

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	11
Вступ	13
Глава 1	
ЧУТКИ ПРО ПТСР	15
Глава 2	
ЩО ТАКЕ ПТСР?	23
Як визначається травма у DSM-V?	24
Гендерні відмінності у проявах посттравматичного стресового розладу	26
КПТСР	28
Симптоми комплексного посттравматичного стресового розладу	29
Глава 3	
ТИПИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ	31
Дитяча травма	32
Булінг	37
Токсичний сором	42
Нарцисичні батьки	46
Брак емпатії	47
Грандіозне почуття власної важливості	47
Потреба в надмірному захопленні	47
Почуття власної гідності	48
Експлуататорська поведінка	48
Заздрість іншим	48
Нарцисична лють	48
Загальні характеристики нарцисичних батьків	49
“Золота дитина” чи “цап-відбувайло”	50
Сексуальне насильство над дітьми	56

Емоційне насильство	60
Газлайтинг	60
Ізоляція з погрозами покинути	63
Фізична ізоляція	65
Сексуальне насильство	68
Подружнє зґвалтування	73
Почуття провини та сорому після сексуальної травми	80
Домашнє насильство	81
Травматичний зв'язок	89
Моральна травма	96
Інституційна зрада	98
Медична травма	102
Медичний газлайтинг	108
Травми, пов'язані з роботою	111
Втома від співчуття та вікарна травма	111
Травма на військовій службі	115
Надмірне емоційне навантаження	119
Емоційна праця	120
Емоційна праця на робочому місці	122
Когнітивна праця	124
Вигорання	129
Токсичний позитив	133

Глава 4

НЕПРИЄМНІ ТА БРУДНІ ФАКТИ ПРО ПТСР 137

Критерій А. Визначення	137
Критерій Б. Симптоми проникнення травми	138
Критерій В. Симптоми уникання	142
Критерій Г. Негативні зміни у пізнанні та настрої	143
Критерій Д. Значні зміни в активації або реактивності, пов'язані з травмою	148

Глава 5

ЯК ВІДБУВАЮТЬСЯ ЗМІНИ 151

Знайомство з великою двійкою	151
------------------------------	-----

Глава 6	
ВІДВЕРТА РОЗМОВА ПРО САМОГУБСТВО	157
Глава 7	
РІШЕННЯ	163
Терапія тривалого впливу	165
Когнітивно-процесингова терапія	166
Десенсибілізація і переопрацювання рухом очей (EMDR)	167
Глава 8	
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ	171
КПТСР	172
Супутні розлади	173
Глава 9	
ЯК ЗНАЙТИ ДОПОМОГУ	175
Пошук терапевта	175
Розмова з терапевтом про конфіденційність	177
Кілька слів про групи підтримки та групову терапію	179
Як отримати психіатричну допомогу безкоштовно	179
Глава 10	
СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА — КЛЮЧ ДО ТРИВАЛИХ ЗМІН	183
Різні типи друзів	185
Онлайн-сервіси	186
Громадські організації	186
Професійні організації	187
Релігійні громади	187
Волонтерство	188
Групи підтримки	188
Анонімні алкоголіки, анонімні наркомани, анонімні залежні та інші	188
Групова терапія	189
Індивідуальна терапія	189
Онлайн-групи	189

Глава 11	
СПІЛКУВАННЯ ПРО ПТСР	191
Ми контролюємо самоопис або самоопис керує нами	191
Наука	191
Література	192
Психологія	193
Відверта розповідь про птср, щоб відновити відносини	194
Початок	195
Промова	197
Кілька зауважень	202
Кілька прикладів	204
Глава 12	
ПТСР І РОБОТА	209
Дещо про самоопис	210
Контролюйте самоопис	210
Кілька прикладів	213
Глава 13	
ПРОФІЛАКТИКА РЕЦИДИВІВ	215
Які ваші тривожні ознаки?	215
Встановлення кордонів на роботі та в житті	216
Основні правила	218
Встановлення кордонів	219
Відштовхування	220
Дії	221
Короткий список	222
Заключні зауваження	223
Посилання та ресурси	225
Словник термінів	229
Використані джерела	239