

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторку	9
Подяка	10
Відмова від відповідальності	11
Посвята	12
Вступ	13
Глава 1	
ПТСР: чим він є і чим не є	15
Чутка 1: ПТСР не лікується	16
Чутка 2: ПТСР буває лише у військових, учасників бойових дій або “у мене не може бути ПТСР”	18
Чутка 3: люди з ПТСР просто не стійкі	20
Глава 2	
Неприємні та брудні факти про ПТСР	22
Критерій А. Визначення	23
Критерій Б. Симптоми проникнення травми	25
Критерій В. Симптоми уникнення	29
Критерій Г. Негативні зміни у пізнанні та настрої	32
Критерій Д. Значні зміни в активації або реактивності, пов’язані з травмою	38
Глава 3	
Моральна травма	41
Визначення	42
Три категорії моральних травм	44
Бойова втрата	44

Повний зміст

Вчинення воєнного злочину	45
Зрада керівництва	46
Що далі	48
Глава 4	
Як відбуваються зміни	49
Глава 5	
Рішення	55
Терапія тривалого впливу	57
Когнітивно-процесингова терапія	59
Десенсибілізація і перероблювання рухом очей (EMDR)	60
Лікування моральної травми	61
Розмова про конфіденційність	62
Кілька слів про групи підтримки та групову терапію	64
Угоди про нерозголошення та секретна інформація	65
Глава 6	
Відверта розмова про самогубство і спроби його вчинити	67
Глава 7	
Як знайти справжнього спеціаліста, який допоможе саме тобі	72
Глава 8	
Соціальна підтримка — ключ до тривалих змін	76
Різні типи друзів	78
Глава 9	
Спілкування з небайдужими до нашого ПТСР	85
Початок	86
Промова	88
Кілька зауважень	94
Кілька прикладів	95

Глава 10

ПТСР і робота	99
Дещо про самоопис	100
Наука	101
Література	102
Психологія	103
Збираємо докупи	105
Кілька прикладів	108

Глава 11

Профілактика рецидивів	112
Основні правила	113
Встановлення кордонів	114
Відштовхування	115
Дії	116
Але я хочу, щоб мене приймали/любили	118
Короткий список	118
Заключні зауваження	120
Посилання та ресурси	122
Твоя думка важлива!	126