щодо рішень, пов'язаних з ліками.

Техніки, орієнтовані на тіло і розум

Існують інші техніки тієї ж категорії, що і травматичне простукування.

Техніка рухів очима є еволюцією частини протоколу ранніх технік постукування. Десенсибілізація та повторна обробка рухів очей (EMDR) була розроблена Франсін Шапіро та пройшла широкі клінічні випробування і тепер схвалена й затверджена, наприклад, Американською психологічною асоціацією. Інтегральна техніка руху очей (IEMT) — це пізніша техніка, що претендує на більш точну методологію, спочатку розроблену Ендрю Т. Остіном на основі роботи Конніра та Стіва Андреаса. Інші втручання в рух очей включають Швидку терапію очима (RET), - творіння Рене Джонсон, і Томографію мозку, - процедуру, розроблену Девідом Грандом.

Самозаспокоєння - це техніка, розроблена доктором Рональдом А Руденом після його дослідження того, як посттравматичний стрес кодується і може бути розкодований. Техніка полягає в систематичному погладжуванні частин верхньої частини тіла після активації небажаної емоційної реакції в поєднанні з рухами очей, вимовлянням фраз та наспівуванням. Задіяні механізми - це механізми, описані в цій книзі як депотенціювання (див. стор. 155).

Вправи для звільнення від напруги та травми (TRE) — це техніка, яка дозволяє тілу звільнитися від напруги та емоцій від травматичних переживань, за допомогою фізично спричиненої вібрації м'язової тканини.

Медитація та усвідомленість - це, по суті, дві сторони однієї медалі. На Сході медитація вже понад 5 000 років є частиною буддистських та індуїстських духовних практик, які застосовують, щоб контролювати тіло і розум та знизити рівень тривожності. Джон Кабат-Зінн був учнем дзен-майстра Сун Сана. Його навчання і практика йоги та медитації привели його до поєднання цих технік із західною наукою. Він успішно впровадив медитацію усвідомленості на Заході, яка, як було доведено, допомагає людям справлятися зі стресом, тривогою, болем і хворобами.

Клінічно перевірено й доведено, що **йога, цигун і фізичні вправи** покращують якість життя людей з діагнозом посттравматичний стрес.

Інші мовно-орієнтовані методи

Наведені нижче техніки - потужні інструменти, їх поєднує залежність від мови. Коли мова не є проблемою, ми використовуємо їх, часто в поєднанні з ТТТ.

Гіпнотерапія - це техніка, яка може досягати емоцій тіла через розум. Це природний розслаблений і зосереджений стан розуму, який можна викликати за допомогою простих технік. У такому стані розуму ми більш здатні вирішувати та балансувати емоції та умовні реакції, такі як посттравматичний стрес. Сам по собі гіпноз — це просто стан розуму, тому терапевтичний ефект від перебування в цьому стані розуму повністю залежатиме від типу технік, які використовуються під час гіпнозу.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) - це підхід до спілкування, особистісного розвитку та змін, створений Річардом Бандлером і Джоном Гріндером у 1970-х роках. Техніка базується на припущенні, що існує зв'язок між нашими неврологічними процесами (нейро), використанням мови (лінгвістика) та нашими поведінковими моделями (програмування). Ми використовуємо техніки НЛП, і "Соматична поема" є гарним прикладом цього.

Чиста мова - це метод для виявлення метафор клієнта та стимулювання позитивних змін, розроблений Девідом Гроуом протягом більш ніж 30 років, який складається з невеликої кількості спеціально сформульованих запитань. Ми вважаємо його ефективним, простим у вивченні, викладанні та застосуванні.

ДОДАТКОВІ МЕТОДИ



Повітряна кулька -
чудовий інструмент



Емоційні тілесні техніки

Постукування може здатися багатьом жартом або чимось дивним, але в більшості культур існують схожі жести. Наведемо лише кілька прикладів.

У шведській мові є вислів *“Ta sig för pannan”*, що означає покласти долоню на чоло – вираз шоку. Прикладаючи руку до чола, ви торкаєтесь до деяких точок, які використовуються в простукуванні травми. Охоплення руками чола і навколо голови – коли хтось хворий, страждає або відчуває запаморочення, можна знайти в багатьох лікувальних традиціях; чи то в лісі Амазонки, чи в містах Європи, чи в африканських селах.

Тримання рук перед очима та обличчям, масаж обличчя – це ще один спосіб, яким ми, не замислюючись про це, допомагаємо собі знизити рівень стресу.

У шийтській мусульманській традиції Мухаррам – церемонія скорботи, плескання в груди, – виконується, коли згадують втрачених близьких. Цю процедуру також можна зустріти, наприклад, в Африці, іноді у формі поглажування по грудях себе або когось іншого.

Коли люди нервують або відчувають дистрес, можна побачити, як вони заламують руки. Інші обіймають себе руками або дають себе обійняти. Коли болить голова чи важкі думки гнітять людину, вона починає масажувати скроні. Зверніть увагу на ці способи використання тіла для зцілення страждань, і ви побачите ще більше. На цих жестах заснований метод самозаспокоєння (про який ми коротко розповімо пізніше).

Коли ви відчуваєте себе щасливими, ваш організм виробляє гормони *серотонін* і *дофамін*, а реакцією організму є посмішка. Чи знаєте ви, що можете викликати цей процес, кілька хвилин тримаючи губами ручку – це викличе посмішку, яка запустить вашу дофамінову систему?

Високо підняті плечі і прискорене дихання а- це результат реакції “бий або тікай”. Якщо ви спокійні, спробуйте підняти плечі і дихати високо і швидко, і подивіться, що станеться з вашим розумом.

Низьке дихання є результатом спокою під впливом парасимпатичної нервової системи. Наступного разу, коли ви відчуєте стрес, ви можете спробувати *альфа-тета дихання*: просто зробіть глибокий вдих через ніс, рахуючи до 3, потім повільноооо видихайте крізь стиснуті губи та порахуйте до 6.

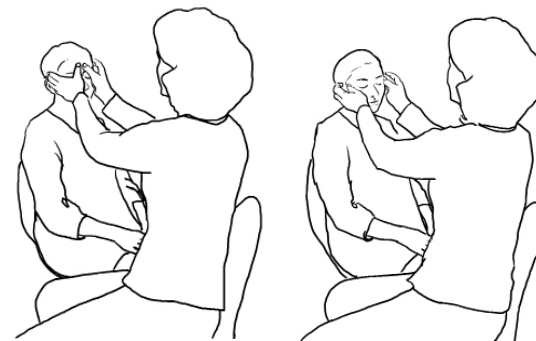
Витягування корони

Під час реакції на травматичний стрес кров зазвичай відтікає від префронтальної кори головного мозку – центру логічного мислення – розташованого за вашим чолом. Витягування Корони масажує цю частину голови, відновлюючи кровотік і очищаючи розум. Іноді ми додаємо Стягування корони після точки карате на долоні, перш ніж почати простукування чола.ти простукування чола.

Витягування корони

На когось іншого

Покладіть пальці на скроні і великими пальцями потягніть від центру чола до боків з достатньою силою, приблизно тричі.



Витягування корони собі

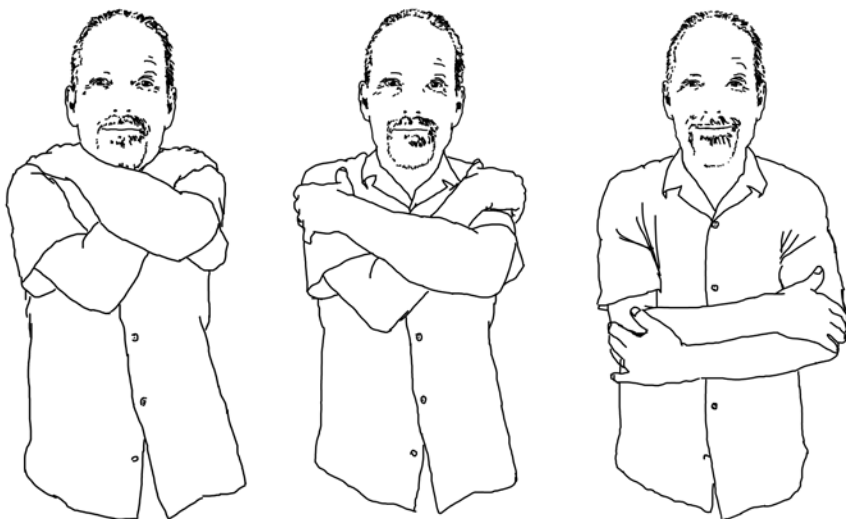
Покладіть великі пальці на скроні і потягніть пальцями від центру чола в сторони з достатньою силою, приблизно тричі.



Самозаспокоєння

Ще одним чудовим інструментом для зменшення симптомів стресу і травми є Самозаспокоєння, яке передбачає особливий спосіб погладжування передпліч, кистей рук і обличчя. Доктор Рональд Руден розробив техніку самозаспокоєння (Havening Techniques®) після багаторічних досліджень нейробіології, що лежить в основі простукування. Нейронаукова модель самозаспокоєння пояснює, як дотик може викликати електрохімічні реакції в організмі, які можуть призвести до подолання (депотенціювання) емоційної реакції на тривожний спогад або подразник.

1. Схрестіть руки, поклавши праву руку на ліве плече, а ліву - на праве.
 2. Міцно протягніть руки від обох плечей вниз до ліктів (обидві руки одночасно), повторюючи в середньому темпі.
 3. Одночасно наспівуйте просту мелодію без слів.
 4. Чергуйте з потиранням долонь одна об одну круговими рухами.
 5. Продовжуйте, поки не заспокоїтесь.
- І простукування, і самозаспокоєння - ефективні техніки для



збалансування та заспокоєння нервової системи. Іноді доцільніше використовувати ту чи іншу техніку, і ми часто поєднуємо самозаспокоєння і простукування, оскільки вони мають однакові основні механізми.. Наприклад, під час нашої роботи в клініці Kitrinos Healthcare в таборі біженців Морія на острові Лесбос, Греція, було багато випадків сильних панічних атак. Для когось у панічному нападі простукування може сприйматися як надто інтенсивне. Чудовою альтернативою може стати демонстрація того, як робити само-заспокоєння, або застосування спрощеного методу самозаспокоєння. Щоб дізнатися більше про техніки самозаспокоєння та наукові основи, прочитайте чудову книгу доктора Рональда Рудена *“Коли минуле завжди присутнє”*.

Гаррі Пікенс - практик самозаспокоєння, музикант і тренер з трансформації життя в США. У своїй книзі *“П’ятнадцять хвилин до свободи”* він та інші практики описують свій досвід роботи з Самозаспокоєнням. Ось слова самого Гаррі Пікенса:

“Це сталося. Знову. Вп’яте за цей тиждень.

Вчора вдень, між 15:00 і 16:15, я став свідком дива. Вона зайшла до мене в кабінет на межі сліз. Налякана. Засмучена. Реактивна. Застрягла.

“Мене недостатньо”, сказала вона “Мене ніколи не було достатньо, ніколи не буде достатньо

Я працюю з цим десятиліттями. Терапія, консультування, молитви, енергетична робота. І я все ще ніколи не відчуваю, що мене достатньо. Що зі мною не так?”

Через годину і п’ятнадцять хвилин вона сяє. Світиться. Умиротворена. Біль, відчуття боротьби, смуток, відчай - розчинилися. І стара віра, яка переслідувала її щонайменше сорок років, пішла назавжди. І вже не повернеться.

Звідки я знаю? Тому що зараз я був свідком того самого явища, яке повторювалося знову і знову і знову, ймовірно, сто разів за останні 18 місяців.

Знаю, знаю. Ви думаєте - занадто добре, щоб бути правдою. Справжні зміни не можуть відбутися так швидко. Абсолютно неможливо. І якби ви поділилися цією історією зі мною два роки тому, я б подумав те ж саме. Насправді, це є найбільшою проблемою цього чудового процесу, який привів мою клієнтку від відчаю до захоплення всього за сімдесят п’ять хвилин”.

Ви можете знайти відео з технікою Самозаспокоєння, і пісню Самозаспокоєння на www.peacefulheart.se



Простукування горили

Якщо ви забули всі інші точки, принаймні, пам'ятайте про постукування по грудях. Грудна клітка - дуже потужна зона для впливу на нервову систему. Саме до грудей ми інстинктивно торкаємося, щоб заспокоїти дитину чи домашнього улюбленця.

Також, коли ми відчуваємо невпевненість або тривогу, ми схильні сутулити плечі, щоб захистити грудну клітку, - таку чутливу область серця, легенів і почуттів. Просте постукування по грудній клітці може зняти велику напругу

Ми називаємо це простукуванням горил, оскільки більшість людей знають, як це роблять горили, особливо коли ми працюємо поблизу гірських горил у горах Вірунга на кордоні між Руандою, Угандою та Конго, та низинних горил у національному парку Кахузі-Бієга в Південному Ківу в Конго. Горили стукають по грудях, щоб показати, що з ними все добре. Звук вражаючий, як у барабана, що розмовляє.

Гунілла:

“Я часто використовую простукування Горили, коли відчуваю, що мої емоції виходять з-під контролю в ситуаціях, коли мені потрібно бути спокійною і зосередженою. Я дуже чутлива. Наприклад, під час церемонії вручення Всесвітньої дитячої премії, з якою я працюю вже багато років. Ми вручаємо премію людям, які зробили надзвичайні речі для захисту прав дитини десь у світі. Церемонія часто буває дуже емоційною. Але я - координатор, і мені потрібно бути наготові. Тому, коли всередині мене починають вирувати емоції, я переходжу до простукування горили. Дуже повільно і не привертаючи уваги. І сльози відступають”.

Заспокійливе тримання голови

На завершення сеансу простукування або коли людина занадто схвильована, щоб оцінити простукування, хороший спосіб розслабити розум - тримати руки міцно і нерухомо обхопивши голову. Ця позиція традиційно використовується в багатьох культурах, коли хтось хворий, відчуває головний біль або відчувається нестабільно.

Покладіть одну руку долонею на передню частину голови, а іншу - на потилицю так, щоб мізинець був під основою черепа, а решта руки - на округлій частині на потилиці трохи вище шиї.

Залишайтеся в такому положенні протягом п'яти хвилин або поки людина не заспокоїться. Легкі рухи руками, що стискають і розтискають, можуть заспокоїти. Відпускайте дуже повільно.

Утримання голови не тільки заспокоює нервову систему, але й, здається, обробляє емоції та реакції на стрес. Це також дає людині відчуття безпеки та захищеності.

Ви також можете проводити утримання голови для себе. Існує ціла концепція під назвою ТАТ - Техніка акупунктурного масажу Тапас - з використанням техніки утримання голови. Для отримання додаткової інформації відвідайте. www.tatlif.com



Дихальні вправи

Дихання - це ваш прямий зв'язок з нервовою системою. Воно належить до функцій, якими керує автономна нервова система, і вам не потрібно про це думати. Інакше нам довелося б активно приймати рішення щодо кожного вдиху та видиху, яких нараховується близько 20 000 на день. Низьке дихання діафрагмою є життєво важливою частиною вашої імунної системи, циркуляційним насосом для нашої лімфатичної системи. Якщо ви покладете руки збоку від живота, під ребрами, ви можете підтвердити, що дихаєте діафрагмою. В загальному, краще дихати носом для зволоження повітря. Дихання дозволяє змінювати стан тіла і розуму. Саме тому існує багато дихальних вправ, особливо в традиціях йоги, медитації та усвідомленості.

Які дихальні вправи найкращі для мене

Згідно з Полівагусною теорією Стівена Порджеса, стрес і травма можуть вивести нас з рівноваги в стан гіпер-пильності або гіпо-збудження. Якщо нас підштовхують до реакцій бий-біжи, ми будемо надмірно пильними, надмірно реактивними, напруженими і нервовими. Заспокійливі дихальні вправи (а також Простукування і Самозаспокоєння) допоможуть нам повернутися до нашого вікна толерантності. Якщо ми впадаємо в стан зависання, чи замороження, ми відчуваємо безпорадність, бездіяльність і апатію. Це гіпозбудження, і повільне дихання може ще більше занурити нас у ще гірший стан. Тут краще робити активне дихання.

Ми вважаємо, що наступні дихальні техніки допоможуть повернути гомеостаз, віконце вашої емоційної витривалості.

Альфа-Тета Дихання - Загальне дихання

Контроль над диханням і переконання в тому, що ви видихаєте повільніше, ніж вдихаєте, знизить активність симпатичної нервової системи (активність, стрес і реакція “бий або біжи”). Це підвищить активність парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відпочинок і омолодження. Двох вдихів достатньо, а три можуть бути чудодійними.

1. Зробіть швидкий глибокий вдих через ніс.
2. Злегка затримайте ваше дихання на кілька секунд. Зверніть

увагу, як ви себе відчуваєте

3. Дозвольте своєму диханню вийти через розтулені губи, наче, глибоко зітхаєте. Дозвольте плечам опуститися. Зверніть увагу на відчуття одразу після видиху, перед тим, як почати вдихати знову.
4. Повторіть 2-3 рази.

Таке дихання ефективно і має заспокійливий ефект. Це також дихання, яке ми використовуємо між обома раундами простукування і після нього. Воно називається альфа-тета диханням, тому що вводить нас у стан з повільнішими і більш медитативними альфа- і тета хвилями мозку. Від доктора Фреда Галло

4-7-8 Дихання - Заспокійливе дихання

4-7-8 Дихання - це простий спосіб увімкнути реакцію розслаблення, заспокоїтися і допомогти собі заснути. Від доктора Ендрю Вайля.

Ця модель дихання виглядає таким чином:

1. Видихніть повітря з легень
2. Спокійно вдихніть через ніс, рахуючи до 4
3. Затримайте дихання, рахуючи до 7
4. На протязі 8 секунд з зусиллям видихніть через рот, стиснувши губи та видаючи свистячий звук,
5. Повторіть цикл до 4 раз

Швидке зняття стресу - активне дихання

Простукайте грудну клітку в рівномірному ритмі (наприклад, “Простукування Горили”). При цьому:

1. Вдихніть, рахуючи до 4
2. Затримайте дихання, рахуючи до 4
3. Видихніть, рахуючи до 4
4. Затримайте дихання, рахуючи до 4

Повторюйте 3-5 разів або поки не відчуєте, що заспокоїлись

Вищеописана схема дихання 4-4-4-4, називається диханням “По квадрату” або тактичним диханням і є ефективним способом стабілізації нервової системи. Її навчають і використовують, наприклад, спеціалісти першої допомоги. Ми вирішили поєднати цю швидку техніку з “Простукуванням горили” для більшої ефективності.



Балансування мозку

Ця вправа походить з протоколу простукування в терапії поля думки (TFT). Її часто називають вправою 9 гам. З ТТТ її вилучили, оскільки люди плуталися в заочуванні очей, а дехто вважав її “божевільною”, що призводило до того, що решту лікування забували. Але це хороша вправа, яка, ймовірно, стимулює мозок і покращує зв'язки між лівою і правою півкулею. Кожен окремий рух очей у цій вправі стимулює різну активність мозку.

Поки простукуєте верхню частину долоні, на точці, що знаходиться посередині кісточки що веде від мізинця до безім'яного пальця, виконуйте наступні дії.

1. Закрийте очі
2. Відкрийте очі
3. Подивіться глибоко вниз праворуч (голова нерухома)
4. Подивіться глибоко вниз ліворуч (голова нерухома)
5. Подивіться вгору ліворуч.
6. Подивіться вгору праворуч
7. Намалюйте очима коло
8. Покрутіть очима в протилежному напрямку
9. Мугикайте мелодію протягом 5-10 секунд
10. Відрахуйте від 10 до 0
11. Промугикайте мелодію знову
12. Закрийте очі й розслабтеся
13. Поспостерігайте/відмітьте будь-які зміни

РТВ: Передай повітряну кульку

Коли ми проводили семінар у Газіантепі в Туреччині, в якому брали участь, зокрема, сирійські медики, на тренінг прийшли двоє дітей, яких щойно врятували з оплоту ІДІЛ, зі своїми дядьком і батьком. Діти нерухомо сиділи на стільцях, дивлячись в підлогу вираженими очима. Сум і страх зробили їхні обличчя безкровно сірими. Вони бачили надто багато жорстокості, були свідками повішень і вбивств на вулицях.

Коли ми почали наповнювати кульки повітрям, один із них уважно дивився вгору – лише очима. Коли ми попросили всіх встати і пограти з повітряними кульками, вони все ще вагалися. “Я не розумів, що вони настільки травмовані, поки не побачив, що вони ледь можуть грати”, — зі сльозами на очах сказав батько. Нарешті обоє звелися, побігли, майже спотикаючись, із ледь помітною посмішкою на обличчях.

Кульки - фантастичний інструмент для радості. Зручно їх приносити з собою - вони небагато важать і займають небагато місця.

1. Надуйте повітряну кульку
2. Передайте її по колу

- Це змушує вас співпрацювати: перекидання повітряної кулі туди-сюди до інших порушує ізоляцію.
- Щоб зловити кульку, треба дивитися вгору: погляд вгору посиляє позитивні сигнали в мозок.
- Ніхто не програє; кулька летить в повітрі повільно, і її легко спіймати. Людина в стані стресу, чи травми, може мати труднощі з достатньо швидкою реакцією, щоб впіймати звичайний м'яч, і якщо промахнеться, відчуватиме себе невдахою.
- Це весело, це викликає посмішки та сміх



Чашка чаю та посмішка (TAS)
- іноді найкращі ліки.

TAS: Чай і посмішка

У 2015 році нас попросили приєднатися до команд, які вирушили на грецькі острови, щоб допомогти інтенсивному потоку біженців, які продовжували прибувати морем з Туреччини. Ми були там, щоб навчити волонтерів, як справлятися зі стресом. Деякі з них були молодими і майже не мали досвіду роботи в умовах гуманітарної кризи. Вони були пригнічені нещасними випадками утоплення та недосипанням. Більшість з них хотіли бути на пляжі, коли припливав кожен човен, і ця постійна напруга призводила до того, що вони втомлювалися і відчували стрес, іноді вигукуючи вказівки біженцям, коли їхній човен прибивало до берега. Ті, хто дізнався про важливість самодопомоги, змогли діяти більш спокійно, що було дуже добре, тому що біженці дійсно потребували відчуття безпеки і спокою після небезпечного переходу через темні води на непридатних для плавання плотах. Деякі з більш спокійних волонтерів запропонували одну з найкращих інтервенцій в цій ситуації - ми назвали її TAS:

1. Посміхніться
2. Запропонуйте чашку чаю

Чашка чаю і щира посмішка показують, що ви піклуєтеся, несуть тепло зсередини і зовні, а також відчуття зв'язку. Це може бути неймовірно заспокоїливим.

Само-масаж Do-In

Це самомасаж, якому ми часто навчаємо групи в рамках тренінгів ТТТ. Це займає 10–15 хвилин.

Ду-Ін походить з японської мови, і означає допомагати людям з фізичними або емоційними стражданнями знайти шлях до ясності.

Надання тілу такої уваги принесе користь вашому здоров'ю, посилить кровообіг і допоможе вам почуватися бадьоріше. Виконуючи вправу, надсилайте вдячні думки своєму тілу, дякуючи йому за те, що воно є поруч з вами. Вдячність - це хороші ліки.

Встаньте, поставивши ноги на ширині плечей, руки вільно опущені вздовж тіла.

Зробіть кілька глибоких вдихів і зверніть увагу на відчуття в тілі.

1. Ретельно помасажуйте долоню великим пальцем.
2. Помасажуйте тильну сторону долоні, проводячи великим пальцем по долині між кістками, що ведуть до кісточок пальців.
3. Покладіть одну руку під пупок, повертайте і прокручуйте кожен палець окремо. Повторіть ту саму процедуру з першої точки з іншою рукою.
4. Плескайте або простукайте всю голову.
5. Покладіть великі пальці на скроні і злегка зігнутими пальцями "розкривайте" лоб, тобто потягніть пальці від середини в сторони три або більше разів.
6. Тягніть/відтягуйте вказівними пальцями вуха вздовж черепної кістки
7. Стисніть брови між великим і вказівним пальцями, починаючи над носом.
8. Натисніть кінчиками пальців уздовж коренів верхнього ряду зубів. Те ж саме зробіть з нижнім рядом зубів.
9. Промасажуйте все обличчя
10. Відтягніть вуха, максимально розтягуючи їх у всі боки.
11. Погладьте горло, роблячи масаж щитовидної залози.
12. Стисніть м'язи шиї: спочатку однією рукою, потім іншою.
13. Лівою рукою плескайте по внутрішній стороні правої руки вниз, а по зовнішній - підніміться вгору. Зробіть те саме на іншій руці.
14. Поплескайте по лівому плечу правою рукою, підтримуючи лікоть іншою рукою, тягніться вниз, наскільки це можливо.

Змініть сторону.

15. Постукайте по грудях кінчиками пальців або поплескайте долонями - як в Простукуванні горили.
16. Плескайте під рукою, - від пахви вниз до стегна.
17. Масажуйте живіт м'якими рухами долонь за годинниковою стрілкою.
18. Нахиліться вперед і проплескайте спину, намагайтеся дотягнутись якомога вище.
19. Поплескайте по стегнах і ягодицях
20. Поплескайте по ногах із зовнішнього боку, опускаючись вниз, і з внутрішньої, піднімаючись вгору
21. Візьміть колінні чашечки в руки і зробіть кругові рухи, як у танцях або скручуваннях. Зробіть в обидва напрямки..
22. Пройдіться на місці - або навколо, якщо у вас є місце - спочатку на носках, потім на п'ятах, потім на зовнішній стороні стоп і, нарешті, на внутрішній стороні стоп.
23. Постійте з заплученими очима деякий час, зробіть кілька глибоких вдихів і помітьте, чи є якась різниця у відчуттях в тілі.

Відео з інструкцією є на сайті www.peacefulheart.se



Тренінг Do-In у таборі біженців під Гомою в Конго.

Видування адреналіну

Видування - надзвичайно корисна і швидка техніка для швидкого відновлення балансу нервової системи, якщо вона опинилася в сильних емоціях гніву, агресії, тривоги або страху. Техніка використовується багатьма військовими до і після операцій, і так само корисна для будь-кого - від розлюченої дитини до міського водія, якого спіймали на агресивному реагуванні. Це набагато ефективніша техніка заспокоєння, ніж рахування до десяти, коли у вас активується реакція "бий або біжи", і вона очистить вашу голову, виведе вуглекислий газ і зарядить ваш організм енергією.

1. Підніміть обидві руки над головою і сильно стисніть кулаки.
2. Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання.
3. Швидко потягніться вниз і видихніть повітря, опустивши лікті донизу (згадайте карате).
4. Повторіть тричі.



Позування, що заряджає енергією

Позування сили - це техніка, заснована на дослідженнях, які показують, що тіло може впливати на наші думки та гормони так само, як наші думки та гормони можуть впливати на пози нашого тіла. Одна з найпопулярніших лекцій на сайті www.ted.com називається "Мова вашого тіла формує те, ким ви є", яку написала соціальний психолог Емі Кадді. Вона показує, як владна поза, коли ми стоїмо у впевненому положенні, навіть коли ми не відчуваємо себе впевнено, може впливати на рівень тестостерону та кортизолу.

Найпростішою формою позування влади є жест успіху, який, як було доведено, є однаковим для всіх людей, незалежно від культури - і навіть для сліпої людини, яка не відчуває візуального впливу з боку оточуючих.

Встаньте, витягнувши руки, наче вітаючи сонце, долонями догори. Підніміть підборіддя, немовби дивлячись на сонце.

Якщо ви будете стояти так пару хвилин щодня, це змінить ваш рівень тестостерону і кортизолу, завдяки чому ви будете виглядати і відчувати себе більш впевнено і невимушено.

Як ви могли помітити, ми зробили цю техніку першим кроком Соматичної Поєми, яку ми використовуємо як установку для групових тренінгів з ТТТ.

Карти Pathfinder (Пошук шляхів)

Карти Pathfinder - це метод коучингу на основі зображень, який виник під час тривалої розмови електронною поштою з громадським активістом, інструктором з бойових мистецтв і поетом Жераром Осенелем Укпаном у Лондоні. Ми досліджували невербальний коучинг, який кожен може використовувати самостійно, щоб знайти вихід з емоційно застряглої позиції.

Карти "Пошук шляхів" засновані на метафоричних методах зцілення, коли людині пропонується перевести свою проблему на щось візуальне.

Концепція наступна:

1. Подумайте про проблему в вашому житті.
2. Витягніть картку намання (закрийте очі і покладіть палець на одну з них).
3. Дозвольте своєму розуму вільно відображати можливі зв'язки між обраною картинкою та вашою проблемою.
4. Виберіть іншу карту й повторіть.

Продовжуйте, поки не відчуєте новий напрямок думок або емоцій.

На наступній сторінці наведено зразки зображень. Ви можете завантажити їх з нашого сайту в pdf форматі та у вигляді додатку.



Вербальна перша допомога™

Вербальна перша допомога - це мова зцілення, протокол для тих, хто надає першу допомогу, медичних працівників і всіх, хто допомагає людині в будь-якій кризовій ситуації, страху чи травмі. Вона покликана заспокоїти, сприяти зціленню, полегшити біль і врятувати життя. Її створили Джудіт Акоста та Джудіт Саймон Прагер, які написали чудову книгу *“Найгірше вже Позаду: Що Говорити, Коли Кожна Мить Важлива*.

Ми попросили Джудіт Саймон Прагер описати, як можна використовувати цілющі слова, щоб вимкнути реакцію на стрес і ввімкнути реакцію розслаблення, щоб допомогти людині, яка переживає страх, небезпеку чи біль, почати зцілення. Правильно підібрані слова можуть знизити артеріальний тиск, зупинити кровотечу, знизити рівень адреналіну та кортизолу. Вербальна перша допомога неймовірно корисна в поєднанні з такими втручаннями, як ТТТ і Самозаспокоєння.

Джудіт Саймон Прагер відповіла:

“У вербальній першій допомозі використовуються конкретні слова, коли ми говоримо однією мовою, але вона також використовує невербальні техніки для досягнення взаєморозуміння, щоб побудувати довіру (там, де її може не вистачати через травми) і щоб пропозиції щодо зцілення (вербальні та невербальні) були прийняті.

Перший принцип вербальної першої допомоги - це встановлення контакту, тобто дати людині зрозуміти, що її чують, цінують, що вона не самотня. Крім слів, ми можемо передати безпеку, турботу та напрямок зцілення. Це в тоні голосу, це в очах, це в усмішці: кажуть, що всі посміхаються однією мовою, і ви знаєте, що це правда. Це присутність, просто бути поруч, дихати з кимось, хто після цього не відчуває себе самотнім, навіть, можливо, на мить відчуває, що його розуміють.

У цьому суть вербальної першої допомоги. Те, ким ми є, коли знаходимо взаєморозуміння з кимось, є відповіддю на молитву. Бути почутими і побаченими - це вже зцілення саме по собі.

Щоб налагодити контакт, ми використовуємо метод “приєднання”, тобто зустрічаємося з людиною там, де вона перебуває, і даємо їй відчути себе в безпеці.



- Це означає, що ви дозволяєте собі, допомагаючи іншим, усвідомлювати, як ваша мова тіла може віддзеркалювати їх мову. Наприклад, стати на коліна, щоб бути на рівні дитини, або йти в ногу з нею. Кивати разом з ними, якщо вони кивають. Це не надто очевидно, але ви бачите, як їхнє тіло передає їхню історію.
- Наш тон голосу, навіть якщо ми вимовляємо лише звуки, які говорять: “Я чую тебе”, “Я чую почуття, що стоять за твоїм болем”, “хмммм”, “оооо”.
- Дихайте разом з ними, і якщо їхнє дихання стає надто швидким або надто повільним, починайте з місця, де вони є, і моделюйте, без слів, як уповільнити або дихати нормально.
- Передати певну впевненість у тому, що ТТТ - це щось, що відбувається між вами, а не тільки з ними, ви ділитесь відчуттям підйому на вищий рівень, місцем полегшення, а іноді навіть дива.
- І коли ви почуваетесь впевнено, вони можуть розділити це відчуття. Ми говоримо чотири “С”: (Confidence, Credibility, Compassion і Concern) Впевненість, Достовірність, Співчуття і Турбота, запрошуючи іншу людину прокинутися від чар свого минулого і повірити, що відтепер вона може жити своїм внутрішнім життям по-іншому.
- Особливо з допомогою ТТТ, оскільки дотик дуже важливий (хоча вони можуть простукувати себе самотійно, якщо вони особливо йдуть в самозахист), спочатку встановлення контакту може побудувати довіру і дозволити ТТТ працювати якнайкраще.

Те, що ви говорите людині, яка налякана і чий розум перебуває в пастці минулих страхів, має силу повернути її до власної цілісності та на свій шлях. У протоколі вербальної першої допомоги ми підкреслюємо, що люди, які переживають сильні емоції, перебувають у зміненому стані свідомості, і те, що їм сказано, може бути навіюванням для несвідомості. Вони часто потребують позитивного, чіткого спрямування. Є кілька дуже корисних речень, які ви завжди можете використати:

“Найгірше позаду...”

“Я тут, поруч з тобою...”

“Зараз ви можете почувати себе в безпеці й розслабитися...”

“Допоможеш мені показати тобі те, що допомогло мені?”

Цими словами ви допомагаєте людині зануритися в безпечний душевний стан, що є першим кроком до зцілення.

У вербальній першій допомозі ми пропонуємо вам говорити те, що ви хочете, щоб сталося, а не те, чого ви не хочете. Іноді ми навіть говоримо: *Не використовуйте “не...”*. Є різниця між тим,

щоб сказати: “Не бійся”, що змушує їх думати про все, чого вони бояться, часто небезпідставно. Натомість ми пропонуємо: “Ти можеш почуватися в безпеці, сидячи зі мною”. Слова “відчуваю страх” вивільняють гормони “бий-тікай-замри” (адреналін і кортизол, зокрема), які вимикають логічну частину мозку і перемикають мозок на режим виживання, а це означає, що людина не може мислити ясно. Відчуття безпеки вивільняє каскад гормонів, які дозволяють нам відпочити, перетравити їжу, заглибитися в себе і почати зцілення.

Отже, замість того, щоб сказати “Не плач”, тобто фразу, в якій слово “плач” є активним, ми можемо сказати: “Розкажи мені, що відбувається. Я слухаю. Я тут, з тобою”. Замість того, щоб сказати: “Не хвилюйся”, ми можемо сказати: “Згадай щось, що допомагає тобі почуватися в безпеці”. Або “Що говорить ваша віра?”, або “Якби дитина, яку ви любите, запитала вас про надію, що б ви сказали їй, що таке надія?”.

Якщо ви коли-небудь бачили обличчя людини, яка пам’ятає єдину мить у своєму житті, пов’язану з любов’ю, добром чи зв’язком, хоч би яким незначним він був у світі, що роздирається війнами, ви можете допомогти їй віднайти це світло і втриматись за нього.

Після простукання, щоб заповнити будь-який простір, де все ще може жити страх, ви можете нагадати їм про пошук рольових моделей, людей, яких вони знають або навіть чули про них, які діяли так, як вони хотіли б діяти, і “позичити” здібності у цієї людини. Ви можете нагадати їм будь-які спогади, про місця або часи, коли вони відчували мир чи любов, і, повернувшись до цих спогадів, вони можуть перенести свою енергію прямо в тут і зараз! Ви можете дати їм “якір”, щоб повернути це почуття назад, як тільки вони пригадають його. Наприклад, з’єднавши вказівний і великий пальці разом, ніби беручи щось крихітне, ви можете “поставити якір”, щоб згадати гарне почуття і “реактивувати його”, зробивши той самий жест пізніше.

Запропонуйте їм записати зміни (“Раніше я відчував... а тепер, коли це відбувається, я...”), щоб створити і підтвердити нові нейронні шляхи, нові патерни; уявити собі інше майбутнє або спосіб буття.

Отже, коли ви використовуєте дуже цінний метод ТТТ, щоб допомогти їм змінити те, як тіло утримує ці страхи і спогади, все, що ви говорите, ваші жести, ваша турбота і любляча присутність і ваші слова також встановлюють зв’язок і посиляють повідомлення, які є пропозиціями зцілення в напрямку відновлення і цілісності. Використання протоколів, описаних у цій чудовій книзі, допоможе вам бути світлом у світі, даром для всіх, кого ви зустрічаєте. А це благословення для всіх, включаючи вас самих.

Вид з дороги на Русізі, на кордоні
між Руандою та Конго.

МЕРЕЖА МИРОЛЮБИВИХ СЕРДЕЦЬ





На семінарі в К'юве, Руанда.

Наше бачення

Працюючи всі ці роки в Мережі Миролюбивих Сердечь, ми побачили, що стрес та травма піддаються зціленню. Ми знаємо, що все це робиться дуже просто, у великих групах, при важких травмах та за невеликий кошт. Ми знаємо, що це можна зробити за допомогою даного методу першої допомоги, який буквально знаходиться в руках кожної людини, і який можна передавати від будь-кого до кожного.

Ми б хотіли, щоб ТТТ було досліджене, ретельно вивчене, протестоване і науково доведено, але поки цього не сталося, ми хочемо, щоб кожна людина, яка страждає від нічних кошмарів, тривоги, безсоння, флешбеків, втрати надії, спалахів агресії, розладів травлення та інших симптомів посттравматичного стресу, мала шанс зцілитися і використовуючи його, рухатися далі.

Ми хочемо, щоб усі, хто працює з дітьми, знали про ТТТ і застосовували його, щоб зменшити вплив травматичних подій у дитинстві, коли так багато наших страхів у житті закарбовуються без потреби, коли їх можна було б уникнути.

Ми хотіли б, щоб Червоний Хрест, табори біженців, пенітенціарні системи та всі інші організації, які займаються навчанням методам надання першої медичної допомоги або піклуються про травмованих людей, знали про цей метод і долучали його поряд із штучним диханням “рот в рот” і маневром Геймліха в якості першої допомоги при емоційному стресі.

Якщо ви бажаєте допомогти нам у цьому, повідомте про це всім. Зателефонуйте нам для проведення семінару. Завантажте матеріали. Передайте їх. Мир у всьому світі починається з вас.

Нам потрібна ваша допомога

“Будьте тими змінами, які ви хочете бачити в світі”

Махатма Ганді

Уявіть світ, де кожен знає, як зцілити травму, як розвинути життєстійкість. Якщо ви хочете бути частиною цього світу, перший крок - вивчити ТТТ для себе, навчитися знаходити спокій, а потім передавати його іншим. Приєднуйтеся до наступного тренінгу, він вказаний на нашому сайті та в соціальних мережах. Пройдіть один з наших курсів або потренуйтеся з кимось, хто вже навчився. Завантажте додаток “Самодопомога при травмі”, спробуйте його і покажіть його іншим. З вашою допомогою ми зможемо охопити кожного на цій планеті. Тірікумве.

Ми можемо навчити вас і поділитися нашими методами, досвідом і підходом. Ми можемо долучити вас до нашої мережі. Ми можемо допомогти і підтримати вас у поширенні даних інструментів для зцілення травми у вашій громаді. Вчителі - почали проводити семінари в шкільних класах, пастори - у своїх церквах, деякі створили тренінги після катастроф, а інші - на своїх робочих місцях.

Пройшовши навчання, ви можете вільно використовувати наші матеріали, поширювати їх у школах, громадах та організаціях. Коли ви отримаєте сертифікат, ми запрошуємо вас розміститись на нашому сайті. Звідси відкриваються безмежні можливості.

Ми часто говоримо про створення хвиль зцілення. Кожного разу, коли ви розповідаєте комусь про ТТТ, ви допомагаєте поширювати інформацію, тому що наша робота залежить від вашого сарафанного радіо- з вуст в уста. Крик у соціальних мережах поширює новину про те, що першій емоційній допомозі та життєстійкості може навчитися кожен у вашому колі впливу. Напишіть що-небудь, і додайте хештеги #peacefulheart #traumatizing #selfhelpfortrauma.

Нам потрібні ваші навички та ваш час, існує безліч способів долучитися. Пожертви та доходи від оплачених майстер-класів і семінарів допомагають нам створювати та фінансувати семінари в проблемних областях, часто покриваючи такі речі, як транспорт, харчування, інтернет та матеріали під час тренінгів. Багато можна зробити, маючи мало. Наразі ми охопили сотні тисяч у понад 30 країнах. У вас можуть бути ідеї, про які ми ніколи не думали, просто уявіть, що ми можемо зробити разом.

Який ти муляр?

Історія, яка підсумовує, що для нас означає працювати неприбутково, - це історія про трьох мулярів, які працювали на будівництві храму.

На запитання: “Що ти робиш?”, перший муляр відповів:

“Я кладу цеглу”.

Тоді запитали другого муляра. Він відповів:

“Я годую свою сім’ю”.

Третій муляр, коли йому поставили те саме запитання, відповів:

“Я будує місце зустрічі між людиною і Богом у часи скорботи, радості, одруження та похоронів”.

Перейдіть на наш веб-сайт, і повідомте нам, ким Ви хочете бути в нашому колі.



Команда ТТТ: Пласіде Нкубіто, Гунілла Хамне та Ульф Сендстрьом на прикордонній річці між Конго та Руандою..

Маніфест Миролюбивих Сердечь

Це принципи, якими ми керуємось в нашій роботі:

- Безпека понад усе - створіть безпечний простір для зцілення, будьте спокійні та зосереджені. Даруйте теплу посмішку та стабільність.
- Зніміть взуття та послухайте – будьте смиренними щодо ситуації, уникайте нав'язування своїх думок та ідей.
- Вчіться стільки, скільки навчаєте - Сприймайте кожну людину, яку ви зустрічаєте, як вчителя. Будьте допитливими. Уникайте стереотипів; кожна людина є унікальною особистістю, незалежно від того, до якої групи, спільноти чи національності вона належить.
- Не страждати - травмованій людині не обов'язково говорити про свій досвід. Це може бути боляче і травмуюче. ТТТ працює без розмов.
- Не бійтесь робити помилки – Робіть усе можливе. Іноді все буде розвиватися не так, як ви б цього хотіли, це моменти навчання.
- Використовуйте те, що у вас уже є – не чекайте більше часу, освіти, грошей чи досвіду: використовуйте те, що у вас є; це дозволяє вам діяти зараз.
- Це залежить від - Точних відповідей немає: це завжди залежить від ситуації, людини, оточення, часу і від того, під яким кутом ви все розглядаєте.
- Пропонуйте, але не наполягайте - навіть якщо у вас є щось, що може бути корисним для когось (наприклад, ТТТ), просто поясніть, що це, і дайте людині вирішити, чи хоче вона це отримати, чи ні.
- Віддавайте належне зціленню - ми завжди вітаємо пацієнта після сеансу. Ви не “ремонтуете”, ви лише сприяєте цьому. Надихніть людину, визнавши, що це її особистий процес зцілення.
- Передавайте далі - дайте зрозуміти кожній людині, якій ви допомагаєте, що вона теж може бути тренером і передавати цей метод подолання стресу і травми далі.
- Довіртеся техніці - відступіть, і дайте методу діяти.
- Зцілення можливе!



**ВІДНАЙДИ
СПОКІЙ
ТА
ПЕРЕДАЙ ЙОГО
ДАЛІ**

Побудова Миру

Імам (Мусульманський священник) Ашафа і пастор Вуйе раніше були ворогами, перший належав до мусульманського ополчення, а другий - був членом християнського - на півночі Нігерії. У молодості Мухаммад Ашафа пішов за сімейним покликанням і став імамом. Він приєднався до фанатичного ісламського угруповання, яке прагне повністю ісламізувати північ Нігерії та вигнати всіх немусульман з регіону, підбурюючи до великого насильства на півночі Нігерії. Це призвело до того, що християни створили власну зустрічну організацію на чолі з пастором Джеймсом Вуйе, який завжди захоплювався битвами та військовими іграми, пов'язаними з войовничою християнською діяльністю. У якийсь момент вони усвідомили марність бути ворогами і почали працювати разом, щоб розробити метод, який би допомагав конфліктуючим групам людей і громадам будувати мир.

Пастор Вуйе втратив руку під час бойових дій: “Я втратив її, тому що ми не знали, як розмовляти”, – часто каже він, щоб показати, що він вбачає частину відповідальності за втрачену руку у власних діях.

Завдяки документальним фільмам, знятим Аланом Ченнером, їхні роботи відомі у всьому світі, і їх запрошують по всьому світу для сприяння процесам примирення та розбудови миру.

З власного досвіду в Нігерії та в інших частинах світу імам Ашафа та пастор Вуйе зрозуміли, що для створення миру в конфліктуючих суспільствах, необхідний метод зцілення травми, який можна буде легко поширювати серед багатьох.

Ми знову зустрілися під час тренінгів з розбудови миру та примирення між різними етнічними та релігійними групами в Кенії. Під час семінару імам Ашафа представив ТТТ 50 делегатам: *“Цей метод просткування травми є новим і універсальним*

методом. Він переходить всі кордони духовних традицій, національностей, статі та раси. І він такий простий. Нам потрібен такий підхід, щоб допомогти тим, хто травмований, і щоб ми могли побудувати довготривалий мир. Я закликаю вас серйозно подумати над цим.”

Майже війна

Еммілі Корір належить до племені календжін на заході Кенії. Іноді між календжин та іншими племенами, особливо кікуйос і луос, що мешкають у цьому районі, відбувалися сутички. Конфлікти виникли через різні погляди на те, як ділити земельні ресурси, суперечливі інтереси та брак комунікації.

За кілька днів до нашого семінару з ТТТ Еммілі ледь не розпочала маленьку війну у містечку Ельдорет. Її штовхнув торговець кікуйю на ринку в центрі Ельдорету. Вона отримала травму і так розлютилася, що почала кричати, щоб календжини, які були поруч, допомогли їй помститися. Натовп швидко зібрався, готовий розпочати бійку. Якби поліція, що стояла неподалік, не зробила попереджувальні постріли, ситуація, ймовірно, вийшла б з-під контролю. Ось що може статися, коли є багато незцілених травм у суспільстві.

Еммілі все ще злилася через цю ситуацію, тому ми використали її, щоб продемонструвати сеанс відпрацювання травми і допомогти їй відчувати себе краще. Коли Еммілі відчула радикальні зміни у своїх емоційних реакціях, вона була вражена.

“До лікування від одного лише звуку мови кікуйю мене могло змусити, настільки глибокою була моя ненависть”. пояснила Еммілі. Сьогодні вона одна з наших найвідданіших Простукувачів травми. Через два дні після семінару ми отримали від Еммілі це повідомлення:

“Дякую, що навчили нас травматичному постукуванню. Я провела його з 32 жінками вчора, і ми дуже задоволені. Вони сказали, що підуть додому і виконують це з родиною та сусідами. Завтра я буду робити це з самотніми матерями. Школа закрита, але в січні я буду робити це з дітьми в моїй школі. Для молоді я зроблю техніку наступного тижня, коли у нас буде Молодіжний форум. Власне, і я також виконала ТТТ пасажиру, з яким їхали вчора в одному автобусі.”



Розповсюдження календарів ТТТ в групі примирення в Севоті, Руанда.

Поширення Новин

Ми постійно шукаємо нові способи поширення інформації про те, як впоратися з емоційним та посттравматичним стресом за допомогою ТТТ.

Відео

Дехто навчився ТТТ, переглядаючи відео на нашому веб-сайті, наприклад, одним із них є наш колега та гіпнотерапевт Фредрік Праесто зі Швеції. У нього був клієнт, з яким йому не вдалось провести коучінг через проблеми з мовою. Фредрік згадав, що чув про ТТТ, і переглянув веб-сайт на комп'ютері в офісі, поки клієнт чекав у клініці. Ось його історія:

“Кілька років тому я допоміг Марі позбутися її фобії навуків за допомогою гіпнозу та “Швидкого лікування фобії”. Вона була настільки вражена результатом, що відправила до мене всю свою сім'ю і багатьох своїх друзів з різними проблемами.

Близько року тому прийшов час для її матері, яка страждала від сильного стресу і потребувала допомоги, щоб розслабитися. Марі запитала мене, чи може вона приєднатися і перекладати, оскільки її мама не розмовляла ні шведською, ні англійською. “Звичайно”, - сказав я. – “Це не повинно бути проблемою”.

Сесія йшла не зовсім так, як я думав, оскільки виявилось, що її мама мала серйозні проблеми зі слухом і була майже глухою. Марі ніколи не усвідомлювала цього, оскільки як мати і дочка вони досить добре розуміли одна одну. Я намагався досягти якогось результату, а час спливав, і до наступного клієнта залишалося лише двадцять хвилин.

Раптом мене осяяла ідея. Я згадав, що мій друг Ульф розповідав мені про техніку простукування, яку можна використовувати, навіть не розмовляючи однією мовою. Я сказав Марі та її матері, що збираюся перевірити дещо на Youtube (можливо, це звучало не надто серйозно, але з іншого боку, я знав, що Марі дуже поважає мою роботу).

Тож я переглянув відео з інструкцією і зробив нотатки, повернувся до матері Марі та розпочав сеанс ТТТ. На мій подив, вона раптом стала виглядати спокійною і сказала мені, що її рівень стресу значно знизився

Пізніше я взяв участь у тренінгу ТТТ і дізнався, що спосіб, як я це робив на тому занятті, був далекий від ідеалу, але все ж таки достатньо хороший. Я думаю, що це одна з принад цього методу. Його легко освоїти, і навіть якщо ви не виконуєте його ідеально, ви все одно часто отримуєте хороші результати. З тих пір я використовую ТТТ як частину свого набору інструментів.”

Друковані матеріали

Однією з проблем був друк матеріалів, які могли бути відтворені на місцевому рівні за низькою ціною, і які містили б якомога менше мовного контенту, щоб уникнути проблем з перекладом.

Календарі чи постери

Друковані матеріали, зазвичай, викидаються або губляться. Однак у багатьох країнах календар або плакат зазвичай дозволяється повісити на стіну в будинку, школі чи церкві.



Це наш перший календар і плакат, який ми розповсюдили в кілька тисяч примірників у Руанді та Конго. Художник - Бенард Гітогорі з Кенії. Ідея полягала в тому, щоб дати надію через посмішку жінки, пейзаж із сонцем - натхнення, пташу, що відлітає, можна інтерпретувати як метафору скорботи, яка покидає, і чоловіки, жінки та діти, які виконують простукування.

Інструкції по використанню

Також є посібники та інструкції з фотографіями для майстер-класів та інших поглиблених досліджень для безкоштовного завантаження на нашому сайті.

Всі ілюстрації без слів

Ми створили ілюстрації без слів, щоб пояснити Процедуру



Додаток: Самодопомога при Травмі

Ми постійно шукаємо способи достукатися до людей, які потребують самодопомоги для подолання стресу і травм. Коли у 2015 році стався сплеск напливу біженців через конфлікт у Сирії в 2015 році, ми співпрацювали з нью-йоркським креативним агентством під назвою *Your Majesty*, щоб створити веб-сторінку (www.selfhelpfortrauma.org), а згодом додаток під назвою *Self Help for Trauma*, який доступний для iPhone та Android 27 мовами. Тисячі людей вже завантажили додаток безкоштовно і одразу ж скористалися інструкціями про те, як виконувати простукування травми.

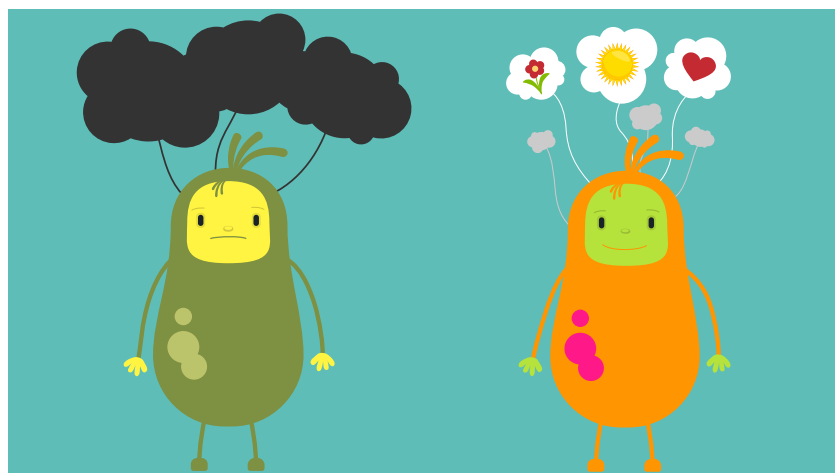
Контент, що міститься в додатку включає:

- Мультфільм з інструкцією
- Анімовані інструкції з TTT (gif)
- Інформацію про стрес і травму

Завантажте! Спробуйте! Поширте! Ви можете використати цей QR код для завантаження Додатку:

Або перейдіть в Google Play/Apple Store і знайдіть: Self Help for Trauma

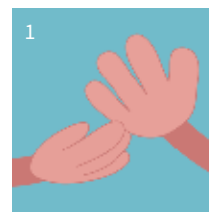
lead.me/bb79OS



FA.S.T - Перша допомога при стресі та травмі

Техніка Простукування Травми

Подумайте про те, що вас турбує, і чітко та ритмічно простукайте двома пальцями приблизно 15 разів по кожній точці, показаній нижче, у досить швидкому темпі. Зробіть два глибоких вдихи і видихи, розслабтеся і повторіть всю послідовність на протилежній стороні. Зробіть два глибоких вдихи і знову розслабтеся, коли закінчите. Повторюйте до повного заспокоєння.



Двома пальцями постукайте по ребрі долоні.



Двома пальцями простукайте точку на початку вашої брови.



Двома пальцями простукайте точку на зовнішньому кутку вашого ока.



Двома пальцями простукайте точку під оком (під зницією).



Двома пальцями однієї руки простукайте точку під носом.



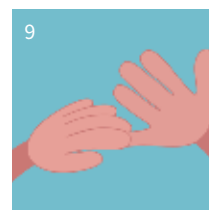
Двома пальцями простукайте точку над підборіддям.



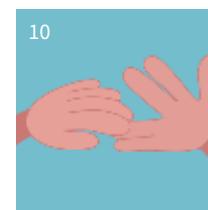
Двома пальцями простукайте під ключицею.



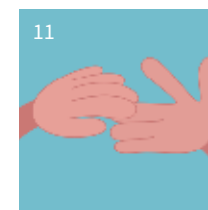
Двома пальцями простукайте під пахвою.



Двома пальцями простукайте точку на кінці нігтя мізинця.



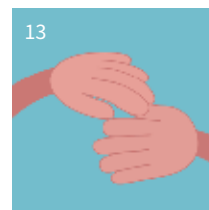
Двома пальцями простукайте точку на кінці нігтя безімянного пальця.



Двома пальцями простукайте точку на кінці нігтя середнього пальця.



Двома пальцями простукайте точку на кінці нігтя вказівного пальця.



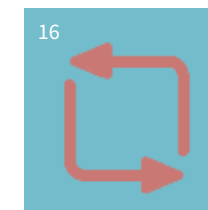
Двома пальцями простукайте точку на кінці нігтя великого пальця.



Двома пальцями простукайте під ключицею.



Двічі глибоко вдихніть і видихніть.



Повторіть весь процес.

Visit www.SelfHelpForTrauma.com for an instruction video and to learn about the project.

FA.S.T - Перша допомога при стресі та травмі

Ефект Примноження

“Зараз понад 7000 біженців, які пройшли навчання з ТТТ”, - сказав Муріго по телефону. “У таборі 17 000, скількох ще ми можемо охопити?”

Цілі сім'ї біженців живуть у будиночках з пластикових листів, розміром 4х3 метри, щільно набитих один до одного на схилах одного пагорба в Руанді. Забувши про приватність або про те, що можна назвати нормальним життям. Але все ж таки: це безпечно. Не так, як у ситуації, яку вони залишили по той бік кордону.

Муріго познайомилась з одним із членів комітету у справах біженців, головою Бенджаміном, коли той був у Кігалі, щоб оформити деякі документи. Він розповів Муріго про те, що довелося пережити йому та іншим біженцям: їх виганяли з їхніх домівок у Конго, грабували майно і худобу, спалювали будинки, вбивали людей. Муріго сказала, що вона пережила подібні речі під час геноциду в Руанді і додала:

“Чи хотіли б ви вивчити техніку, яка мені дуже допомогла?” — запитала Муріго.

Бенджамін миттєво відповів: “Так, будь ласка! Вона нам потрібна!”.

Через кілька днів вона поїхала автобусом до табору і провела тренінг для восьми членів комітету. Через кілька тижнів, коли я (Гунілла) повернулася з нею, вже було 40 людей, які знали техніку, оскільки перші вісім зробили те, що їм сказала Муріго, - вони навчили по п'ять осіб. Вісім помножити на п'ять буде 40.

Ми зустрілися з цими 40 біженцями в місцевому барі, оскільки нам не дозволили увійти до самого табору без спеціального дозволу. Потіснившись на лавках, всі встигли потрапити всередину. “Ми звикли тіснитись”, - пожартував президент.

Всі вони мали з великий ентузіазм і бажання дізнатися більше про ТТТ, а також про те, як боротися з внутрішніми образами насильства і звірств, з якими багато хто з них жив. Ми продемонстрували наші відео з інших тренінгів і зробили все можливе, щоб відповісти на їхні запитання.

“Чи можна використовувати ТТТ для дітей? Деякі кричать від кошмарів щочночі”.

“Так.”

“А ті, хто просто розмовляє сам з собою, як божевільний, можуть бути травмовані?”

“Так.”

“Деякі не їдять, це може бути симптомом травми?”

“Так.”

“Як часто ми можемо використовувати ТТТ?”

“Так часто, як хочете.”

На їхнє прохання ми повторили ТТТ. Один за одним вони вставляли і показували, що тепер можуть робити це самостійно.

Помаранчевий браслет

Коли в таборі для біженців було понад 500 Простукувачів Травми, Муріго запропонувала зробити так, щоб було видно, ким вони є, певним чином.

“Чому б не зробити браслети?”, - сказала вона.

Результатом став помаранчевий силіконовий браслет з текстом: *Кінчики пальців лікують травми - ТТТ - www.peacefulheart.se*

Браслет став ще одним інструментом у примножувальному процесі поширення допомоги при травмах у формі ТТТ.





Полегшення страждань та запобігання насильству

“Допомагаючи людям усвідомити роль тривоги в поганих особистих і колективних рішеннях і звичках, а також надаючи їм інструменти для зменшення тривожних реакцій у їхньому тілі, ви надаєте їм можливість робити кращий вибір. А це значний вклад у краще життя і кращий світ”.

Доктор Девід Файнштайн

Голокост, конфлікти в Іраку, Афганістані та Сирії - ці конфлікти показують ціну, яку ми заплатимо як суспільство, якщо залишимося в циклі травми.

Травмованим людям важко жити в мирі з собою та іншими. В деяких випадках, травма породжує насильство, коли біль зсередини виривається назовні. На територіях, де спогади про війну ще свіжі, а обидві сторони конфлікту живуть разом, процес примирення залежить від спокою в розумі та в серці кожної окремої людини. На національному рівні ми бачимо, що країни перебувають у стані конфлікту або війни через незцілені травми, які часто передаються з покоління в покоління. Коли травма вивільняється, люди, сім'ї, суспільства і нації можуть робити кращий вибір і приймати кращі рішення.

Лише в США налічується 300000 травмованих колишніх бійців з воєн у В'єтнамі, Іраку та Афганістані. Багато з них стали бездомними, втратили роботу та/або схильні до насильства через свої травми. Щодня принаймні один колишній солдат скоює самогубство, і поки що більше солдатів загинуло від власної руки, ніж у бою. Уявіть, як це впливає не лише на них, але й на їхні сім'ї та суспільство!

Наш девіз - *полегшити страждання та запобігти насильству*. З нашого досвіду ми знаємо, що для примирення необхідний інструмент, який може полегшити реакцію на травматичний стрес. ТТТ має перевагу в тому, що його легко поширювати серед широких мас на базисному рівні.

Примирення після геноциду в Руанді

Протягом 100 днів, з квітня по липень 1994 року, в Руанді відбувся геноцид. Він був добре спланований з використанням засобів масової інформації, страху та упереджень, подібно до того, як нацисти підготували ґрунт для Голокосту в Європі. У Руанді цільовою групою був народ Тутсі. Щоб підготувати ґрунт для геноциду, злочинці дегуманізували цю цільову групу. У Руанді Тутсі називали “тарганями” і “зміями”, “небезпечними” і “небажаними тваринами”. Незважаючи на ранні попередження генерала ООН в Руанді Ромео Даллера, міжнародна спільнота не зробила нічого, щоб зупинити різанину. Було вбито понад 800 000 людей.

Постраждала кожна людина в країні. Уявіть собі, що ви були одним із тисяч тих, кого змушували вбивати, або стали жертвою чи свідком жакливого насильства. Єдиний спосіб побудувати суспільство після такого досвіду - це примирення, але для того, щоб це сталося, травматичний стрес потрібно зцілити.

Коли люди страждають від травматичного стресу, рівень агресії зростає. Це стало дуже помітно під час тренінгів ТТТ у Південному Судані, де один з учасників поділився своїм баченням країни через п'ять років:

“Я сподіваюся, що до того часу, якщо я випадково наступлю комусь на палець ноги, я зможу сказати “вибачте”, і все владнається без спалаху агресії”.

Термін “масова травматизація” є актуальним у таких місцях, як Руанда, Південний Судан, Сирія і Конго, а також і в багатьох інших країнах, включаючи США, Ізраїль, Палестину та Балкани. Щоб впоратися з цим, нам потрібні методи, які можуть зцілювати багатьох одночасно. Одним з таких інструментів є Техніка Травматичного Простукування.

Кошмари з сирійської війни

Розповідає Навар Алолабі:

“До війни я ніколи не думав про те, щоб покинути свою країну. Ми жили комфортним життям у Дамаску: моя мама працювала адміністратором, я вивчав економіку, а брат навчався в університеті на юридичному факультеті. Під час канікул ми з друзями їздили на пляж у Латакію на березі Середземного моря. Коли у 2011 році Арабська весна перетворилася на війну, все змінилося.

Було фізично складно вижити у війні в Сирії, знайти шлях втечі та перетнути кордони в Європі. Я став лідером групи сирійських чоловіків, оскільки я був єдиним, хто говорив англійською. Ми постійно були в бігах, ховалися в темряві, перетинали кордони, нас ловили і відправляли назад за кордон. Мене п'ять разів саджали до в'язниці. Кожне рішення могло змінити хід мого життя, і навіть

стати смертю. Мені знадобилося три місяці, щоб дістатися з Греції до Швеції в якості біженця в бігах. Політ зайняв би 3 години, - саме таку подорож я здійснив через п'ять років, щоб працювати з біженцями в Греції.

Коли я нарешті приїхав до Швеції в грудні 2014 року, теоретично я не міг бути набагато щасливішим. Я очікував, що зможу міцно спати і насолоджуватися теплом і безпекою в оточенні моєї сім'ї, яка приїхала за кілька місяців до мене. Мені снилися кошмари про те, як мене зупиняють на військових блокпостах у Сирії без жодних документів, які б підтверджували мою особу, снилося, що мене змушували воювати на війні, від якої я втік. Я прокидався з сильно калатаючим серцем, відчуваючи, що все ще перебуваю на війні.

Не висипаючись місяцями, я звернулася по допомогу до керівника центру для біженців, де я жив. Пошукавши в інтернеті, вона знайшла ТТТ, попросила мене сісти поруч і почала простукувати по моїх руках, обличчю та грудях. “Дивна річ”, - подумав я. Тієї ночі я нарешті добре виспався, і це відчуття я запам'ятаю назавжди.

ТТТ - це інструмент, який змінив моє життя, допомігши мені краще спати без ліків. Я навчився робити постукування щоразу, коли відчуваю стрес, а також, наприклад, перед іспитами в університеті чи будь-якими іншими складними ситуаціями

У 2015 році я почав працювати в центрі для підлітків-шукачів притулку, які приїхали без жодного члена сім'ї. У багатьох з них були жакливі спогади про ситуацію в їхній країні і про їхню довгу, небезпечну подорож. Коли я познайомилася з ними їм бракувало професійної психологічної допомоги. Деяким доводилося чекати місяцями, щоб потрапити на прийом до психолога. Було безцінним мати можливість запропонувати ТТТ. З того часу я мав честь допомогти багатьом з цих підлітків і моїм колегам зі стресом та проблемами зі сном.

ТТТ проста у використанні, тому мені не потрібно багато пояснювати дітям, коли є мовний бар'єр. Я питаю шведською: “А ти знаєш, що таке масаж?” І дитина киває, якщо знає, а я відповідаю: “Це вид масажу, що допоможе тобі розслабитися, хочеш спробувати?”. Багато хто повертається і просить мене знову зробити з ними простукування, тому що від нього вони почуваються набагато краще. Я дуже швидко помічав різницю в їхньому виразі обличчя і в поведінці. Я також мав задоволення запропонувати ТТТ сім'ї та друзям, навіть політикам у муніципалітеті, де я живу.

Використання ТТТ - це досвід, який змушує мене пишатися тим, що я можу запропонувати щось, що є магічно корисним. Використання ТТТ навчило мене, що дуже просте втручання може надати допомогу в кризовій ситуації. Ефективність ТТТ і те, наскільки просто його викладати та розповсюджувати - просто вражає”.

Зцілення, а що далі?

Коли ми прийшли до жіночої групи в Кізігуро, нас зустріло розчарування. За кілька тижнів до цього ми проводили заняття в тіні високих сосен, де вчили їх справлятися з травматичним стресом, а також подарували календарі, щоб поширювати інформацію про ТТТ.

“Що вас розчаровує, хіба ви не відчуваєте себе краще після лікування?” - запитали ми.

“Так, тепер в нас набагато чіткіше бачення, завдяки лікам (травматичному простукуванню), які ми отримали минулого разу, і ми розуміємо, що нам нікуди звідси йти далі. Ми бідні, живемо в маленьких будиночках з глиняною підлогою, у нас немає ніякої худоби, щоб прогодувати себе, що тепер?”

Нашою метою завжди було поширення інструменту для емоційної рівноваги та виживання, щоб дати людям можливість рухатися далі у своєму житті. Але що робити, якщо немає до чого рухатися?

Корови, кози чи кури?

Ми думали про пожертвування корів, але це дорогі і чутливі тварини, які зненацька можуть потребувати ветеринарної допомоги за досить високу ціну, про яку не може бути й мови для цих жінок. Тоді ми вирішили пожертвувати кіз, які в Африці дуже популярні. Вони їдять все, що завгодно і виживають з мінімальним доглядом. Однак, їм потрібно до шести місяців, щоб почати приносити дохід. Ми розглянули схему дарування кіз групам жінок, а ті, у свою чергу, дарували б потомство іншим групам, щоб створити ефект розмноження. Ми почали дарувати, але незабаром зрозуміли, що для того, щоб така допомога спрацювала, потрібно

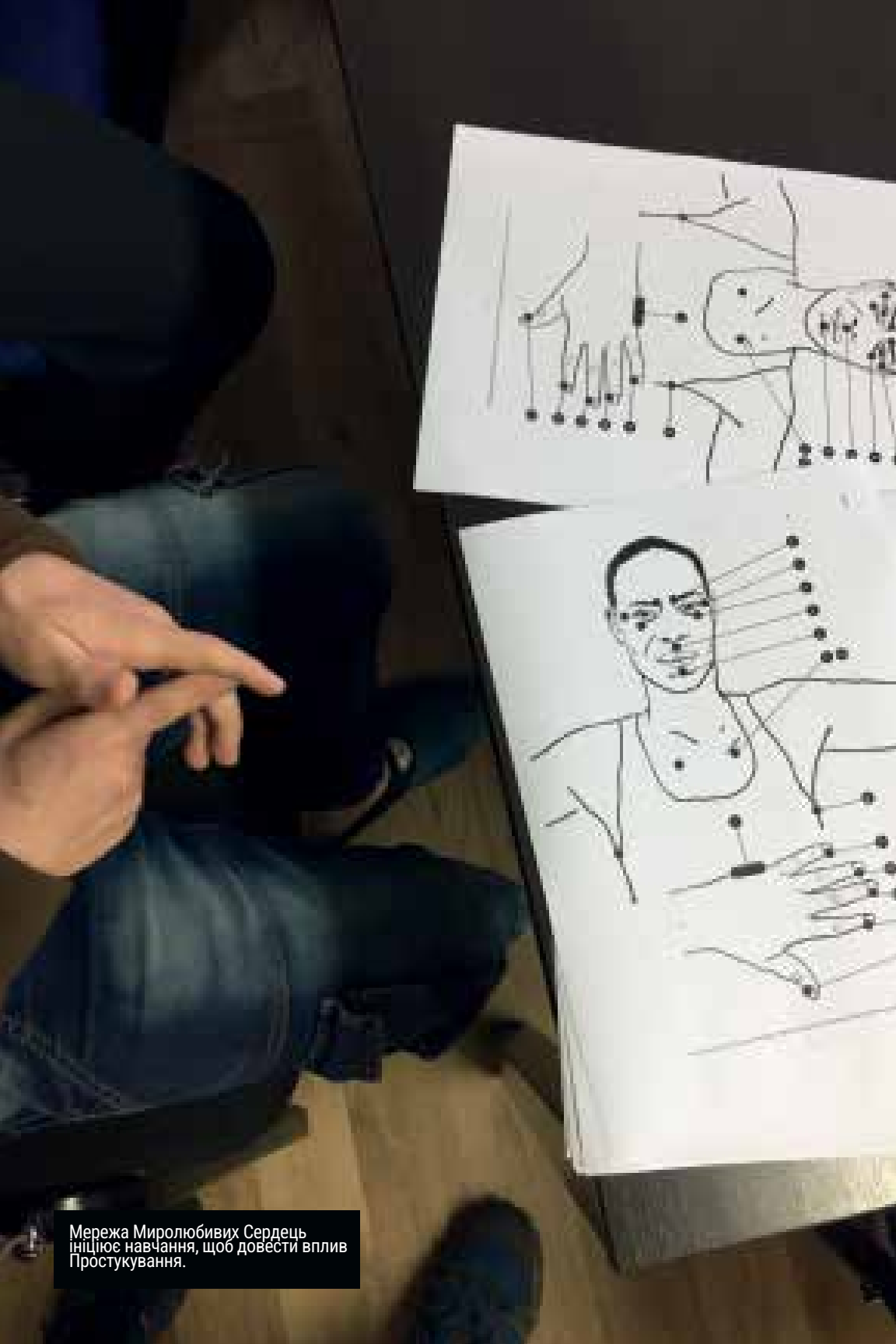
бути присутнім на місці. Слідувати за ними. Допомогати їм на протязі всього шляху. Кури з'явилися на радарі так само, як і свині, але коли ми зайшли так далеко, то зрозуміли, що це не наша інфраструктура і не наша місія, тому ми почали шукати організації, які вже успішно працюють у цій сфері, та взаємно об'єднували з ними наш метод травматичного простукування. Ми зрозуміли, що кози чи кури - це не наш шлях. Натомість ми зосереджуємося на поширенні першої допомоги при емоційному та посттравматичному стресі - ТТТ. Не соромтеся долучатися до нас.



BVES, реабілітаційний центр у Букаву, Конго, для колишніх дітей-солдатів.

НАУКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ

Озеро Ківу між Руандою та Конго.



Наука та Ефективність

Коли мова йде про втручання для покращення психічного здоров'я, існує величезна різниця між контрольованими науковими дослідженнями, теоріями, та ефективністю в реальному житті. Ось чому нам потрібні всі три фактори, і ми повинні постійно збирати докази, які можуть призвести до найкращих практик.

Що таке науково обґрунтована практика?

Ми часто отримуємо питання, чи є Простукування доказово-обґрунтованим лікуванням або терапією. Що означає “Доказово-обґрунтованим”?

На перший погляд це здається простим і очевидним: всі практики повинні ґрунтуватися на наукових доказах, щоб переконатися, що використовуються найкращі, найефективніші та найменш шкідливі практики. Це означає відмову від практик, які є застарілими, неефективними і, можливо, навіть шкідливими. Одна з проблем полягає в тому, що наукові дослідження коштують дорого, а коли справа доходить до психології, їх нелегко оцінити. Складно ізолювати людину від усіх інших впливів, які діють на її психологічний стан.

У США, наприклад, Національний Реєстр доказових практик і процедур (NREPP), підрозділ Управління з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA), який оцінює методи та способи лікування, офіційно підтвердив простукування (TFT) як такий, що ґрунтується на доказах. У Великій Британії орган з досліджень у галузі охорони здоров'я, NICE, схвалив фінансування досліджень з простукування (EFT), оскільки були отримані хороші результати, і тому влада заохочує проведення подальших досліджень.

На момент написання цієї статті налічується понад 100 рецензованих досліджень, 51 з яких є рандомізованими контрольованими дослідженнями (РКД). Це забезпечує доказову базу для оцінки тверджень і критики навколо цих підходів. Огляд клінічного психолога Девіда Файнштейна “Енергетична психологія: Ефективність, швидкість, механізми” підсумовує зростаючу кількість доказів, які вказують на те, що ці втручання є

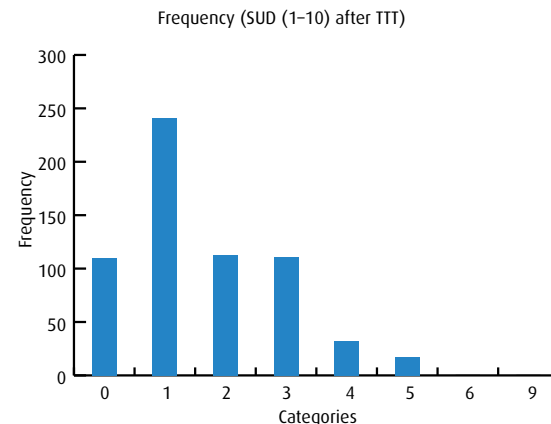
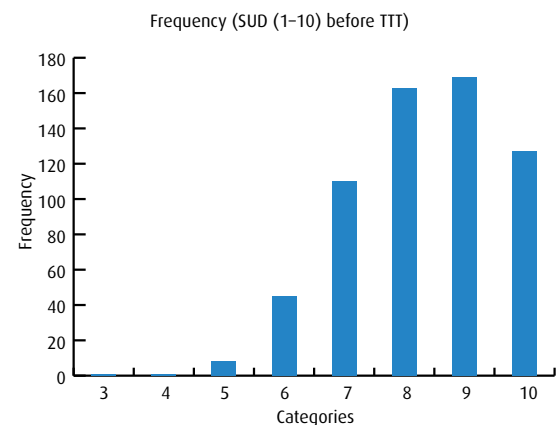
швидкими та ефективними у досягненні позитивних результатів у лікуванні тривоги, депресії, ПТСР і можливо, інших станів. Це вважається хорошою доказовою базою.

Ефективність проти результативності

Обидва терміни використовуються для оцінки втручань, але вони мають важливу відмінність. Ефективність - це ступінь, досягнення якої при втручанні, за ідеальних обставин у контрольованому дослідженні, приносить більше користі, ніж шкоди. Результативність оцінює, чи втручання приносить більше користі, ніж шкоди, коли воно здійснюється за звичайних обставин медичної практики: в реальному житті. Оскільки нашою основною метою є зменшення стресу і травми у вразливих спільнотах, ми зосереджені на ефективності та якісних результатах.

Наша перша ініціатива полягала в тому, щоб задокументувати результати роботи двох наших Центрів Простукування Травми в період з 2012 по 2014 рік у Конго, які були розташовані в дуже проблемних районах східної частини країни, де сексуальне насильство, жорстоке поводження та напади повстанців лютували тоді, і лютують до цього часу, коли ми пишемо дану статтю. Центрами керували місцевий активіст Амані Матабаро та соціальний працівник Германдо Баратхі разом із місцевими консультантами. Клієнти приходили і для них виконували ТТТ, а також навчали робити його самостійно. Окрім прийому клієнтів у центрах, Простукувачі Травми також проводили інформаційно-роз'яснювальну роботу в школах, церквах та медичних центрах

Ці центри травматичного простукування дозволили нам вести записи про лікування, та організовано відслідковувати результати. Коли ми переглянули документацію, ми отримали багатообіцяючі



результати. Понад 85 відсотків клієнтів відчули зменшення симптомів після одного єдиного сеансу. Клієнти оцінювали свій дискомфорт до і після сеансу, в так званих суб'єктивних одиницях дискомфорту, від 0 до 10 (SUD), а також надавали коментарі з приводу якості.

Статистика для 620 випадків за 12 місяців виглядає наступним чином:

Наша друга ініціатива була здійснена у співпраці з доктором Петою Степлтон, також ця ж ініціатива в Конго. Повний текст про неї ви знайдете на сторінці 246.

Третє дослідження ми ініціювали разом із засновницею та директором Kitrinos Healthcare доктором Сіяною Махруф Шаффі у таборі біженців Морія на Лесбосі, Греція. Ми вимірювали артеріальний тиск, пульс і просили заповнити анкету SUD (зі смайликами) до і після простукування. Ми також попросили прокоментувати питання: "Які зміни ви помітили?"

850 випадків було зареєстровано з жовтня 2018 року по грудень 2019 року. Згідно матеріалів по якості - було чітке задоволення ефектом від простукування, та зниженням SUD. Дослідження продемонструвало значне покращення самопочуття. Крім того, ТТТ мало значний вплив на людей з тяжким і стійким високим кров'яним тиском, які вже приймали різні форми антигіпертензивних препаратів. Цей результат був проривом.

Під час написання цієї статті ми щойно отримали етичне схвалення на четверте дослідження з психологом доктором Петою Степлтон, в якості головного дослідника. Воно має на меті запропонувати 3 різні соматичні техніки, доступні в Інтернеті, щоб допомогти людям, які нещодавно пережили дуже стресову або тривожну ситуацію у своїй професії (наприклад, рятувальники) або травматичну реакцію в житті, загалом. Дослідження буде доступним на сайті worldwidestressrelief.org

Наше навчання в Конго

Разом з доктором Петою Степлтон з Університету Бонда в Австралії ми змогли провести дослідження впливу ТТТ у Східному Конго, яке було опубліковане в журналі *OBM Integrative and Complementary Medicine* (2018). Дослідження називається *Миролюбиве Серце* - це 3-тижнева модель групового тренінгу з Техніки Простукування Травми (ТТТ) для зменшення стресу у молоді. Ми проводили дослідження у 2016-2017 роках, разом з нашими колегами - директором Мурхабазі Намегабе, соціальними працівниками Джермандо Бараті та Пласіде Нкубіто, а також психологами Аксанти Гаель та Балібуно Бараті в реабілітаційному центрі для молоді, яка використовувалась озброєними групами, в якості дітей-солдатів та сексуальних рабів, а також у кількох звичайних школах в тій же зоні, що постраждала від конфлікту.

Доктор Пета Степлтон розповідає про цей процес: Як вже зазначалося в цій книзі, однією з найбільших проблем для процесів примирення і відбудови миру після війни і геноциду, - є травма, або посттравматичні стресові реакції. Техніка простукування травми (ТТТ), розроблена спеціально для того, щоб звести до мінімуму словесні втручання, успішно використовується в групових ситуаціях без повторного травмування членів спільноти.

Техніку викладали, зокрема, жертвам геноциду в Руанді, війни і гендерно зумовленого насильства в Конго з 2007. Однак жодне дослідження ще не оцінювало результати тритижневого регулярного використання і подальшого спостереження за можливим зворотним розвитком симптомів стресу і травми, а також загальних показників щастя.

Я був дуже радий, коли до мене звернулися засновники Мережі Миролюбивих Сердеч - Ульф Сендстрьом і Гунілла Хамне. Ульф Сандстрьом і Гунілла Хамне запропонували провести оцінку програми ТТТ для молоді в Демократичній Республіці Конго. Ми мали змогу дослідити, чи тритижнева версія ТТТ для самопомогі буде ефективною для зменшення стресу.

У дослідженні взяли участь 77 молодих людей, які вирішили взяти участь у програмі. Віковий діапазон віком від 10 до 30 років, у дослідженні брали участь дві групи. Одна група включала 24 хлопці та 24 дівчини у віці від 14 до 30 років, які самостійно обрали програми втручання з реабілітаційного центру, де вони відвідували школу (n=48; 68,8%). Центр транзиту та орієнтації (Centre de Transit et d'Orientation) організації BVES призначений для дітей, демобілізованих зі збройних сил та угруповань на території Східного Конго. Як правило, ці молоді люди не мають батьків через умови війни.

До другої групи увійшли 19 молодих людей чоловічої статі та 10 жіночої статі, які проживають у тій самій зоні конфлікту та

стресових повсякденних умовах у Карханській середній школі (n=29; 37.7%). Молодь брала участь у дослідженні за підтримки та з дозволу керівництва школи, а також за згодою батьків.

Всі молоді люди взяли участь у початковій двогодинній груповій терапевтичній сесії. Сесія охоплювала теорію та симптоми, пов'язані з травмою, самостійне застосування техніки простукування, інструкцію з дихання та використання пісень для легкого запам'ятовування техніки. Терапевти демонстрували техніку, а учасники застосовували її самостійно. Після цього учасники практикували самостійне застосування простукування під наглядом як щоденну рутину протягом наступних трьох тижнів.

Наприкінці тритижневого періоду молодь заохочували продовжувати використовувати цю техніку, і через шість місяців ми повторно оцінили, їх стан.

Головне, що нас цікавило визначити, - це зменшення будь-яких симптомів стресового досвіду чи травми, а також будь-яке збільшення загального щастя. Ми також запитали всіх учасників, як вони почуваються, вивчаючи та використовуючи ТТТ, включаючи вчителів у школі та батьків, щоб побачити, чи помітили вони якісь покращення.

Протягом трьох тижнів програми ТТТ вся група з 77 студентів вказала на значне покращення щастя (збільшення на 12,12%) та значне зменшення симптомів стресу або травми (зниження на 6%). Після шести місяців молодь все ще вказувала на зменшення симптомів травми на 11,4%.

Що також підбадьорювало, так це відгуки інших залучених людей.

Школа висловила готовність продовжувати використовувати ТТТ як частину поточної програми, а також відзначили зменшення кількості відмов та неуспішності. *“Ми поступово спостерігаємо неймовірне зниження рівня насильства та агресії в школі, як з боку учнів, так і з боку вчителів. Завдяки ТТТ подано багато заявок на вступ до нашої школи, це сприяє покращенню стосунків і результатам, отриманим учнями з минулого року, коли ТТТ було запроваджено в нашій школі. Помітно зменшилась кількість випадків неуспішності та відсіву учнів, яку ми оцінили на рівні понад 63,4%, що є рекордом, якого не досягала жодна школа в цьому районі. Ми зробимо ТТТ важливою та освітньою діяльністю в нашій школі і для наших дітей з наступного року, ми інтегруємо техніку в місцеву навчальну програму, як курс освіти для життя і здоров'я на всіх рівнях та класах. Таке рішення було прийнято на засіданні комітету керівництвом школи та технічною радою після значних результатів, отриманих під час оцінки впливу.”* (Представник префектури школи).

Представник батьків також зазначив те саме: “Чи то в школі, чи то в сім’ї, діти значно змінили свою поведінку і більше не являються тими маленькими дияволятами, яких ми знали півроку тому, а скоріше стали маленькими ангелами, яких ми хочемо бачити, і з якими хочемо жити. Це прокляття, ці демони, з якими ми пов’язували поведінку наших учнів, зникли завдяки простому жарту, придбаному за безкоштовно: ми нічого не заплатили і не пожертвували, а просто щасливі бачити, що наші діти стали такими дітьми, якими ми хотіли”. (Представник батьків).

Це підтверджують і самі студенти: “Я не міг спати або заходити в будинок сам, я боявся вдень і вночі. Мені здавалося, що зі мною сталося щось погане, іноді я кричав, бо бачив те, чого не бачили інші. Мені було важко читати в класі, тому що я міг почати сторінку і більше двох годин не закінчувати її, або не розуміти прочитане, тому що мої думки були десь в іншому місці, захоплені не знаю чим. Зараз це вже не актуально. Ні! Це повністю закінчилося, я звільнився і оновився. Я кілька разів ходив до пастора і молився, але все було марно, поки я не зробив ТТТ. Для мене ТТТ - це їжа, яку я приймаю щодня”. (Учень, 15 років).

У реабілітаційному центрі один з молодих хлопців прокоментував це так: “Я був у в’язниці 10 місяців на каторжних роботах і тижнями без їжі. Я потрапив туди за те, що був у збройному угрупованні. В якості покарання нас змушували чистити вбиральні. Я не міг спати протягом десяти місяців після того, як вийшов з в’язниці. Спочатку я сприйняв ТТТ як жарт, але потім тренер пояснив мені, що це корисне лікування, яке допомогло багатьом людям. Я спробував його, щоб дізнатися. ТТТ змінило мене, тому що дало можливість мені заснути. Також, якщо у мене було багато думок в голові, я міг робити ТТТ, щоб позбутися їх. Я не міг розмовляти після того, як був у в’язниці, тому що я був ув’язненим в своїй голові, але з ТТТ я почав розмовляти. Тепер я також набагато більше їм і став здоровішим”. (Колишня дитина-солдат, 16 років).

Зазначив головний лікар центру: “Я тут вже три місяці і в центрі “Увіра” як лікар і пропагандист здоров’я. Я бачив травми, які тут є, і дуже позитивні результати від Техніки Простукування Травм. Вони виконують її двічі на тиждень. Коли вони приходять з армії або вулиці, вони закриті і не можуть розмовляти; вони перебувають у стресовому стані і не хочуть інтегруватися. З цими сесіями ТТТ вони стають щасливими та грайливими, з музикою і вправами; це не така вже й серйозна діяльність, щоб брати в ній участь. З точки зору психосоціальної та медичної допомоги є

великі і корисні результати в тому, як вони поведуться. Особливо ті, хто мав безсоння, приходять і кажуть, що вони можуть спати. ТТТ має місце не тільки тут, але й у суспільстві та звичайній освітній системі.

Ми є жертвами конфлікту в цій країні в цілому, тому необхідно підвищувати рівень обізнаності, проводячи семінари та запрошуючи людей з різних верств суспільства відвідувати лікарні. Через телебачення, звісно, теж. В освіті про ТТТ слід розповідати як вчителям, так і учням. Є багато речей, якими можна займатись, наприклад, спорт і музика, але в кінці дня діти не змінюються, тоді як з цим [ТТТ] вони змінюються. Це ключ до відкриття”. (Доктор Олів’є Бонане Мурхабазі, доктор медичних наук, відповідальний за здоров’я в реабілітаційному центрі BVES).

Загалом, завдяки цьому дослідженню ми змогли показати, що ТТТ є дуже корисною технікою першої психологічної допомоги. Усі учасники зазначили, що програма була позитивною і прийнятною для них: важливо, щоб громада була відкритою до включення в неї після завершення дослідження. Цей заключний відгук підсумовує успіх дослідження: “В результаті ми отримали спосіб життя, який цінується нашим оточенням і якому заздять аналогічні заклади, що навіть привернуло увагу кількох батьків, які захотіли віддати своїх дітей до цієї школи... [ТТТ] має здатність зіцлювати всіх членів наших громад, які серйозно постраждали від постконфліктної травми, і покінчити з нею. [Ми повинні] зробити ТТТ загальною справою, яку кожен може перейняти і використовувати”.

Якщо ви хочете дізнатися більше про дослідження Простукування, перегляньте книгу доктора Пета Степлтон “Наука, що стоїть за Простукуванням”. Частково дослідження було завершено завдяки підтримці АСЕР, Асоціації комплексної енергетичної психології. Ми вдячні.

Підхід Миролубивих Сердець до посттравматичного стресу

Протягом багатьох років посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) вважався хронічним синдромом, який важко піддається лікуванню, особливо після військових конфліктів (Bou Khalil 2013). Два найпоширеніші методи лікування - це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та медикаментозне лікування. КПТ дає позитивні результати після більш тривалого періоду лікування, але в той же час існує

ризик повторної травматизації через експозиційну природу терапії. Відомо, що під впливом ліків симптоми тимчасово зменшуються, але за рахунок того, що інші емоції також гасяться. У той же час потреба впоратися з симптомами посттравматичного стресу є життєво важливою, оскільки він впливає на особисте здоров'я і схильність до суїциду, а також пов'язаний з низкою фізичних симптомів, таких як хронічний м'язово-скелетний біль, гіпертонія, гіперліпідемія, ожиріння і серцево-судинні захворювання. (McFarlane 2010). У довгостроковій перспективі це впливає на стабільність у сім'ях та суспільстві.

Наприклад, у Руанді понад 3 мільйони людей страждають від симптомів посттравматичного стресового розладу (Gishoma et al., 2014), ми відчуваємо потребу зробити крок назад і розглянути втручання, яке можна провести з невеликою підготовкою в проблемній зоні або групі, подібно до інших методів надання першої допомоги. Техніка травматичного простукування є розвитком техніки, яку використовував доктор Карл Джонсон для лікування посттравматичного стресового розладу в Косово 2001 року (Johnson, Shala, Sejdić, Odell, & Dabisevci, 2001), коли він приєднався до нас у Руанді у 2007–2008 роках. Техніка була розроблена спеціально для поширення, і наш намір полягає в тому, щоб привнести більше перспектив в узгодженість та обговорення того, як можна впоратися з посттравматичним стресовим розладом.

Перша психологічна допомога в тій чи іншій формі вважається відповідним первинним втручанням, але вона не виконує терапевтичної або профілактичної функції (Litz, Gray et al. 2002). Крім того, коли згадується перша допомога у випадку психологічної травми, вона в основному зосереджена на принципах безпеки, таких як сприяння почуттю безпеки, заспокоєння, самоефективності, зв'язку та надії (Wade, Howard et al. 2013). Ми пропонуємо рутинне додавання методики зменшення симптомів, такої як ТТТ, яка може застосовуватися однорангово



в регіонах і ситуаціях, подібних до тієї, що в Руанді. Той факт, що посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) вважається тривалим, навіть хронічним, ми ставимо під сумнів (Hogberg, Pagan et al. 2008).

З нашого досвіду, симптоми зберігаються при відсутності лікування, але як показано в дослідженнях, їх можна подолати за допомогою послаблення мигдалеподібного тіла, (Hong, Song et al. 2009), і це, як вказують певні дослідження, може бути досягнутим за допомогою методів сенсорного впливу, таких як ТТТ (Ronald A. Ruden 2005).

Можна дискутувати, чи можуть надавати першу допомогу при симптомах пост-травматичного стресу непрофесіонали, чи люди одного рівня. Основним страхом у цьому випадку є те, що людина під час лікування буде страждати від надмірних емоційних реакцій. З нашого досвіду, ТТТ не викликає надмірних емоційних реакцій, які б потребували б більш кваліфікованої допомоги. Навіть якщо побічна реакція трапиться у віддалених районах, про які йде мова, метод першої допомоги, такий як ТТТ, є, ймовірно, єдиним доступним методом лікування на багато миль навколо.

Ми вважаємо недбалим утримуватися від поширення такого

інструменту, як ТТТ, який продемонстрував ефект зменшення симптомів, оскільки симптоми ПТСР, такі як нічні кошмари, нав'язливі думки, флешбеки та інші, які зазвичай відчувають люди, що страждають на ПТСР, можуть передаватися на їхнє безпосереднє оточення у формі вторинної травми. Крім того, ПТСР члена сім'ї потенційно може передаватися наступним поколінням, перешкоджаючи психологічному розвитку дітей. (Klaric, Kvesic et al. 2013).

Ми вирішили пропонувати ТТТ усім членам спільноти, які проживають на території з травматичними подіями *ex juvantibus*, тобто без перевірки діагнозу ПТСР. Якщо більшість людей на постраждалих території зазнали безпосереднього впливу травматичного досвіду, велика кількість людей, ймовірно, матиме симптоми ПТСР, що мають важливе психосоціальне значення, наприклад, можливе зловживання психоактивними речовинами та інші негативні наслідки для здоров'я. (Уорнер, Уорнер та ін. 2013).

ТТТ матиме ефект і не потребує багато зусиль чи часу, а також жодних витрат. Ми зосереджуємося на тому, щоб охопити якомога більше людей. Довша, більш формальна процедура діагностики їхніх симптомів була б більш вимогливою до персоналу, вимагала б більше адміністрування і зайняла б більше часу. У деяких випадках також можлива повторна травматизація.

Наші результати показують, що один сеанс першої допомоги за допомогою техніки травматичного простукування значно зменшує суб'єктивні симптоми посттравматичного стресу. Наші результати та досвід роботи з 2007 року в тих самих проблемних регіонах свідчать про те, що ТТТ є дієвим підходом для покращення психічного та емоційного здоров'я на рівні першої допомоги в постконфліктних зонах. Ми запрошуємо до проведення досліджень, що повторюватимуться з удосконаленою структурою та наслідками для загального здоров'я учасників, та з спостереженнями за їхнім станом здоров'я - як на особистому рівні, так і шляхом моніторингу поліцейських та лікарняних звітів про загальну агресію та пов'язані з нею, психосоціальні випадки насильства чи самогубства. З одного боку, вплив насильства може призвести до симптомів посттравматичного розладу, а з іншого боку, як насильницька поведінка, так і агресія є одними з симптомів посттравматичного стресу. Можна сказати, що посттравматичний стрес містить у собі насильство (Begic and Jokic-Begic 2002).

Ми пропонуємо проводити більше досліджень у співпраці з дослідниками кількох наук: соціальних наук, охорони здоров'я та психосоціальної допомоги.

Ми припускаємо, що включення техніки простукування травми в повсякденне життя, як запобіжної міри для людей, що зазнали травматичних подій є простим, економічно ефективним заходом, який покращить якість життя людей, які проходять лікування.

Список використаної літератури

- Бегіч, Д. та Н. Джокіч-Бегіч (2002). "Насильницька поведінка та посттравматичний стресовий розлад". *Current Opinion in Psychiatry* 15(6): 623-626.
- Бу Халіл, Р. (2013). "Де все і нічого про психічне здоров'я: за межами посттравматичного стресового розладу для переміщених сирітців". *Am J Psychiatry* 170(12): 1396-1397.
- Гішоме, Даріус, Брекерелер, Жан-Люк, Муньяндамуца, Наассон, Муджавайезу, Джейн, Моханд, Ачур Айт та Кайтешонга, Івонн. (2014). Підтримуюча експрес-групово терапія для людей, які переживають колективну травматичну кризу під час вшанування пам'яті жертв геноциду в Руанді: вплив та наслідки (Том 2).
- Хогберг, Г. та ін. (2008). "Лікування посттравматичного стресового розладу за допомогою десенсибілізації та переробки рухів очей: Результат стабільний у 35-місячному спостереженні". *Дослідження психіатрії* 159(1-2): 101-108.
- Хонг, І. та ін. (2009). "Вимирання пам'яті про страх, викликані підказкою, передбачає чітку форму депотенціації на кортикальних вхідних синапсах на латеральній мигдалині". *Eur J Neurosci* 30(11): 2089-2099.
- Джонсон, Карл, Шала, Мустафа, Сейдіяй, Хевдет, Оделл, Роберт та Дабішевчі, Каденджіка. (2001). Терапія силовим полем - заспокоєння поганих моментів Ко- сово. *Журнал клінічної психології*, 57(10), 1237-1240. doi: 10.1002/jclp.1090
- Кларіч, М. та ін. (2013). "Вторинна травматизація та системний травматичний стрес". *Psychiatr Danub* 25 Suppl 1: 29-36.
- Ліц, Б. Т. та ін. (2002). "Раннє втручання при травмі: Поточний стан та майбутні напрямки". *Клінічна психологія - наука і практика* 9(2): 112-134.
- McFarlane, A. C. (2010). "Довгострокові витрати травматичного стресу: переплетені фізичні та психологічні наслідки". *Світова психіатрія* 9(1): 3-10.
- Рональд А. Руден, доктор філософії. (2005). "Чому простукування працює на зцілення". (Березень 2005).
- Вейд, Д. та ін. (2013). "Рання реакція на психологічну травму: що можуть зробити лікарі загальної практики". *Австралійський сімейний лікар* 42(9): 610-614. Уорнер, К. Х. та ін. (2013). "Ідентифікація та лікування посттравматичного стресового розладу". *Am Fam Physician* 88(12): 827-834.

Глосарій

Процедура Gamut 9

Процедура 9 Gamut (дев'ять гам) – це послідовність рухів очей і словесних вправ для активації та балансування обох півкуль мозку. Використовується в TFT, і як окремий метод, який ми іноді використовуємо, але не як частина основного протоколу ТТТ.

Абреакція

Надмірна емоційна реакція, або переповнення, - це коли людина переживає травматичний досвід так, ніби він відбувається знову; різновид катарсису. Існують терапії, призначені для зцілення шляхом викликання надмірних емоцій, однак, ми поки що не бачимо необхідності в надмірних емоційних реакціях, чи емоційному переповненні для зцілення травми під час сеансу ТТТ.

Альфа-хвилі (див. Структуру хвиль мозку)

Адреналін

Адреналін - це гормон, який ми виробляємо під час сильного стресу або в хвилюючих ситуаціях, зокрема, коли ми відчуваємо реакцію "бий або біжи". Адреналін стимулює серцебиття, скорочує кровоносні судини і розширює дихальні шляхи, що збільшує приплив крові до наших м'язів, і кисню до наших легень. Тривале або інтенсивне переживання ситуацій "бий або біжи", які підвищують рівень адреналіну, зробить нас психічно і фізично збудженими до тих пір, поки гормон не виведеться з нашого організму. ТТТ, До-Ін, конструктивна фізична праця і техніка "Видування" можуть допомогти цьому вивільненню, що дасть нам можливість розслабитися.

Алергія

Алергія - це надчутлива реакція імунної системи. Симптомами алергічної реакції є почервоніння очей, свербіж, набряк, нежить, екзема, кропив'янка або напад астми. Сеанс з ТТТ іноді вивільняє або зменшує алергічні симптоми. Це питання залишається відкритим для подальших досліджень, щоб з'ясувати, чи відбувається це тому, що нервова система заспокоюється, чи, можливо, деякі алергічні реакції зумовлені так само, як і симптоми травматичного стресу.

Альфа Тета дихання

Свідомо зосереджуючись на глибокому вдиху, використовуючи діафрагму, і подовжуючи час затримки дихання, а також видихаючи пропорційно до часу вдиху, ви зможете досягти повільніших рівнів альфа і тета хвиль мозку, що ідеально підходить для релаксації, керування образами і гіпнозу. Ми використовуємо альфа-тета дихання двічі між кожним раундом Простукування Травми в повному сеансі ТТТ.

АМРА рецептори

Рецептори АМРА – це синапси в мигдалеподібному тілі, які беруть участь у вивченні страху і підсилюються, коли кодується травматичний досвід. Вони залишаються закодованими, викликаючи ті ж самі реакції страху навіть після закінчення події, якщо тільки їх не знешкоджують за допомогою такої техніки, як ТТТ.

Амігдала

Мигдалеподібне тіло - це сукупність нейронів, розташованих глибоко в мозку, які відіграють ключову роль в обробці емоцій. Мигдалеподібне тіло є частиною лімбічної системи. У людей та інших тварин ця підкіркова структура мозку пов'язана як з реакціями страху, так і з задоволенням. Такі стани, як тривога, аутизм, депресія, посттравматичний стресовий розлад і фобії пов'язані з функціонуванням мигдалеподібного тіла. Основна теза доктора Рональда Рудена про сенсорні методи лікування (такі як ТТТ або Самозаспокоєння) полягає в тому, що мигдалеподібне тіло ослаблюється, і зв'язок між сенсорними спогадами про травматичну подію та емоційними і соматичними реакціями руйнується.

Негайна інтенсивна реакція амігдали на загрозу

У нас є розум, який мислить, і розум, який відчуває. Дослідження Джозефа Ле Ду, про яке повідомляє Гоулман (1995), стверджує, що "...архітектура мозку надає мигдалині привілейоване становище емоційного вартового, здатного керувати мозком". Цей механізм виживання дозволяє нам реагувати на речі до того, як раціональний мозок встигне відрефлексувати. Амігдала тварин здатна реагувати всього за дванадцять тисячних секунд. "Радар" в мигдалині постійно сканує навколишнє середовище на предмет того, що може нам зашкодити, і реагує миттєво. Посттравматична стресова реакція - це негайна інтенсивна емоційна реакція мигдалини, на подразники подібно до досвіду кодування, шляхом запуску АМРА-рецепторів, створених в той час..

Тривога

Тривога - це відчуття страху, хвилювання й занепокоєння, що часто супроводжується напруженням м'язів, збудженням, втомою та проблемами з концентрацією уваги. Тривога є поширеним симптомом емоційного або посттравматичного стресу, який часто успішно полегшується за допомогою ТТТ.

Вегетативна нервова система

Вегетативна нервова система (ВНС) - це система управління, яка функціонує незалежно від свідомості (автономно) для контролю функцій життєзабезпечення, таких як частота серцевих скорочень, травлення, дихання, слиновиділення, потовиділення, розширення зіниць, сечовипускання, сексуальне збудження та ковтання. Контроль ділиться з соматичною нервовою системою, яка дає нам довільний контроль. Двома основними підрозділами ВНС є симпатична нервова система (СНС) або "бий або біжи" та парасимпатична нервова система (ПНС) або підрозділ "відпочинок і травлення", обидва з яких в будь-який час діють узгоджено один з одним. Ми виявили, що вегетативна нервова система часто відновлює свій баланс після сеансу ТТТ.

Бета-хвилі (див. Структуру хвиль мозку)

Видування

Проста вправа для вивільнення накопиченого адреналіну, кортизолу і вуглекислого газу після ситуацій напруги, страху або агресії (*реакція “бий або біжи”*).

Патерни мозкових хвиль

Існує чотири основні типи мозкових хвиль, які можна виміряти за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ). Вони класифікуються від вищої активності до нижчої: бета-, альфа-, тета- та дельта-хвилі. Активність Бета-хвиль спостерігається в нормальному бадьорому стані свідомості, включаючи зайнятість чи тривожне мислення. Вважається, що ці патерни відображають активність зорової кори в стані спокою. Альфа-хвилі асоціюються з розслабленням, коли очі відкриті або заплющені, але ще не сплять. Тета-хвилі асоціюються з глибокими денним сном, усвідомленими сновидіннями, легкою дрімотою та гіпнозом. Дельта-хвилі з'являються у глибокому сні і, як вважають, беруть участь у депотенціації мигдалеподібного тіла за допомогою психосенсорного впливу (терапії), таких як ТТТ або Самозаспокоєння.

КПТ - когнітивно-поведінкова терапія

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - це психотерапевтичний підхід, заснований на низці цілеспрямованих, чітких систематичних процедур, побудованих на впливі на тригерні подразники. Ми вважаємо, що ТТТ є чудовим доповненням до цього типу терапії, оскільки воно знешкоджує будь-які тригерні реакції.

Діти-солдати

У більш ніж двадцяти країнах світу діти беруть безпосередню участь у війні. Позбавлені дитинства і часто піддаються жорсткому насильству, за оцінками, від 200000 до 300000 дітей служать солдатами, як для повстанських груп, так і для урядових сил у нинішніх збройних конфліктах. (Джерело: Human Rights Watch 2007)

Чиста мова

Метод виявлення метафор клієнта та стимулювання позитивних змін, розроблений Девідом Грувом протягом 30 років, що складається з невеликої кількості конкретно сформульованих запитань.

Когнітивна психологія

Когнітивна психологія - це вивчення психічних процесів, таких як концентрація уваги, використання мови, пам'ять, сприйняття, вирішення проблем, творчість і рефлексивне мислення.

Комплексна травма

Комплексна травма – це термін, який означає, що симптоми посттравматичного стресу розвиваються більш тривалий час і не обов'язково, внаслідок подій, які пов'язані між собою. Механізми та можливість їх подолання за допомогою ТТТ однакові.

Впевненість

Впевненість - це стан впевненості в чомусь, наприклад, у тому, що гіпотеза або передбачення є правильними, або що певний спосіб дій є найкращим чи найефективнішим порівняно з іншими.

Конгруентність

Слово “конгруентність” походить від латинського “бути разом” або “відповідати”. У нашому контексті ми маємо на увазі, що людина є конгруентною, коли її думки, поведінка та почуття узгоджуються з основними переконаннями людини.

Без навантаження змістом

Терапевтична робота зі станом або емоцією, без спроб знайти конкретну тригерну подію або першопричину, також називається роботою “без змісту”.

Кортизол

Кортизол - це гормон, який виділяється у відповідь на стрес, щоб звільнити доступну глюкозу для мозку, шляхом вироблення енергії з накопичених запасів. Менш пріоритетні види діяльності, такі як імунна система, відволікаються, щоб відреагувати на стрес і вижити. Тривала секреція кортизолу внаслідок стресу може призвести до небажаних фізіологічних змін.

Натягування корони

Натягування Корони – це коли ви ставите ваші пальці посередині чола людині (чи собі) і відтягуєте їх назовні в напрямку скронь. Ефект заспокійливий. Іноді використовується як частина послідовності виконання ТТТ.

Дельта-хвилі (див. Структуру хвиль мозку)

Депотенціювання

Вважається, що травматичний стрес є перманентним через обумовленість страхом, у вигляді спровокованого потенціювання(підсилення) поверхневих АМРА-рецепторів (AMPA) у збудливих синапсах латеральної мигдалини. Ці рецептори діють як умовний сигнал тривоги на будь-який з подразників, присутніх в момент потенціювання (травматичної події). Депотенціація (послаблення) - зворотня дія до умовного сигналу викликаного потенціації, була запропонована як клітинний механізм зникнення страху. Це теорія, запропонована для пояснення того, як працює ТТТ.

Do-In

Виконання японського самомасажу, яка заряджає тіло енергією, заспокоює нервову систему та допомагає підвищити стійкість до травм.

Дофамін

Дофамін - це нейромедіатор, який є життєво важливою частиною мозкових центрів винагороди та задоволення, а також когнітивної пильності. Дофамін також допомагає регулювати рух та емоційні реакції. Дофамін дозволяє нам не лише усвідомлювати можливі винагороди, але й діяти, щоб їх отримати (мотивація). Люди з низькою активністю дофаміну можуть бути більш схильні до залежностей.

EFT - Техніка емоційної свободи

EFT - це, мабуть, найвідоміша версія методу простукування. Вона була створена Гері Крейгом наприкінці 1990-х років як спрощена версія TFT.

EMDR - десенсибілізація та переробка рухом очей

Десенсибілізація та переробка рухів очей (EMDR) - це сенсорна експозиційна терапія, розроблена Франсін Шапіро, яка використовує рухи очей як основний спосіб отримання сенсорних сигналів. EMDR зазвичай проводиться за протоколом, який передбачає, що клієнт пригадує тривожні образи, отримуючи при цьому один з декількох типів двостороннього сенсорного впливу, включаючи рухи очей з боку в бік. Використання EMDR спочатку було розроблено для лікування дорослих, які страждають на ПТСР. Однак техніка також використовується для лікування інших станів, та дітей.

Емоція

Емоція - це ставлення нашого розуму або душі до чогось. Вона відрізняється від почуттів, які фіксують щось через наші органи чуття - наприклад, відчуття втоми, голоду, радості, тиску чи тепла. Існують теорії, що виділяють п'ять емоцій, однакових для всіх культур: любов, ненависть, радість, смуток і страх. Дослідження показують, що емоції задіяні в культурі, соціальному функціонуванні, темпераменті, особистості, здоров'ї та біологічних змінних, таких як фізичні захворювання. Почуття - це короточасні індикатори, тоді як емоції - це настрої, які можуть тривати довгий час. Прикладом є емоційний стрес (ненависть, горе, страх).

Розширення можливостей

По суті, розширення прав і можливостей - це можливість контролювати всі аспекти вашого життя. Ми розглядаємо Техніку простукування травми, як інструмент для розширення можливостей, тому що вона дозволяє будь-кому, навіть дитині без початкової шкільної освіти, взяти під контроль свої емоції та допомогти іншим зробити те ж саме. Перетворитися з жертви насильства, яка потребує допомоги експертів, на людину, яка може допомогти іншим зцілитися, рухатися далі та вижити, - це справді додає внутрішніх сил.

Енергетична психологія

Енергетична психологія - це термін, який використовується для позначення EFT, TFT та інших методів, які ґрунтуються на поясненні їх функціональності на сприйнятті взаємозв'язку між енергетичною системою тіла і розуму, як це описано в традиційній китайській медицині. Енергетичну систему, зазвичай називають

меридіанами тіла.

Епінефрін (див. Адреналін)

Почуття

Почуття є реакцією на сенсорну інформацію, яка може бути реальною або уявною. Почуття можуть включати як фізичні відчуття, так і психічні стани. Наприклад, ви можете відчувати втому, збудження, дратівливість і голод. Більшість почуттів минають, якщо лікувати їх відпочинком, безпекою та/або прийомом ліків.

Реакція "Бий або біжи"

Реакція "Бий або біжи" - це автоматична біологічна реакція на гострий стрес, яка активує ряд механізмів, що рятують життя та оптимізують захист у нашій системі "тіло - розум". Адреналін (епінефрин), норадреналін і кортизол викидаються в кров, створюючи посилення кровообігу та надходження енергії до певних систем організму, а менш важливі на той момент системи, такі як імунна система та травлення, переходять у режим підтримки. Таким чином, реакція "бий або біжи" готує нас до екстремальних дій.

Перша допомога

Техніка першої допомоги, зазвичай складається з простих, а в деяких випадках потенційно життєво важливих технік, які людина може навчитися виконувати за допомогою мінімального обладнання. Ми розглядаємо ТТТ, як техніку першої допомоги при симптомах емоційного та посттравматичного стресу.

Флешбеки

Флешбек - це раптове, зазвичай сильне, повторне переживання минулого досвіду. Це поширений симптом посттравматичного стресу.

Переповнення емоціями (див. Емоційні реакції)

Лобна кора головного мозку

Лобна кора - це частина нашого мозку, де знаходиться логічне, рефлексивне та стратегічне мислення. Коли ми перебуваємо в стані сильного стресу, наприклад, коли активується реакція "бий або біжи", ця частина може відключатися, що іноді називають "інтенсивною реакцією амігдалі". ТТТ допоможе її знову увімкнути.

Геноцид

Геноцид - це термін, що означає систематичне і цілеспрямоване знищення етнічної, релігійної або національної групи.

Глутамат

Глутамат є основним збудливим нейромедіатором у синапсах центральної нервової системи. Це молекула, яка зв'язує постсинаптичні рецептори, такі як AMPA рецептори мигдалеподібного тіла, які пов'язують травматичні подразники з

емоційними реакціями, і які, як ми вважаємо, депотенціюються (розв'язуються) в процесі застосування ТТТ.

Простукування Горили

Те, що ми називаємо простукуванням горили, - це простукування під ключицями - по всій верхній частині грудної клітки. Воно ефективне для зняття тривоги і є частиною послідовності виконання ТТТ. Простукування можна використовувати самостійно для зняття стресу. Воно також схоже на те, що роблять горили, коли їм добре, тому ми називаємо його "Простукуванням горили".

Самозаспокоєння

Самозаспокоєння - це психосенсорна експозиційна терапія емоційного та посттравматичного стресу, розроблена доктором Рональдом Руденом. Вона багато в чому схожа на ТТТ, і ми вважаємо, що наука представлена доктором Руденом, відноситься до обох методів.

Гіперпильність

Стан, коли мозок "застрягає" в режимі тривоги "бий-біжи", поза коридором толерантності. Це проявляється у підвищеній пильності та реактивності, і є поширеною реакцією після травматичного досвіду або тривалого стресу. Симптоми включають поверхневе і швидке дихання, пітливість, страх і постійні думки про катастрофу. Такі техніки, як ТТТ, Самозаспокоєння та заспокійливе дихання - це шляхи виходу з цього стану. Дивіться полівагальну теорію.

Гіпнотерапія

Гіпнотерапія - це форма терапії, з метою створення нових реакцій, думок, установок, поведінки або почуттів, яка проводиться з суб'єктом у стані гіпнозу: стан розуму з підвищеною сугестивністю та доступом до підсвідомості. У клінічному та експериментальному гіпнозі існує багато різних шкіл і традицій. Ми вважаємо ТТТ неймовірно цінним доповненням до арсеналу гіпнотерапії

Гіпозбудження

Стан, коли мозок "застрягає" в захисному режимі, поза коридором толерантності. Це проявляється нестачею енергії, апатією, симптомами відчаю і безнадії, нездатністю діяти. Це також називається станом дорсального замерзання блукаючого нерва. Соціальна активність та активне дихання являються способами профілактики та виходу з дорсального відключення блукаючого нерва. Дивіться Полівагальну теорію..

ВПО – внутрішньо переміщена особа

Внутрішньо переміщені особи – це люди, які були змушені покинути свої домівки, щоб уникнути наслідків збройного конфлікту, ситуацій загального насильства, порушень прав людини, природних або техногенних катастроф, і які ще не перетнули міжнародно визнаний державний кордон, фактично будучи біженцями у власній країні.

Точка Карате

Перша точка, яка використовується для простукування в послідовності виконання ТТТ, розташована на стороні руки, протилежній великому пальцю (від мизинця до зап'ястя). Також відомий як точка "удару карате"

Лімбічна система

Лімбічна система - це частина мозку, яку іноді називають мозком ссавців або емоційним мозком, де знаходиться мигдалеподібне тіло (див. амігдала).

Медитація

Слово медитація має різні значення в різних ситуаціях. Медитація практикується протягом тисячоліть, як компонент багатьох релігійних традицій. Медитація, зазвичай, передбачає зусилля, спрямовані на саморегуляцію розуму. Медитація також використовується для очищення розуму і проблем зі здоров'ям, таких як високий кров'яний тиск, депресія і тривога. В ТТТ є медитативний елемент, і багато людей впадають у транс під час сеансу.

Меридіани

Згідно з традиційною китайською медициною, в організмі існує мережа енергетичних каналів, які називаються меридіанами. Описано чотирнадцять основних меридіанів, які пов'язані з внутрішніми органами і названі відповідно до їхнього зв'язку з ними. На меридіанах є специфічні лікувальні точки, які використовуються для акупунктури, акупресури, шиацу та інших методів лікування соматичних проблем. Існує майже 400 акупунктурних точок.

Згідно з китайською медициною, якщо потік енергії (ци) людини порушений, вона може відчувати фізичні або емоційні захворювання. Коли потік вирівнюється, людина починає зцілюватися. З цієї теорії виникли такі вправи, як тайцзи, йога та цигун. Хоча доведено, що акупунктура працює для вирішення низки проблем і використовується в багатьох медичних процедурах, поки що не вдалося підтвердити існування меридіанів науково. Точки ТТТ розташовані вздовж цих меридіанів і корелюють з акупунктурними точками.

Метафора

Метафора - це образне порівняння однієї ситуації чи об'єкта з іншою, з метою передати розуміння механізмів, які в ній задіяні. Більшість нашого навчання метафорична. "Чиста мова" - приклад терапевтичного методу, спрямованого на те, щоб допомогти нам визначити наші метафори і змінити їх, щоб змінити наше ставлення до життя. Багато свідчень після сеансів ТТТ є метафоричними: "Туман розсіювся", "Тягар впав з моїх плечей", "Шуми в голові припинилися", "Все навколо стало яскравішим".

Усвідомленість

Майндфулнес - це програма зменшення стресу, створена Джоном Кабат-Зінном у медичній школі Массачусетського університету. Вона базується на поєднанні медитації, західної психології та науки. Усвідомленість виявилася корисною в тому, щоб допомогти людям впоратися зі стресом, тривогою, болем і хворобами.

Ми вважаємо, що ТТТ допомагає людям стати усвідомленими.

Ефект Примноження

В економіці примноження - це коефіцієнт пропорційності, який вимірює, наскільки сильно початкова змінна може вплинути на змінну результату. Ефект примноження, про який ми говоримо в цій книзі, полягає в тому, що ми навчаємо ТТТ як методу першої допомоги певну кількість (х) людей, кожен з яких навчає цьому методу певну кількість (у) людей, в результаті чого хвилі зцілення множаться на х, помножені на у, і так далі..

Нейрони

Нейрон - це електрично збудлива клітина (також називають нервовою клітиною), яка обробляє і передає інформацію, за допомогою електричних і хімічних сигналів. Нейрони є основними компонентами нервової системи і відіграють важливу роль у кодуванні та декодуванні травматичного стресу.

Нейромедіатори

Нейромедіатори - це хімічні речовини, які передають інформацію через наш мозок по тілу. Вони передають сигнали між нервовими клітинами, які називаються нейронами. Наприклад, мозок використовує нейромедіатори, щоб сказати нашому серцю битися, легеням - дихати, шлунку - перетравлювати їжу. Вони також впливають на настрій, сон, концентрацію уваги, вагу і можуть викликати різноманітні симптоми, коли виходять з рівноваги. Ми виявили, що відновлення балансу нервової системи за допомогою ТТТ позитивно впливає на дихання, настрій, сон і концентрацію. Це свідчить про те, що баланс також створюється на рівні нейромедіаторів.

Нічні жахіття

Жахіття - це сон, який викликає неприємну або небажану реакцію. Це поширений симптом посттравматичного стресу. Багато людей кажуть, що їхні кошмари припиняються після проведення ТТТ.

НЛП - нейролінгвістичне програмування

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) - це підхід до комунікації, особистісного розвитку та змін, створений Річардом Бандлером і Джоном Гріндером у 1970-х роках. Техніка базується на переконанні, що існує зв'язок між нашими неврологічними процесами ("нейро"), використанням мови ("лінгвістика") та нашими поведінковими моделями ("програмування").

Ноцебо

Ноцебо - це негативний вплив на здоров'я людини, спричинений негативним переконанням. Протилежність плацебо.

Норепінефрин

Норепінефрин (також відомий як норадреналін) - це гормон і нейромедіатор, який регулюється симпатичною нервовою системою для зупинки кровотечі,

збільшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску і рівня цукру в крові. Це частина нашої реакції "бий або бжи". Коли ми відчуваємо симптоми посттравматичного стресу, рівень норадреналіну підвищується.

Окситоцин

Окситоцин - це гормон, який зазвичай відомий своїм впливом на полегшення пологів, секрецію молока, довіру та прихильність між людьми. Однак окситоцин відіграє складнішу роль, він також бере участь у сприйнятті страху і тривоги. Існують дослідження, які показують, що людський дотик сприяє виробленню окситоцину. Ми вважаємо, що це може бути побічним ефектом ТТТ, але потрібні додаткові дослідження.

Прискорене серцебиття

Прискорене серцебиття - це аномальне серцебиття, яке варіюється від пропущених ударів до прискореного серцебиття з можливими наслідками у вигляді запаморочення або утрудненого дихання. Прискорене серцебиття може бути викликане посттравматичним стресом, тривогою, панікою, адреналіном, алкоголем, ніотином, кофеїном, кокаїном, амфетаминами та іншими наркотиками, хворобами або як симптом панічного розладу. Під час прискореного серцебиття ТТТ може бути дуже ефективним.

Парасимпатична нервова система

Парасимпатична нервова система (ПНС) є головним підрозділом вегетативної нервової системи (ВНС) і домінує у функціях "відпочинку та травлення", коли умови не вимагають негайних дій. ПНС сприяє уповільненню серцебиття, уповільненню частоти дихання, спокою, підвищеному потовиділенню і слиновиділенню, зменшенню зіниць, посиленню виведення відходів і сексуальному збудженню. Більшість дій ПНС відбувається автоматично. Деякі, такі як дихання, працюють у координації зі свідомістю.

Карти Pathfinder

Карти Pathfinder - це набір візуальних коучингових карток, створених на основі НЛП, які ми розробили разом з художницею Озенею Укпан, щоб знайти внутрішні рішення для проблем через метафоричні асоціації, незалежно від мови чи здібностей до навчання.

Взаємодія Рівний-Рівному

У комп'ютерній термінології однорангова мережа - це мережева архітектура, в якій окремі вузли мережі (так звані однорангові вузли) виступають як постачальниками, так і споживачами ресурсів, на відміну від централізованої клієнт-серверної моделі, в якій клієнтські вузли шлють запит на доступ до ресурсів, що надаються центральними серверами. У цьому контексті ми називаємо наші способи викладання ТТТ одноранговою моделлю розподілу..

Фобія

Фобія - це непереборний страх перед подразником, який може бути зовсім не небезпечним. Часто сеанс ТТТ допомагає позбутися фобії, особливо якщо

застосовувати його тоді, коли фобічний страх активізується.

Плацебо

Плацебо - це позитивний лікувальний ефект позитивного переконання.

Полівагальна теорія

Полівагальна теорія названа від “polus”, що означає багато, та “vagus”, що означає блукаючий, і є десятим черепним нервом з двома “гілками”, які проходять по всьому тілу; спинній і черевній. Ці дві гілки іннервують (обслуговують) серце, легені, верхні відділи травного тракту та інші органи грудної клітки і черевної порожнини. Теорія є інструментом, призначеним для роботи з травмою та соціальними зв'язками на основі того, як ваша нервова система реагує на подразники, що варіюються від безпеки до небезпеки.

Коли спинний блукаючий нерв вимикає тіло, це може призвести до знерухомлення або дисоціації. Окрім впливу на серце та легені, спинна гілка впливає на роботу органів, розташованих нижче діафрагми, і бере участь у процесах травлення. Черевна гілка впливає на функції тіла над діафрагмою і служить системі вашої соціальної активності.

Нейроцепція - це термін, введений Стівеном Порджесом, творцем полівагальної теорії. Він означає, що ми постійно скануємо навколишнє середовище на наявність ознак безпеки чи небезпеки, навіть не усвідомлюючи цього. Саме інтуїція попереджає нас про те, що хтось поруч з нами може бути готовий завдати нам неприємностей або заподіяти шкоду. У відповідь на травму, ми можемо виявити небезпеку там, де її немає, тому що наші органи чуття перебувають у стані підвищеної готовності. Це гіперпильність. Ми також можемо застрягти в захисному стані, наприклад, завмерти чи зависнути, що називається гіпозбудженням.

Шлях до вашого блукаючого нерва лежить через тіло,- за допомогою таких технік, як, наприклад, ТТТ, Самозаспокоєння чи дихання, і, звичайно ж, будь-якої іншої активності, такої як фізичні вправи, танці, йога, співи.

Одержимість демонами

У багатьох системах вірувань вважається, що демонічна одержимість - це одержимість людини злим духом, який називається демоном. Іноді в деяких областях людина з симптомами емоційного та посттравматичного стресу поводить так, що це сприймається або пояснюється, як одержимість демоном. Проведення сеансу ТТТ може врятувати їхнє життя, в буквальному сенсі, оскільки одержимість демонами часто викликає страх і сприймається з агресією.

Посттравматичне зростання

Позитивні психологічні зміни, пережиті в результаті боротьби з дуже складними життєвими обставинами. Дуже часто від'єднання емоційних реакцій від травматичних спогадів за допомогою методу депотенціації, такого як ТТТ, дає можливість цьому відбутися, роблячи людей сильнішими, ніж до пережитого.

Посттравматичний стрес

Стрессова реакція, яка виникає або зберігається, після кодування травматичної події, що минула, так, наче, вона все ще відбувається. ТТТ спрямована на полегшення цієї реакції.

Психосенсорика

Психосенсорика описує наше психічне сприйняття та інтерпретацію сенсорних подразників. ТТТ - це частина галузі психосенсорних методів лікування.

ПТСР

ПТСР або посттравматичний стресовий розлад - це діагноз, який використовується для опису низки симптомів, що можуть виникати у людини, яка пережила одну або кілька дуже стресових (травматичних) подій, таких як нещасні випадки, сексуальне насильство, втрата близьких або війна. Симптомів багато і вони включають спогади, надмірне збудження, емоційне заціпеніння, депресію та тривогу. Ми розглядаємо це як тривогу, яку потрібно вивільнити, а не як розлад, і тому називаємо це посттравматичним стресом.

Ретравматизація

Повторна травматизація - це коли негативний вплив події посилюється. Це одна з причин, чому ТТТ-тренери не вдаються до вербальних деталей пережитого клієнтом, це ніколи не потрібно.

Життестійкість

Життестійкість - це наша здатність адаптуватися і перебудовувати своє життя після того, як ми потрапили в ситуації екстремального стресу і трагедії. Багато хто вважає, що цю здатність можна тренувати, і що вона розвивається в умовах несприятливих обставин. Вона виявляється у поєднанні поведінки, думок і дій, яким можна навчитися.

Науковий метод

Науковий метод - це техніка, яка використовується для дослідження чогось невідомого в природі та отримання нових знань. Він ґрунтується на емпіричних та вимірюваних доказах.

Наукова теорія

Наукова теорія - це пояснення чогось в природі, отриманого за допомогою наукового методу. Це також має бути підтверджено неодноразово за допомогою експериментів та/або спостережень..

Вторинна травма

Вторинна травма - це форма посттравматичного стресу, що виникає внаслідок контакту з травмованими або страждаючими людьми через роботу або знайомство. Будь-хто, хто працює з травмованими особами або перебуває під впливом/присутністю травмованих осіб, завжди має усвідомлювати цей ризик і лікувати себе та своїх колег профілактично, за допомогою ТТТ або іншим чином.

Самолікування

Самолікування - це коли людина використовує речовину або поведінку для самостійного лікування часто некерованого, недіагностованого фізичного або психологічного розладу – наприклад, вживання алкоголю, щоб уникнути тривоги, або азартні ігри, щоб підвищити низький рівень дофаміну. Ми рекомендуємо ТТТ, коли є сильне бажання або відчуття, що воно виникає.

Відчуття

Живі істоти сприймають світ через свої органи чуття, такі як зір, слух, нюх, смак, дотик та рівновагу/рух. Усі спогади кодуються за допомогою органів чуття. Ми зберігаємо наші спогади через сприйняття того чи іншого відчуття. Це може бути, наприклад, сприйняття запаху чи видовища, і людина миттєво згадує ситуацію з минулого. Кожен досвід може діяти, як спусковий гачок і викликати як приємні, так і неприємні спогади. Отже, якщо травматичний досвід закодований, всі деталі травматичного моменту будуть частиною пам'яті, що робить можливим те, що відчута деталь може знову викликати травматичний досвід. Депотенціюючі техніки, такі як ТТТ, відключають емоційні реакції, дозволяючи людині сприймати деталі, не викликаючи стресових реакцій.

Сенсорна система

Сенсорна система складається з сенсорних рецепторів, які є нейронними шляхами в нашій нервовій системі, та в частинах мозку, задіяних в сенсорному сприйнятті. (див. органи чуття).

Сенсорна експозиційна терапія

Сенсорна експозиційна терапія ґрунтується на: а) емоційній реакції на подразники б) втручання через одну або кілька наших сенсорних систем. (Див. Сенсорика).

Серотонін

Серотонін - це нейромедіатор, тип хімічної речовини, яка допомагає передавати сигнали від однієї ділянки мозку до іншої. Більшість клітин мозку перебувають під прямим або опосередкованим впливом серотоніну. Сюди входять клітини мозку, пов'язані з настроєм, сексуальним бажанням і функціями, апетитом, сном, пам'яттю, навчанням, терморегуляцією та певною соціальною поведінкою. З точки зору функціонування нашого організму, серотонін також може впливати на роботу серцево-судинної системи (серця/крові), м'язів та різних елементів ендокринної (гормональної) системи. Хоча широко поширена думка, що дефіцит серотоніну відіграє певну роль у виникненні депресії, не існує способу виміряти його рівень у живому мозку.

Сексуальний раб

Сексуальне рабство - це злочин у формі поневолення, що включає примушування до сексуальних стосунків. На відміну від зґвалтування, яке є закінченим злочином, сексуальне рабство є злочином тривалої дії. Як сексуальне рабство, так і зґвалтування є травматичним досвідом, який навіть через багато років,

може призвести до симптомів стресу, часто викликаних іншим, іноді не пов'язаним з ним, травматичним досвідом.

Соматичний

Слово "соматичний" походить з грецької мови і означає "тілесний", тобто на відміну від розуму, душі чи духу, стосується тіла. У медицині соматична хвороба - це тілесна, а не психічна хвороба. Коли хвороба тіла походить від дисбалансу розуму, вона називається психіатричною або психосоматичною. ТТТ застосовується до небажаного відчуття або емоції, що виникли, досягаючи як тіла, так і розуму.

Соматична Поема

В даному контексті ми маємо на увазі вірш, який ми використовуємо, як установку перед груповим тренінгом ТТТ, щоб переконатися, що всі мають зв'язок з тілесними відчуттями (нюх, слух, дотик, смак і зір), пов'язаними зі спогадами про емоційний або травматичний стрес.

Стрес

Стрес - це опис реакції на щось, що сприймається як загроза нашому благополуччю. Реакція на стрес може мати фізичні, психічні та/або емоційні наслідки. У малих дозах стрес є частиною нашого нормального життєвого механізму зворотного зв'язку. Занадто сильний стрес протягом тривалого часу може спричинити такі проблеми зі здоров'ям, як тривожність, синдром подразненого кишківника (СРК), напруженість в плечах, агресію, та посттравматичний стрес. Ці симптоми часто зникають з часом, в результаті пари ключових сесій з ТТТ.

Підкірка

Підкірка - це частина мозку, яка відповідає за контроль руху і набуття навиків. Вона має три основні відділи: лімбічну систему, таламус і гіпоталамус. Лімбічна система бере участь у виявленні та вираженні емоцій, включаючи мигдалеподібне тіло, мигдалеподібне тіло відповідає за реакцію "бий або біжи", а гіпокамп - за навчання, сміх і позитивні почуття. Таламус є основним сенсорним ретранслятором для всіх органів почуттів, крім нюху, а гіпоталамус відповідає за температуру тіла, голод, сексуальну поведінку та спрагу.

SUD - суб'єктивні одиниці дистресу

SUD - це суб'єктивна шкала для вимірювання/калібрування емоційної реакції, яка здійснюється людиною, яка проходить лікування. Шкала від 0 до 10, де 0 - відсутність дискомфорту, а 10 - максимальний дискомфорт. Це робиться до і після індивідуальних сесій, щоб забезпечити зворотній зв'язок, як для того, хто лікує, так і для того, кого лікують.

Вживання

Вжити - означає залишитися живим. Всі живі істоти мають вбудовані системи та стратегії для виживання. Іноді механізми виживання "заклинає", що призводить

до постійної пильності. Користь ТТТ полягає в тому, щоб перезавантажити цей механізм, щоб виживання могло продовжуватися на нормальному рівні.

Симпатична нервова ситема

Симпатична нервова система (СНС) є частиною вегетативної нервової системи (ВНС) і контролює мимовільні функції організму, такі як травлення, дихання тощо. Її загальна дія полягає в тому, щоб мобілізувати реакцію організму “бий або біжи”. Однак, вона постійно активна на базовому рівні для підтримки гомеостазу. Посттравматичний стрес є ознакою того, що ця система надмірно активована. ТТТ допомагають нам повернути її в нормальний стан.

Симптом

Симптом можна визначити, як будь-яку емоцію, дисбаланс або захворювання, яке помічає пацієнт і розглядає, як вираз або ознаку чогось, що його викликало. Симптом відрізняється від нормальних функцій або сприйняття людини.

Наприклад, чхання може бути симптомом застуди, алергічної реакції або вдихання порошку для чхання. У нашому контексті ми говоримо про симптоми емоційного або посттравматичного стресу, які включають ряд симптомів: самолікування, флешбеки, нічні кошмари, тривога, втрата надії, тунельне бачення, тощо. Більшість цих симптомів можна полегшити за допомогою одного або декількох сеансів ТТТ.

Синапс

У нервовій системі нейрон передає свої хімічні та електричні сигнали через структуру, яка називається синапс. Синапс - це засіб для створення зв'язку між однією клітиною з іншою. АМРА-рецептори (див. АМРА-рецептори) є синапсами в амігдалі.

Даосизм

Даосизм - це філософська, етична та релігійна традиція китайського походження. У цьому контексті даосизм означає те, що є одночасно джерелом і рушійною силою всього, що існує. У традиції даосизму ми знаходимо багато корисних висловлювань та історій, які ми іноді цитуємо на семінарах ТТТ.

ТАТ - Техніка точкового масажу Тапас

ТАТ - це метод лікування симптомів травми, коли одну руку тримають на потилиці, а іншу - на чолі (альтернативно розміщуючи три пальці на певні акупунктурні точки навколо верхньої частини носа)

TFT – Терапія поля думки

TFT була першим методом простукування для зцілення симптомів емоційного стресу. Вона була створена доктором Роджером Каллаганом на початку 1980-х років. ТТТ можна охарактеризувати, як невербальну версію першої допомоги, яка ґрунтується на іншому наборі припущень щодо задіяних механізмів.

Психологічна травма

Психологічна травма – це умовний рефлекс у нашій свідомості, який формується в результаті дуже важкої події, що має для нас важливе значення, з якої ми, на той момент, відчували, що не було виходу або рішення.

ТТТ - Техніка Простукування Травми

Техніка сенсорного впливу першої допомоги для полегшення симптомів емоційного та посттравматичного стресу, оптимізована для поширення, шляхом примноження.

Пісня ТТТ

ТТТ можна викладати і застосовувати у вигляді пісні, що є дуже ефективним у великих групах..

Тунельне бачення

Втрата периферичного зору, що призводить до тунелеподібного поля зору, часто спричинена стресовою реакцією вегетативної нервової системи. Тунельне бачення - це симптом, який може зникнути після сеансу ТТТ..

Вікарна травма (див. Вторинна травма)

Вікно толерантності

Коли ви перебуваєте в межах вікна діючої толерантності, ваш мозок і вегетативна нервова система знаходяться в рівновазі, вашій безпеці нічого не загрожує, а ваш розум буде грайливим, соціальним, і спрямованим на вирішення проблем. Коли ви випадаєте за межі вікна толерантності, ви можете застряти, або в надмірній пильності, або в гіпозбудженні.

Index

Видування адреналіну	200	Общини в вогні	127	Рухи очей	28	Точка карате	252
Після сеансу	52	Співчуття	175	Очі відкриті чи щажуються	45	Праця	75
Режим тривоги	139	Комплексна травма	144	FDA	182	Мовні бар'єри	47
Алкоголь	157	СопроСкладові даної книги	19	Страх	157	Сміх чи сльози	52
Алергії	145	Концентрація проблем	157	Відчуття порожнечі	54	Лімбічна система	252
Альфа-Тета дихання	192	Узгодженість	44	Відчуття слабкості	157	Обмежувальне мислення	171
АМРАрецептори	247	Ненавантаженість змістом	249	Бий, біжи, завми,		Маніфест	214
Інтенсивна реакція амігдали	145	Криза в коронавірус	127	чи знепритомній	140	Масажна терапія	75
Інтенсивна реакція амігдали	247	Кортизол	249	Пожежник	119	Медикаментозне лікування	181
Злість	157	Витягування корони	187	Служби швидкого реагування	119	Медицина	157
Тривога	157	Розклад дня	115	Спогади	157	Медитація	179
Дод: Самодопомога при травмі	222	Щоденний стрес	141	Фронтальна кора		Проблеми з пам'яттю	157
Опускання руки	51	Танці	101	головного мозку	251	Меридіани	253
Автономна нервова система	247	Наважся на невдачу	214	Геноцид в Руанді	228	Метафори	80
Уникання певних місць	157	Розшифровка моделей	149	Отримання сертифікату	5	Усвідомленість	182
Уникання певних ситуацій	157	Демони	166	Віддайте належне зціленню	214	Мислення для виживання	169
Балансування мозку	194	Стоматологія	75	Глутамат	252	М'язова напруга	157
Нетримання сечі	157	Депривація	249	Постукування горили	190	Тестування м'язів	28
Поведінка	151	Проблеми з травленням	157	Групи 89		Нудота	53
Бути зосередженим	44	Допомога при стихійних лихах	127	Гунілла Хамне	11	Неокортекс	148
Видування	200	Відключення	157	Самозаспокоєння	188	Неврологічні шляхи	148
Тіло-розум	182	Самомасаж Do-in	198	Головниц біль	53, 157	Нейрони	254
Техніки роботи з тілом	186	Дофамін	250	Утримування голови	191	Нейромедіатори	254
Моделі мозкових хвиль	248	Доктор Пета Степлтон	238	Зцілення можливе	169, 214	Кошмари	157
Дихання	141	Проблеми з наркотиками	157	Серцебиття	157	НЛП	183
Дихальні вправи	192	Під час сеансу	75	Як користуватися цією книгою	5	Ноцебо	254
Проблеми з диханням	157	Полегшити страждання	227	Гіпертонія	157	Норадреналін	254
Відро стійкості	141	Харчуйтеся розумно	180	Гіперпильність	157	Жодних страждань	50
Календар	220	Результативність	235	гіпнотерапія	74	Пропонуйте, не наполягайте	214
КПТ	248	Ефективність	236	ВПО	252	Помаранчевий браслет	225
Сертифікований		Ефектність	236	ІЕМТ	182	Надмірна реакція	157
Простукувач Травми	77	EMDR	182	Ікірезі	82	Окситоцин	255
Діти	61	Емоції 151		Ілюстрація	221	Прискорене серцебиття	157
Діти як зброя	161	Емпатія	175	Імам Ашафа	216	Фельдшер	119
Китайська медицина	149	Розширення можливостей	250	Невідворотність	147	Парасимпатичний	255
Хронічний біль	157	Кодування та декодування	147	Нестабільність	157	Передайте далі	214
Місто радості	103	Оцініть до і після	46	Інструкції з експлуатації	221	Пастор Джон	116
Чиста мова	183	Доказово-підтверджена		Роздратування	157	Пастор Вуйє	216
Етичний кодекс	77	практика	235	Ізольованість	157	Карти Pathfinders	202
Когнітивна психологія	248	Вправи	179	Це залежить від	214	Паксил	182

Рівний-рівному	255	Самодопомога	188
Постійні симптоми	156	Самолікування	157
Особистий сенс	147	Самонарізка	38
Фобії	145	Почуття	257
Плацебо	256	Сенсорна експозиційна	
Поліцейський	119	терапія	258
Позитивні наміри	152	Серотонін	258
Позитивне простукування	177	Сексуальний раб	258
Одержимість	166	Сексуальне насильство	158
Плакат	220	Сексуальна поведінка	157
Посттравматичне зростання	172	Тремтіння	53
Енергетичне позування	201	Сором	47, 158
Вагітність	75	Одноразова травма	144
Друковані матеріали	220	Скайп	66
В'язниці	117	Сонливість	53
Конфеденційність	47	Проблеми зі сном	157
Психологічна травма	260	Снігова куля стресу	144
Психосенсорика	256	Соматика	258
Психотерапевтичні підходи	181	Соматичний вірш	99
РТВ: Передай кульку	195	Пісня	101
ПТСР	256	SOS-оператор	119
Лікування ПТСР	181	SSRI	182
Цигун	183	Метальник морських зірок	86
QR-коди	5	Біль у животі	157
Швидке зняття стресу	193	Стрес і травми	139
Табір біженців	131	Симптоми стресу	156
Режим релаксації	140	Дослідження в Конго	238
Переживання минулого	157	Підкірка	259
Життестійкість	147	SUD 0-10	259
Життестійкість	178	Самогубство	157
Повторна травматизація	144	Виживання	259
Помста	157	Потовиділення	53
Оновлене видання	7	Симпатична нервова система	259
Безпека понад усе	214	Симпатія	175
Школа	120	Симптом	260
Наука	235	Синапс	260
Наука, що стоїть за		Зніміть взуття	214
постукуванням	149	Розмовні терапії	74
Науковий метод	257	Даосизм	260
Наукова теорія	257	Простукування когось	58
Вторинна травма	257	TAS: Чай і посмішка	197
Самоушкодження	157	TAT	191

Таламус - мигдалеподібне тіло	
- кора головного мозку	148
Діамант всередині тебе	82
Що далі?	230
Терапія мисленим полем (TFT)	194
Думки	151
Ті, що пережили торнадо	129
Перенесення	114
Техніка простукування травми	37
Травматичний стрес	142
Травматичний стрес	24
TRE	182
Тригерні симптоми	156
Довіра	159
Проблеми з довірою	157
Довіра до техніки	214
Пісня ТТТ	105
Тунельний зір	261
Два кораблі проходять повз	45
Ульф Сендстрьом	15
Незрозуміла зміна	53
Небезпечно	157
Вербальна перша допомога	204
Вікарна травма	261
Відео	219
Бачення	211
Тонізація голосу	108
Кого можна лікувати	43
Нікчемні	157
Йога	183
Ваша допомога	212
Золофт	182
4-4-4-4 дихання	193
4-7-8 Дихання	193
9 гама	28
Вправа 9 гамми	194

Книги для довідок та натхнення

Далекий шлях, Ішмаель Беа, Harper Perennial, 2008

Час нових мрій, Бен Окрі, Rider, 2011

Усвідомлення, небезпеки та можливості реальності, Ентоні де Мелло, Імідж Букс, Даблдей, 1992

Чорний лебідь: вплив неймовірного, Насім Ніколас Талеб, Рендом Хаус Трейд, 2010

"Чистий відстійник", Джуді Піз, Венді Салліван, видавництво "Краун Хаус", 2008

"Танці у славу монстрів", Джейсон Стернс, PublicAffairs, 2012

Давид проти Голіафа: Аутсайтери, невдахи та мистецтво боротьби з гігантами, Малкольм Гладуелл, Little, Brown & Company Hachette Book Group, 2013

Енергетична медицина: Як використовувати енергію свого тіла для оптимального здоров'я та життєздатності, Донна Іден та Девід Файнштейн, Piatkus Books, 2008

Енергетичне простукування при травмах, Фред Галло, New Harbinger Publications, 2007 р. Все, що вам потрібно знати, щоб відчути себе Go(o)d, Кендіс Перт, Hay House Inc, 2007 р. Годування ваших демонів, Цултрім Аліоне, Hay House UK Ltd, 2009 р.

Чотиригодинний робочий тиждень, Тімоті Ферріс, Vermilion, 2011

Подолання минулого - візьміть під контроль своє життя за допомогою технік самодопомоги від EMDR,

Франсін Шапіро, Rodale Incorporated, 2013

Зцілення травми, Пітер Левін, Звучить правдиво, 2008

Індійський посібник з гіпнотерапії, доктори Бхаскар та Раджні В'яс, видавництво "Концепт Паблішинг", 2009 р.

Привид короля Леопольда, Адам Хохшильд, Mariner Books, 1998

Управління групами - внутрішній шлях від хорошого до великого, Майкл Гріндер, Michael Grinder, Michael Grinder & Associates, 2008

"Пошук людиною сенсу", Віктор Франкл, видавництво "Ебурі", 2008 р.

Картографування розуму, Ріта Картер, Фенікс, 2010 р.

Медитація уважності для повсякденного життя, Джон Кабат Зінн, П'яткус, Джуді Паблішерз, 1994 р.

Missbruk, trauma och samsjuklighet: bemöta och behandla, Stefan Sandström, Gothia 2019

Молекули емоцій - чому ви відчуваєте те, що відчуваєте, Кендіс Перт, Scribner Book Company, 1999

"Мир на кожному кроці", Тхіч Нхат Хань, Bantam Books, 1992

"Зупиніть кошмари травми: Терапія силовим полем, енергетична терапія для 21-го століття, Роджер Каллаган, 2000 р.

Свей: Непереборний потяг ірраціональної поведінки, Орі та Бром Брафман, Бродвейський бізнес, 2009

Дао Те Кінг, Лао Цзи, переклад Алістера Кроулі, видавництво "Аскін", 1976 р.

"Достукатися до цілителя всередині", Роджер Каллаган, McGraw-Hill Contemporary, 2002 р.

Стратегія антилопи: Життя в Руанді після геноциду, Жан Хацфельд, Пікадор, 2010

Велика книга технік НЛП, Шломо Вакнін, 2008

Ліптон, Hay House Inc, 2011

Серце темряви, Джозеф Конрад, 1899

Татування на серці - сила безмежного співчуття, Грегорі Бойл, Вільна преса, 2011

Тіло веде рахунок, Бессель ван дель Колк, Penguin Books Ltd, 2015 р. Цілюща мудрість Африки, Малідома Патріс Соме, Тарчер, 1999 р. Логіка життя, Тім Гарфорд, Абакус, 2009 р.

Довгий шлях до радості, Тхіч Нхат Хань, "Повне коло", 1996 р.

Витоки нейролінгвістичного програмування, за редакцією Джона Гріндера, Френка Пуселіка, Crown House Publishing Ltd, 2013

Сила зараз, Екхарт Толле, Ходдер, м'яка обкладинка, 2005 р.

Обіцянка енергетичної психології, Девід Файнштейн, Донна Іден, Гері Крейг, Тарчер/Пінгвін, 2005 р.

Веселкова машина, Ендрю Остін, Real People Press, 2007 р.

Наука простукування, доктор Пета Степлтон, 2019

Клуб тих, хто вижив, Бен Шервуд, Hachette UK, 2009

Шлях до щастя, Далай-лама і Говард Катлер, 1998

Мудрість, від якої не втекти, і шлях любові до доброти, Пема Чьодрон, Шамбала Класик, 1992

Пробудження тигра, зцілення травми, д-р Пітер Левін, North Atlantic Books, 1997 р.

Ми хочемо повідомити вам, що завтра нас вб'ють разом з нашими сім'ями, Філіп Гуревич, Пікадор, 2000

Що таке "що", Дейв Еггерс, McSweeney's, 2007

Коли минуле завжди присутнє - емоційна травматизація, причини та лікування, д-р Рональд А. Руден, Тейлор і Френсіс, 2010

Там, де немає лікаря - Посібник з надання допомоги в сільській місцевості, Девід Вернер, Керол Туман, Джейн Максвелл, Macmillan Education Ltd, видання 1993 р.



Гунілла катається на собачих упряжках на півночі Швеції.

Відгуки про цю книгу

Берт Феллоуз, магістр
Почесний директор психологічної служби
Центр управління болем у Падуці, США

Те, що Гунілла та Ульф майстерно зробили протягом свого багаторічного практичного досвіду, з найскладнішими випадками посттравматичного стресу, – це вдосконалили різні техніки простукування- в революційну інтервенційну техніку першої допомоги, яка дарує надію, тим хто її втратив і надихає тих, хто відчуває безсилля. Вони назвали її Технікою травматичного простукування (ТТТ), емоційною технікою першої допомоги, яка, з одного боку, настільки напрочуд проста, зрозуміла та універсальна, а з іншого боку, настільки потужна та ефективна, що звільняє навіть найбільш травмовану людину від страждань та відчаю, іноді протягом одного 15–25-хвилинного сеансу, іноді, дивовижним чином, за ще меншу кількість хвилин.

Ці вражаюче послідовні результати кидають виклик усім очікуванням раціонального, логічного, традиційного мислення, яке кричить: “Неможливо”! Але результати Ульфа і Гунілли говорять про протилежне і стверджують, що ці результати не тільки можливі, але ймовірні. Це нагадує те, як колись вважалося, що пробігти милью за менше ніж за чотири хвилини - неможливо, поки Роджер Банністер не з’явився у 1954 році, і вперше пробіг милью менш ніж за чотири хвилини. З тих пір, як цей бар’єр здолали, пробігти милью менш ніж за чотири хвилини стало звичним явищем. Так само швидке відновлення після важких травм стане звичним явищем, коли світ дізнається про те, що бар’єр неможливості швидкої і постійної допомоги при травмах був зруйнований, і ТТТ була на передовій цієї еволюції.

Більше того, вони підкреслили і продемонстрували можливість навчання ТТТ за допомогою групових втручань таким чином, щоб обійти культурні та мовні бар’єри, і неодноразово повідомляли своїй аудиторії, що вони навчають їх допомагати собі, що, після

навчання, вчителі їм більше не потрібні. Вони завжди говорять про саморозвиток, самодостатність та самоефективність, і завжди подають техніку з дотепністю та добрим гумором, навіть у найсерйозніших ситуаціях.

ТТТ - це прекрасна техніка, яка чітко і просто структурована, але не пов'язана жодними жорсткими, догматичними процедурними правилами. Скоріше, вона йде за течією обставин, допомагаючи бути співчутливою і більше піклуватись про повагу до особистості, ніж про будь-яку сувору мету лікування. Це чудовий приклад адаптивності та творчої гнучкості. Результатом є саморозвиток найвищого рівня, про що свідчать численні щемливі історії перемоги над травмою.

У цьому надзвичайно складному і стресовому світі нам дуже потрібні прості інструменти самоуправління, які пропонують рішення. Переважна більшість з нас завжди шукають такі інструменти, щоб покращити своє життя, але ми настільки зайняті, що хочемо лише ті, що є найсучаснішими, найефективнішими, протестованими, перевіреними, простими в освоєнні, швидкими, портативними та доступними за ціною. Оскільки ми живемо в інформаційну епоху, ми завалені пропозиціями таких інструментів, що рекламуються нам безперервно з усіх боків, і завдання полягає в тому, щоб просіяти пісок у пошуках самородків золота. ТТТ - один з таких самородків.

Незалежно від того, чи є ви соціальним працівником, психологом, психіатром, консультантом з питань психічного здоров'я, чи іншим працівником сфери охорони здоров'я та соціальних послуг, який працює в державній або приватній організації, чи ви хочете використовувати цю техніку як волонтер, щоб допомогти будь-якій людині, яка цього потребує і бажає, ТТТ буде вам корисним, ефективним і простим у вивченні практичним інструментом. Ви навіть можете використовувати його на собі, і це, мабуть, найважливіше, з чого варто почати, щоб на власному досвіді переконатися, наскільки чарівним він може бути. Якщо вам потрібно трохи більше, ніж те що знайдете в книзі, не хвилюйтеся, адже на сайті Мережі Мировлюбивих Сердеч є багато додаткової інформації, включаючи посилання на YouTube та інші ресурси.

Якщо ви шукаєте простий інструмент, який змінює життя, має мінімум вимог, легко проходить мінімальні мовні/культурні бар'єри, чи обходить їх в цілому, легко поширюється через групові терапії та тренінги, який підкреслює саморозвиток, тоді техніка травматичного простукування для вас, і ця книга - ваш доступ до неї.

Почніть з неї, і вирушайте в подорож. Ви не пошкодуєте про це

Джон Гріндер

Спів-автор нейролінгвістичного програмування

Пережити жорстокість війни - це жахливо. І як багато людей можуть підтвердити, ці переживання часто не дають спокою, виринаючи жертву з її сьогоднішнього, і повертають до відтворення того, що вони пережили. Таке життя в минулому, такі потужні регресії до повторного переживання того, що відбувалось, означає, що їхній теперішній досвід фільтрується через несвідому повторну активацію поразок в минулому. Вони повинні докласти величезних зусиль, щоб залишити це минуле позаду, і з милосердям та силою рухатися в майбутнє, яке вони самі обирають і будують.

Вони перебувають у пастці власної особистої історії - щоденного досвіду, спотвореного кризь призму їхнього минулого, зіпсованого речами, яких вони не обирали. Вони пережили жахіття війни лише для того, щоб опинитися ув'язненими у спогадах про те, що їм вдалося пережити.

Питання полягає в тому, як допомогти таким людям звільнитися від цих повторюваних переживань, які домінують у їхньому посттравматичному досвіді. На щастя, є багато варіантів, як це зробити - багато моделей втручання, які добре зарекомендували себе, і можуть запропонувати допомогу, якої потребують ці люди. На жаль, люди, які добре навчені застосовувати ці моделі втручання, зазвичай, недоступні саме для тих людей, яким це найбільше потрібно.

Я був свідком роботи Гунілли Хамне та її колеги Ульфи Сандстрьома, які демонстрували свої протоколи простукування, - одного з багатьох варіантів втручання, що пропонуються для виконання такої роботи, яку я отримав від них, та інші найпозитивніші звіти про їхню роботу в різних частинах світу, і особливо, в частинах Африки, які постраждали від воєн геноциду.

Ці звіти спонукають мене підтримати роботу, яку роблять вони та їхні колеги. Їхня робота вплинула на життя багатьох людей найпозитивнішим чином. Чутливі до культурних відмінностей між їхньою рідною культурою (скандинавською) і різноманітними культурами різних частин Африки, вони разом зі своїми африканськими колегами розробили певні форми втручання (ритм, рух і пісня), які підтримують та інтенсифікують їхню методику простукування, яку вони застосовують. Я глибоко поважаю їхню відданість, і найпозитивніші наміри в наданні допомоги людям Африки від руйнівних наслідків нещодавніх воєн і травм.

Карл Джонсон, кандидат наук

Жахливі події відбуваються щодня. Деякі з них спричинені силами природи; багато з них є випадковими; але багато з них пов'язані зі слабкостями людства, і вони жорстокі. Ті, хто пережив травматичну подію, можуть психічно заціпеніти в ній, не в змозі повноцінно функціонувати в теперішньому часі. У них виникає посттравматичний стресовий розлад [ПТСР]. Усвідомлення внутрішнього "я" стає обмеженим. Доступ до духу заблокований постійною одержимістю минулим і енерговитратними зусиллями, спрямованими на те, щоб впоратися з болем.

Експресивна спрямованість людини з ПТСР, значною мірою, визначається емоційним ядром розладу. На жаль, його основним компонентом є лють. Працюючи в зонах антропогенних руйнувань, я був вражений переважною кількістю людей, сповнених люті і готових діяти. Інтенсивність цієї емоції, і навіть її походження, може бути значною мірою несвідомою. Поведінкові прояви, в зв'язку з цим, часто бувають ірраціональним вивільненням цього переповнюючого гніву, або надмірних гарячих реакцій на ситуації, які, зі зрозумілих причин, дещо дратують. Злочинні та терористичні організації звертаються за послугами до жертв ПТСР, деякі з яких є завзятими новобранцями.

Цікаво, що багато хто з постраждалих, особисто не переживав травматичної події, яка, здається, контролює їх, успадкувавши синдром ПТСР від тих, хто її пережив. Вони перебувають під впливом чогось, що вони не можуть ідентифікувати або зрозуміти, і відповідно, діють керуючись інстинктами.

Я говорю про причинно-наслідковий зв'язок між травматичним стражданням і жорстокістю. Вона походить з багатьох джерел і напрямків. Часто являється нереалізованою, і оскільки, частота випадків неподоланого ПТСР у світі зростає, війна стає все більш вірогіднішою. Небезпека загрожує всім, і потрібно знайти рішення.

Надія є. Я був свідком чудес зцілення під час роботи з пацієнтами з ПТСР - у Косово, Руанді та Демократичній Республіці Конго; з народом Зулусів у Південній Африці; та з ветеранами американської війни. З моменту зцілення починалася докорінна зміна особистості. Наприклад, чоловіки, які роками залякували свою дружину і дітей, перетворювалися на лагідних, турботливих членів сім'ї. Чоловік, який тужив за минулими днями партизанської війни, став борцем за мир. І люди, яких зневажали і уникали за їхню постійну неприємність, врешті-решт отримували схвальні відгуки від своїх критиків. Лікування і зцілення не вдихнули в цих людей любові. Дух любові був там завжди,

затмарений теперішнім стресом минулих подій.

Спостерігаючи незліченні випадки такого зцілення, я був переконаний, що Бог принесе довготривалий мир до багатьох неспокійних районів, як тільки знайде достатньо цілителів, яких Він зможе використати, щоб виконати свою роботу. Я зрозумів, що мій улюблений, точний метод [діагностика Каллагана "Терапія поля думки"] не може охопити натовп в форматі лікування один на один. Я сподівався, що з'явиться хтось, хто міг би організувати і розробити таку програму, яка б полегшувала травму в дуже великих масштабах.

Гунілла Хамне зв'язалася зі мною в 2006 році, і незабаром ми працювали разом у Руанді, лікуючи людей, які пережили геноцид 1994 року. Деякі руандійці, переховуючись у своїх схованках, насправді були свідками вбивств мачете своїх рідних та друзів. Ті, хто вижив, у тому числі ті, кого порубали і залишили померати, надзвичайно страждали від провини вцілого. Очевидно, що основна проблема цієї групи населення є надзвичайно делікатним питанням. Для того, щоб консультанту довіряли і дозволили втрутитися, абсолютною необхідністю являється делікатний і обережний підхід, який виявляє щире співчуття. Гунілла Хамне - надзвичайно дбайлива, - змогла завоювати довіру людей. Моє спілкування з Ульфом Сандстрьомом переконує мене, що він також глибоко небайдужий. Обоє - Гунілла та Ульф - цілеспрямовані та мають спільне бачення. Їхні наміри прекрасні, а їхня чесність не викликає сумніву.

Ми з Гуніллою індивідуально лікували вцілілих у Руанді, за допомогою просунутої Терапії поля думки. Коли перші 150 осіб досягли своєї мети зцілення, вся послідовність лікування, яке було необхідне, була зафіксована, потім проаналізована, і склалася в досить довгий алгоритм лікування, написаний для цієї популяції пацієнтів. Цей алгоритм був дуже успішним у Руанді, і навіть мав успіх і в сусідніх африканських країнах.

ТТТ, у відповідь на прагматичні вимоги, була розроблена по-іншому. Враховуючи велику кількість технічного персоналу, необхідного для охоплення маси травмованих людей, необхідно було вибрати лікування, яке було б легким для запам'ятовування і застосування цими працівниками, багато з яких - ще діти. І, як ви дізнаєтеся з цієї книги, справи із ТТТ складались дуже добре. Я думаю, що вам сподобається ця книга і, сподіваюся, ви приєднаєтеся до моїх овацій для Гунілли Хамне та Ульфа Сандстрьома за їхні зусилля з надання широкомасштабної допомоги. Тут створено міцну надбудову, і я вірю, що вона зможе підтримати еволюціонуючу та ефективну програму пошуку миру на землі.

Альтруїзм - це процвітання: процвітання не має меж. Слава першовідкривачам Техніки Травматичного Простукування.

Д-р Раджні та д-р Бхаскар Вяс
Гінеколог і хірург, дослідник стовбурових клітин, гіпнотерапевт, Індія

Ця книга є обов'язковою до прочитання всім, хто співчуває людям, які опинилися в нестабільних умовах, внаслідок техногенних та природних катастроф. Вона ґрунтується на багаторічному прагматичному досвіді в цій тематичній сфері, якого сьогодні потребує наш травмований світ. Цей інструментарій є універсальним, простим у використанні та приземленим. Його можуть використовувати миротворці, релігійні лідери, місцеві державні та недержавні суб'єкти. Як миротворець, я вважаю, що методи, описані в цій книзі, є дієвими та трансформаційними.

Пастор д-р Джеймс Мовел Вуйє та імам д-р Мухаммед Нурайн Ашафа
Виконавчі директори Міжконфесійного посередницького центру, Нігерія

Внутрішня травма часто є фактором, що сприяє продовженню конфлікту. Тому ця книга важлива не лише для тих, хто працює у сфері допомоги при травмах, але й для тих, хто займається трансформацією конфліктів.

Доктор Алан Чаннер
Режисер-документаліст, що спеціалізується на розбудові миру та примиренні,
Великобританія/Кенія

Найпримітнішими особливостями матеріалу, представленого в цій книзі, є легкість, з якою техніці простукування травми (ТТТ) можна навчитися, а також її здатність зцілювати. Ця книга рясніє зворушливими прикладами зцілення людей від жахливих подій з їхнього минулого. Надихаюче читати, як Хамне і Сандстрьом, використовуючи ТТТ, приносять зцілення в різні райони, які були спустошені війною і жорстокістю. Вони також описують застосування цього методу у великих групах, що робить його ефективним, культурно нейтральним і незалежним від мови інструментом. Ця книга - подарунок світові, її слід читати і застосовувати скрізь, де є страждання.

Доктор медичних наук, професор Рональд Руден
Творець техніки Самозаспокоєння, США

Ця книга дійсно цікава. Мова передає людське тепло. Зміст приземлений, і в той же час високопрофесійний. З власного досвіду роботи соціальним педагогом, який використовує ТТТ, я знаю, яка спокійна атмосфера з'являється після сеансу ТТТ, коли люди знаходять душевну рівновагу. Тому дуже важливо заохочувати поширення цього методу.

Андреа Слотте-Вікстрьом
Соціальний педагог, Фінляндія

Існує надто багато місць і ситуацій, де люди були свідками і пережили невимовну жорстокість і горе. Де шрами травм життя, здається залишаться довічно. Що, якщо ми можемо "розраховувати" на наші пальці, щоб повернутись до цілісності, звільнитись від поганих спогадів і повернути нам наше життя і наш дух?

Чи справді травму можна так просто розчинити або полегшити? За допомогою постукування, а іноді й співу, один на один, у групах і будь-де, навіть - як ви побачите - у потязі між зупинками?

В книзі, що ви тримаєте в руках, лежить секрет зцілення на кінчиках ваших пальців. Наповнена інструкціями, особистим досвідом, науковими знаннями, вона ділиться радісною простотою, з якою ТТТ знімає біль, наче чарівний подих вітру, і дає змогу одужати та оновитися.

Пориньте у світ ТТТ і подивіться на те, що так багато людей вивчають і переживають. Візьміть її до свого серця, а потім прочитайте. Ваш дух і ті, з ким ви ділитесь ним, будуть дуже раді, що ви це зробили.

Джудіт Саймон Прагер, доктор філософії
Співавтор Першої вербальної допомоги



Ежені Мукамазімбака
в Кізігуро, Руанда,
організаторка жіночих
груп.

Подяки

Ця книга присвячена тим, хто пережив неймовірні акти війни, геноциду, та емоційних страждань різного роду, з якими ми зустрічалися в Чаді, Руанді, Афганістані, Уганді, Сьєрра-Леоне, Конго, Канаді, Фінляндії, Південному Судані, Швеції та багатьох інших країнах. Дякуємо за вашу довіру, що дозволили нам навчити вас, як лікувати себе та свою громаду, дякуємо за те, що ви довели нам, що Техніка травматичного простукування (ТТТ) є одним з найкорисніших інструментів на сьогоднішній день для послаблення реакцій травматичного стресу. Ви показали нам, що зцілення можливе.

Особлива подяка доктору Карлу Джонсону, без якого розробка ТТТ ніколи б не відбулася, а також нашим братам і сестрам у Руанді: Роберту Нтабовоба, Муріго Венеранда, Жаку Сесікейе, Гodelіве Мукасарасі та Дідасьєн Мукахабешімана. Безмежна подяка нашим колегам у Конго: Джермандо Бараті та Амані Матабаро, молодим жінкам, Крістін Шулер Дешривер та іншим співробітникам "Міста радості", творчим дітям з ASO, колишнім дітям-солдатам, співробітникам та Мурхабазі Намегабе з BVES. І всім нашим простукувачам травми: Саліму Раджані в Афганістані, Шеріфу Шуку та Клеман Абайфута в Чаді, Джону Нджороге та Еммілі Корір у Кенії, Аджингу Чол Гіір та Макету Куот Денг у Південному Судані, Масу Сесай та Ліліан Морсай у Сьєрра Леоне, а також усім іншим, з ким ми познайомилися і розділили ТТТ. Також дякуємо Джудіт Саймон Прагер, Алану Ченнеру, д-ру пастору Джеймсу Вуйе, д-ру імаму Мухаммаду Ашафі, Флоррі Віден, Горану Гунеру, Міа Халлбергу, Май Стоддарду, Жерару Осенеле Укпан, Оса Оттоссон, Матс Оттоссон, Мартіна Ліндроос, Фредріку Праесто, Нільсу Олі Нільссону, Бенуа Шарлебуа, Робу Нельсону, нашому фантастичному верстальнику Марині Вікінг, теплу подяку за зусилля Тому Обербіхлеру, Крісу Пейпу, БERTY Феллоуз, Джону Гріндеру, Рональду Рудену, Джону Обоньо, Пласіде Нкубіто, доктору Пета Стейплтон, Сантош Бандхарі, Осок Дактарі, д-р Сіяна Махруф Шаффі, Крістін Міллер, Навар Алолабі, АСЕР (Асоціація комплексної енергетичної психології), Гвінет Мосс та Ганні К. Нельсон. Також дякуємо Мелоді Сандстрьом, Анніці МакКіллен, Агнеті Сандстрьом, Моа Хамне, Андерсу Сандстрьому та решті наших друзів і родин, а також нашій напорчуд наполегливій коректорці Анні Г. Гільденбранд Вахтмайстер, Джудіт Саймон Прагер та доктору Фреду Галло. Якщо ви не згадані в друкованому виданні, ви, швидше за все, згадані на нашому сайті, і безумовно, закарбовані в наших серцях. З любов'ю,
Гунілла Хамне та Ульф Сандстрьом.



Гуманітарна нагорода АСЕР

У травні 2017 року ми з гордістю отримали гуманітарну нагороду від АСЕР (Асоціації комплексної енергетичної психології) за поширення ТТТ по всьому світу. Психолог Діана Баділья, яка разом з доктором Крістін Хольтюіс, відіграла вирішальну роль у впровадженні ТТТ в Коста-Ріці, вручала нагороду:

“Сьогодні я стою тут, щоб відзначити роботу двох чудових людей. Вони розробили метод простукування, який відрізняється від інших своїм соціальним і гуманітарним підходом. Ця техніка дозволила енергетичній психології проникати в державні установи Коста-Ріки, зокрема, в службу опіки та піклування. І це лише верхівка айсберга. Люди в багатьох конфліктних точках нашої планети, завдяки цій техніці відчули переваги зцілення ран від травм, спричинених війною, геноцидом, катастрофами та соціальною несправедливістю.

Переживання еволюції зцілення і свідомості передбачає наявність критичного бачення та відкриття сердець до поточної соціальної ситуації у світі. І я вважаю, що це чітко зрозуміло для Ульфа Сандстрьома та Гунілли Хамне, творців ТТТ - Техніки Простукування Травми - і Мережі Миролюбивих Сердець”. Вони є справжніми волонтерами початківцями енергетичної психології. Цим символом серця Міжнародний інститут енергетичної психології Коста-Ріки хоче відзнати їх чудову роботу, вручивши їм Меценатську Нагороду”.

Інтернет ресурси

www.peacefulheart.se

www.selfhelpfortrauma.org

Наш канал на YouTube: Peaceful Heart Network

Підкаст: Podbean Peaceful Heart Network



Facebook: Peaceful Heart Network



Instagram: Peaceful Heart Network



LinkedIn: Peaceful Heart Network

#traumatapping

#peacefulheart

#selfhelpfortrauma

#healingispossible

Також є онлайн-ресурси про ТТТ та інші психосенсорні техніки на сайтах організацій, з якими ми співпрацюємо:

Toolkit.judithprager.com – Джудіт Саймон Прагер

www.r4r.support – Ресурси для життєстійкості

www.frea.support/videos - FREA - Пошук відновлення та розширення можливостей після насильства

F.A.S.T. Перша допомога при стресі та травмі

З любов'ю

Гунілла Хамне та Ульф Сендстрьом

Для отримання додаткової інформації, відвідайте
<http://www.peacefulheart.se>



Дана книга - не лише про техніки подолання стресу та травми.
Вона поєднує в собі історії людей, чиє життя змінилося завдяки маленькому і простому дотику рук та двох пальців до точок нашої нервової системи, які зменшують реакції на стрес.

"До цього лікування я не знав, що в мене була травма. Я думав, що це частина мого життя",
- сказав учасник наших тренінгів.

Ця книга про великі дива, які можливі у світі, де ми разом.
Дякуємо, що читаєте і ділитеся прочитаним.