



Travma je enkraten dogodek ali več ponavljajočih se dogodkov, ki so se zgodili v preteklost in so v človeku izzvali strah, nemoč ali grozo ter so bili življenjsko nevarni ali so vsaj vzbujali tak občutek. Lahko gre za zlorabo, nasilje, vojno, naravno nesrečo, smrt bližnjega ...

Novice

Pet stvari, ki jih ne rečemo človeku z izkušnjo travme

1. Namesto "To je zdaj preteklost." recimo raje: "Zdaj si na varnem."

Ljudje z izkušnjo travme vedo, da je to del njihove preteklosti, vendar se jim kljub temu zdi, da se jim dogaja v sedanjosti. Namesto da travmatiziranega poskušamo prepričati, da je travmatičnih dogodkov že davno konec, mu raje zagotovimo, da je v sedanjosti varen.

2. Namesto "Z nekom se moraš pogovoriti o tem." recimo raje: "Tukaj sem, če bi se rad o tem s kom pogovoril."

Travmatizirani so svojo zgodbo morda povedali že tolikokrat, da jim to ne pomaga več. Ponovno pripovedovanje lahko celo povzroči, da podoživijo travmatično izkušnjo. Namesto tega jih preprosto opomnimo, da smo jim pripravljeni prisluhniti, če si tega želijo.

3. Namesto "Stvari se bodo izboljšale." recimo raje: "Čutim, kako te boli."

Marsikdaj nas zamika, da bi bolečino travmatiziranega poskušali odpraviti tako, da bi opozorili na pozitivno plat. Vendar si lahko travmatizirani takšna prizadevanja razlaga kot poskuse omalovaževanja svoje bolečine. Namesto tega mu raje zagotovimo, da smo dojemljivi za njegova čustva, in ga povabimo, naj jih izrazi.

4. Namesto "Čas je, da greš naprej." recimo raje: "Stal/a ti bom ob strani."

Travmatizirani ne morejo najti izhoda iz podoživljanja travmatičnih izkušenj zgolj z močjo misli ali volje. Če bi lahko, bi to že storili. Namesto da pritiskamo nanje, naj si opomorejo, jim dajmo vedeti, da jim stojimo ob strani, medtem ko okrevajo, in da se zavedamo, da gre za dolgotrajen proces.

5. Namesto "Dovoli mi, da ti pomagam." recimo raje: "Kako ti lahko pomagam?"

Okrevanje po travmi poteka vsakič drugače, zato je težko vedeti, kako pomagati določenemu posamezniku. Nikar ne domnevajmo, da prav mi najboljše vemo, kako to storiti. Raje ga odkrito vprašajmo, kako mu lahko pomagamo, saj sam najboljše ve, kaj potrebuje.



Vabljeni na spletno delavnico OMRA

MAJ

Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebne motnje med nami

31

Brezplačna delavnica

Delavnica bo potekala na spletni platformi ZOOM, **od 9.00 – 14.30 ure**. Na delavnico se prijavite na [tej povezavi](#).

Več o **vsebini in poteku delavnice** najdete na [tej povezavi](#).

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE