

Léčení traumatu

Mnoho lidí, kteří se stále potýkají s nadváhou a emočním přejídáním, zažilo v životě trauma. Slovo „trauma“ si obvykle spojujeme s násilím, zneužíváním nebo katastrofickými událostmi, ale pod pojem trauma mohou spadat i každodenní zážitky, záleží na tom, jak jste je prožili. Pokud si myslíte, že máte nevyřešené trauma, je dobré vyhledat pomoc. Je velmi běžné, že se chcete vyhnout zkoumání obtížných vzpomínek, ale uzdravení by mohlo být důležitým krokem na vaší cestě k trvalému úbytku hmotnosti.

Získání pomoci

Vřele doporučuji vyhledat odbornou pomoc - léčení traumatu je něco, co budete chtít dělat s kvalifikovaným traumatologem. Důležité při terapii je, abyste nevyzkoušeli jen jeden typ terapie nebo jednoho terapeuta a nerozhodli se, že to není nic pro vás. Existuje mnoho terapeutů. Pokud se rozhodnete vyzkoušet terapii traumatu, buďte ochotni setkávat se s různými terapeuty, dokud nenajdete toho pravého.

Typy terapie

Tradiční terapie rozhovorem může být velmi užitečná, ale doporučuji vám vyhledat někoho, kdo má odborné vzdělání v oblasti traumatologie. V těle může být často uloženo trauma, které nelze plně vyřešit například pouze kognitivně-behaviorální terapií.

Pokud máte zájem prozkoumat různé formy terapie, na následujících stránkách najdete několik možností, které jsou podloženy důkazy.

Léčení traumatu

EMDR

EMDR, neboli desenzibilizace a přepracování očních pohybů, je dnes již dobře zavedená terapie, která spočívá v krátkém soustředění se na traumatickou vzpomínku a v rychlém pohybu očí. Terapie EMDR mění způsob, jakým je vzpomínka uložena v mozku, a snižuje tak příznaky traumatu.

Chcete-li ve svém okolí najít terapeuta vyškoleného v EMDR, navštivte stránky emdr.com.

Somatická zážitková terapie

Somatická prožitková terapie, jejímž průkopníkem je Dr. Peter A. Levine, zahrnuje jemné učení se prožívat a získávat toleranci k obtížným a potlačovaným emocím. Nabízí metodu uvolnění emocí, které jsou uloženy v těle.

Chcete-li se dozvědět více a najít odborníka na somatické prožívání, navštivte stránky traumahealing.org.

Senzomotorická psychoterapie

Senzomotorická psychoterapie je léčebný přístup, který vyvinul Pat Ogden, PhD. Kombinuje práci s tělem i myslí při řešení traumat a problémů s připoutáním. Terapeut pomáhá klientovi naučit se seberegulaci a pracovat na věcech, jako jsou fyzické návyky a držení těla, aby podpořil uzdravení.

Chcete-li se dozvědět více a najít odborníka na senzomotorickou psychoterapii, navštivte Institut senzomotorické psychoterapie a klikněte na „Adresář terapeutů“.

Léčení traumatu

Vnitřní rodinná systémová terapie

Vnitřní rodinný systém (Internal Family Systems, IFS) je terapie, která pomáhá lidem uzdravit se tím, že se dostanou ke svým ochranným a zraněným vnitřním částem a budou je milovat. Je založena na myšlence, že stejně jako členové rodiny mají i vnitřní části různé vztahy a role, které mohou vyžadovat pozornost.

Chcete-li se dozvědět více, navštivte institut IFS nebo si přečtěte knihu *No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness With the Internal Family Systems Model* od Richarda C. Schwartze, PhD.

Chcete-li najít terapeuta pro vnitřní rodinné systémy, navštivte IFS Institute a klikněte na „najít odborníka“ nebo vyhledejte na internetu „terapeut IFS“. Úroveň výcviku se pohybuje od úrovně IFS 1 (nejnižší) po úroveň IFS 3

Další čtení

Pokud se chcete o traumatu dozvědět více, zde jsou tři skvělé zdroje:

Transformace traumatu: Gordon, MD: Objevení celistvosti a uzdravení po traumatu, Dr. James S. Gordon, MD

Co se vám stalo?: Bruce D Perry, MD, PhD a Oprah Winfreyová: Rozhovory o traumatu, odolnosti a uzdravení.

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma (Tělo drží skóre: mozek, mysl a tělo při léčení traumatu) by Bessel van der Kolk, MD