

Как у детей возникают малые травмы

Психотравмы возникают практически у каждого из нас в детском возрасте, но на кого-то они влияют незначительно, а для кого-то могут стать серьезной проблемой и вызвать нарушения психики. Такие люди часто страдают депрессиями, застенчивы и унылы, им непросто построить отношения и добиться успеха в карьере.

Корректировать психологические травмы легче всего на этапе их возникновения, потому как непроработанные стрессовые ситуации могут повлиять на качество последующей жизни во взрослом возрасте.

В нашей статье мы расскажем о причинах возникновения психотравм, их видах и методах коррекции.

В психологии детские травмы делятся на пять видов:

1. отвержение (предательство, игнор, изгнание);
2. разрыв отношений (конфликт, ссора, фразы родителей: «Видеть тебя больше не могу!», «Считай, что я для тебя не существую», «Ты мне больше не сын!»);
3. утрата (потеря любимых близких людей);
4. плохое здоровье;
5. насилие.

Причинами могут выступать травмирующие события, которые имеют большое значение для ребенка. Часто взрослые даже не понимают, что какими-то действиями провоцируют травмирование детской психики, поэтому так важно знать эти причины.

Самыми распространенными факторами возникновения детских психологических травм являются:

- Болезни (постоянные простуды, которые ограничивают малыша в прогулках, движении и общении, хронические заболевания, вызывающие боль и тревогу, могут стать причиной неуверенности и беспомощности, а, повзрослев, человек становится патологически мнителен и уделяет повышенное внимание состоянию своего здоровья, постоянно выискивает у себя недомогания, злоупотребляет медикаментами).
- Насилие, принуждение со стороны взрослых (когда родители оказывают давление на ребенка «из лучших побуждений», чтобы он вырос достойным и сильным человеком, применяют физическое наказание или кричат, это может дать обратный эффект, и малыш вырастет неуверенным в себе или агрессивным; дети, пережившие физическое насилие, однозначно нуждаются в помощи психотерапевта).
- Факт предательства со стороны значимого взрослого (развод, несправедливое отношение) может вызвать у крохи чувство вины, низкую самооценку и стать причиной сложностей в общении со взрослыми и сверстниками.
- Недостаток внимания со стороны родителей (дети, не получающие в должном количестве родительские ласку и заботу, будут и сами испытывать сложности в проявлении любви и внимания к другим людям во взрослом возрасте).
- Смерть родных может перевернуть всю жизнь ребенка, все его мировоззрение, и послужить причиной его замкнутости и необщительности. В сложных случаях, когда малыша преследует чувство вины, он замыкается в себе, перестает общаться, может потребоваться помощь психотерапевта.

Если у малыша мама или папа подвержены пагубным зависимостям, он почти всегда предоставлен сам себе, регулярно ощущает ответственность за близких взрослых, то

детская психика может пострадать. С возрастом такие дети становятся недоверчивыми людьми, которые плохо привыкают к новой обстановке, стремятся контролировать все вокруг, болезненно боятся ошибиться.

Травма любого вида оказывает негативное действие на процесс социализации детей. Ребенку сложно заводить друзей, общаться с новыми людьми, адаптироваться к незнакомым условиям. Психика психотравмированного малыша склонна к формированию навязчивых идей, страхов и социальных фобий.

У взрослых людей последствия психологической травмы в детском возрасте проявляются в высоком риске развития депрессии, в постоянном чувстве вины, в раздражительности и агрессии. Долгое пребывание в таком состоянии отрицательно сказывается на самочувствии и здоровье человека, он не может жить полноценной жизнью, испытывает трудности в личной жизни и в общении.

Психологи уверяют, что у многих взрослых людей, переживших травматическое событие, развивается обсессивно-компульсивное расстройство, которое характеризуется возникновением нелогичных навязчивых мыслей и выполнением странных защитных действий.