

PRZEGLĄD TYGODNIOWY N°5

Program szkoleniowy dla JCS

Trauma

Kolejny temat szkolenia to trauma.

Rozdział 5 zawiera odpowiedzi na takie pytania jak:

Czym jest Okno Tolerancji?

Czym jest trauma?

Jakie są objawy traumy?

W jaki sposób doświadczenia traumatyczne wpływają na człowieka?

Czy bezdomność jest doświadczeniem traumatycznym?



Kilka faktów na temat traumy:

Około 70% osób dorosłych doświadcza w życiu traumy. Możesz założyć, że wiele osób, z którymi się stykasz ma za sobą traumatyczne doświadczenie, często także więcej niż jedno.

Trauma jest doświadczeniem rozrywającym więzi. Wsparcie rówieśnicze pomaga nawiązać je na nowo.

Traumę można
wyleczyć!!!

CZY WIESZ ŻE...?

Słowo "trauma" pochodzi z greki i oznacza "ranę". Grecy używali go w odniesieniu do obrażeń fizycznych, ale dzisiaj w równym stopniu stosuje je się do ran emocjonalnych.



Z ROZDZIAŁU 5 DOWIESZ SIĘ:

- czym jest wsparcie rówieśnicze i jaka jest rola rówieśnika wspierającego
- jakie są jego cele i wartości oraz jakie znaczenie ma wzajemnie stosowana zasada poufności również w stosunku do profesjonalistów
- Jaki wpływ pomaganie innym może mieć na POMAGAJĄCEGO.

A jeśli chcesz wiedzieć jeszcze więcej:

[Webinar Series on Trauma Informed Peer Support](#)

[Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys](#)

[Merriam-Webster - dictionary](#)

Wsparcie rówieśnicze uwzględniające traumę:

“Wsparcie rówieśnicze przeciwdziała skutkom traumy i pomaga osobom strauumatyzowanym zrozumieć to, z czym się zmagają. Wsparcie rówieśnicze identyfikuje strategie radzenia sobie z traumą a nie tylko jej "objawy" i tworzy bezpieczną przestrzeń dla praktykowania nowych strategii. Rówieśnik wspierający jest dowodem na to, że można po traumatycznych doświadczeniach 'wrócić do siebie'".

“Słowa są ważne, a słowa wyrażające naszą tożsamość tym bardziej. Często użycie terminu 'ocalony' zamiast 'ofiara' wpływa na sposób, w jaki ludzie myślą i czują na swój temat i jak wyobrażają sobie przyszłość. Jako rówieśnik wspierający masz istotny wpływ na to, jakie słowa będą dobierać ludzie dla zdefiniowania czy opisanie swoich przeżyć i tego, kim są, a także wspomagać inne osoby w systemie w respektowaniu tych wyborów.”