

Traumă psihică, PTSD, reziliența asistată

Diana Lucia Vasile, PhD

Psihoterapeut, Președinte ISTT

diana.vasile@istt.ro

Conferința SAD, 29 octombrie 2021

@ Nicio parte nu poate fi folosită fără acordul scris al autoarei

Deschidere, curiozitate

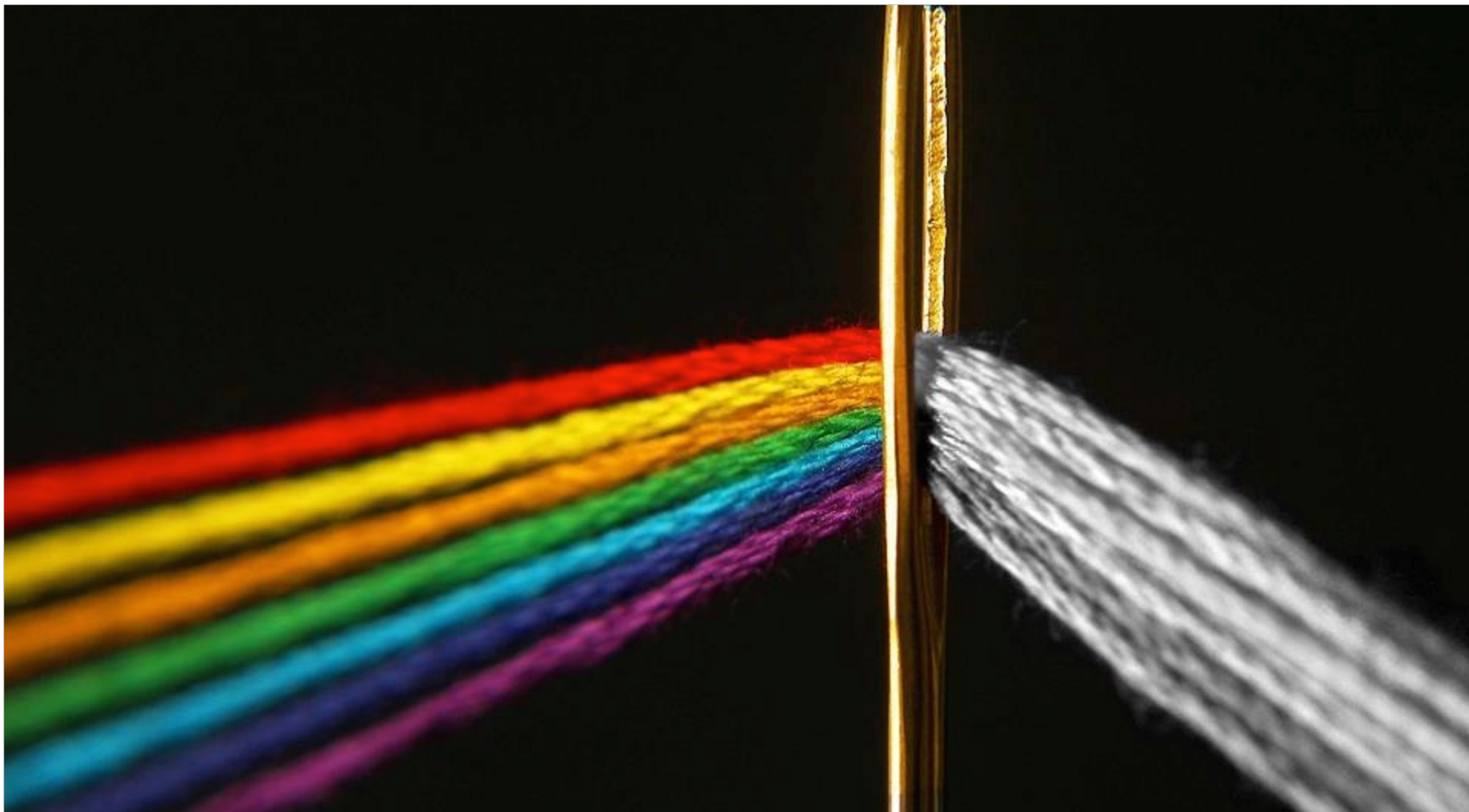
Procesarea informației

Claritate – distingerea dintre lumea internă și cea externă, dintre realitatea subiectivă și cea obiectivă

Bune relații – contact cu sine și cu alții

Reglare (atenție, tăriri, stres, dezvoltare)

Trauma



Eveniment/ situație traumatic(ă)

Ce s-a întâmplat

Experiența internă

Ce trăim, ce se petrece în psihic,
Copleșire, splitare

Experiența personală
de splitare
din pricina

Factorilor situaționali amenințători care copleșesc
Posibilitățile personale de auto-reglare,
Provocând sentimente profunde de
Neputință, teamă, vulnerabilitate fără protecție
care duce la
o deteriorare de lungă durată a vitalității,
identității și capacităților de autoreglare

(Diana Vasile, 2015)

@Diana Vasile, PhD, 2021

Eveniment/ situație traumatic(ă)

(risc de) moarte, dezintegrare, violență
sexuală

Experiența internă

Simptome, manifestări

**Dinamica factori de risc – factori de
protecție**

Rezultatul - adaptarea

Factori de protecție - individuali

- **Fiziologici** sănătate, recuperare bună, aspect plăcut
- **Emoționali** reglaj emoțional, (re)cunoașterea emoțiilor, managementul emoțiilor
- **Cognitivi** capacitate perceptivă, cunoștințe, nivel intelectual cel puțin mediu, educație, cultură generală, interese, memorie, loc control intern, imaginație, insight
- **Comportamentali** deprinderi, abilități, strategii de acțiune

Factori de protecție - familiali

- **Familie proprie** părinți, frați, rude interesate autentic de persoană, cu resurse
- **Familie adoptivă** interesată autentic de persoană, cu resurse
- **Relație de cuplu/ concubinaj** relativ funcțională

- **Grup de prieteni** părinți, frați, rude interesate autentic de persoană, cu resurse
- **Grup de colegi** – de școală/ serviciu/ cursuri
- **Vecini**
- **Comunitate** - geografică academică, profesională, spirituală, religioasă
- **Resurse** - economice, statut, cartier bun, locuință bună – norme sociale constructive

Factori de protecție - contextuali

- Tipuri de servicii disponibile – spitale, facilități, școli, programe,
- Persoane prezente temporar – profesori/ mentori/ specialiști
- Activități sezoniere, temporare - academice, profesionale, spirituale, religioase Activități sezoniere, temporare
- Evenimente

- Legi
- Tip de guvernare
- Perioadă de pace
- Colaborare cu alte medii/ tehnologie

Factori de protecție - culturali

- Interese & valori culturale stabile
- Participă/ aparține unui grup cultural
- Este inspirat(ă) de mentori, eroi, personalități
- Produce produse culturale

Factori de protecție - spirituali

Credința în ceva mai mult decât sine (individ)

Practici spirituale, religioase

Apartenența la o grupare spirituale / religioase

Acceptarea animalelor

Prezența unui animal de companie

Proces (vs. caracteristică, rezultat) - de orientare / „navigare” Michael Ungar

„ordinary magic” - Ann Masten

Folosirea factorilor de protecție

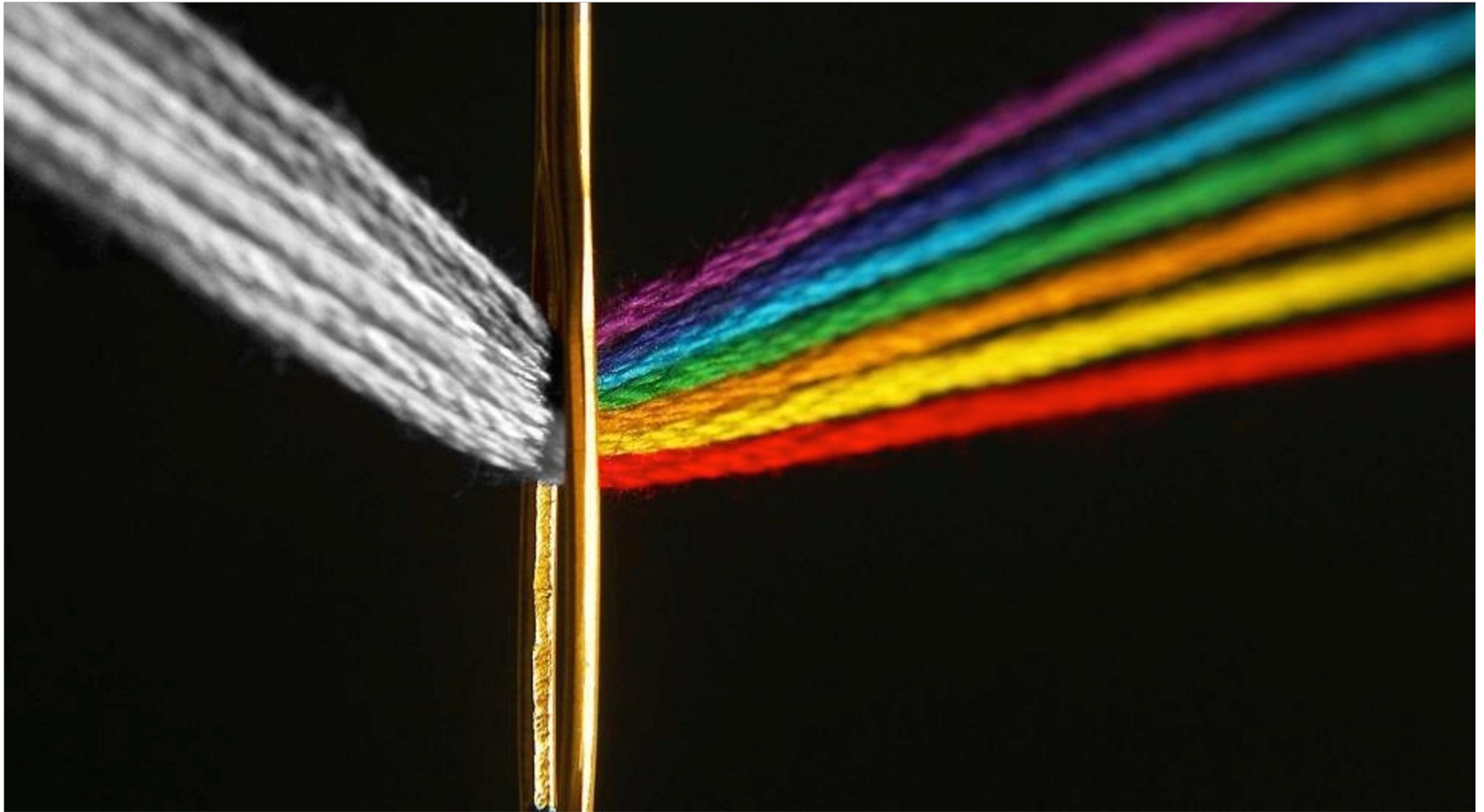
Eliminarea / gestionarea factorilor de risc

Reziliența asistată - Șerban Ionescu

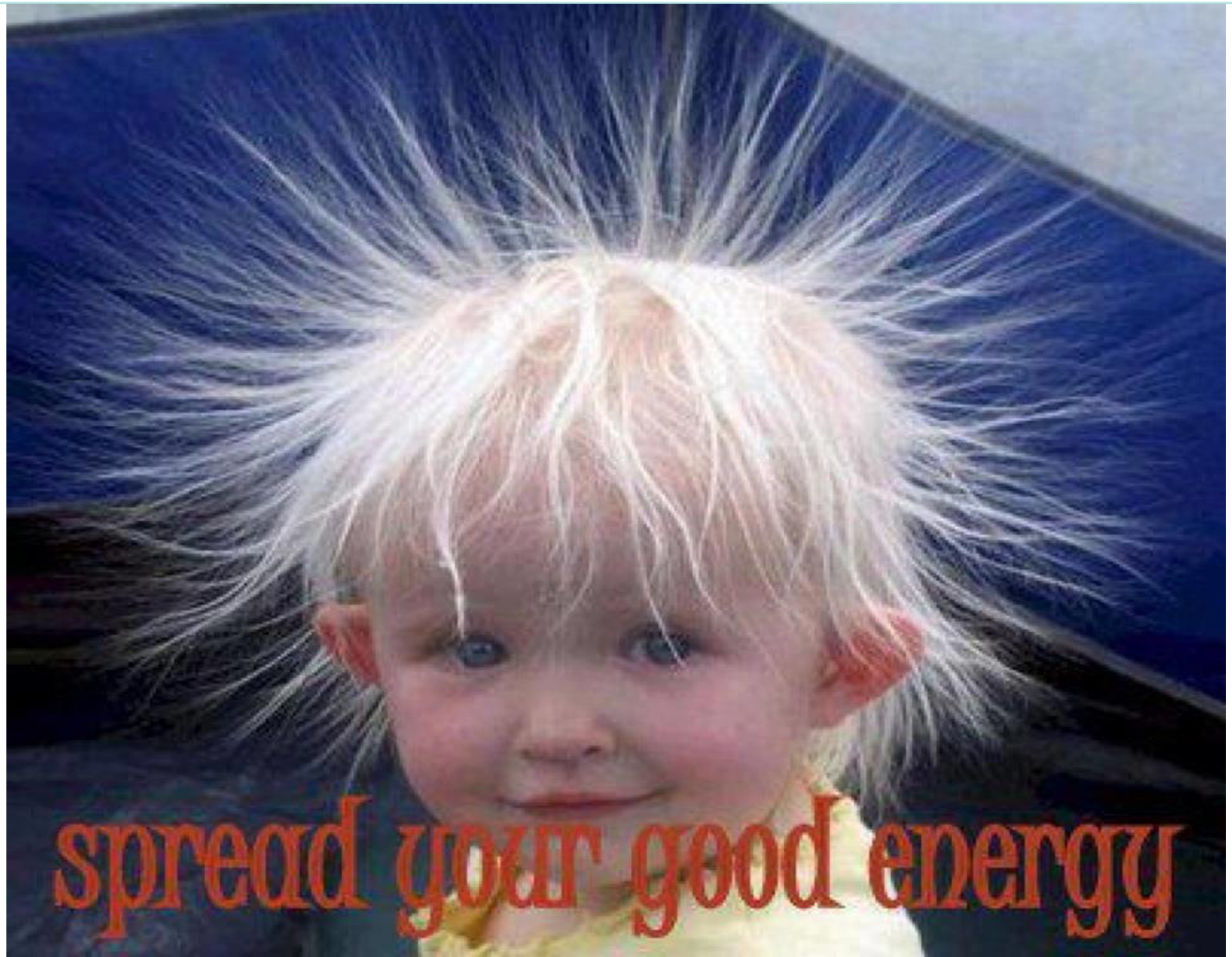
Psihoterapia funcționează

Noi funcționăm? 😊

Recuperare - Psihoterapie



- Se întâmplă **înăuntrul** persoanei, bazată pe structurile sănătoase
- Orice tip de tratament (psihologic, medical etc.) **stimulează** procesul de recuperare
- **Persoana este responsabilă de propria recuperare**
- Tratatamentul trebuie să abordeze „trauma”: simptomele PTSD
- 80% reușită



spread your good energy

- *Tratatul de reziliență asistată* - Șerban Ionescu, Ed. Trei, 2013
- *Eu-l meu, trauma mea, corpul meu* – F. Ruppert, H. Banzhaf, Ed. Trei, 2018
- *Corpul nu uită niciodată* – B. van der Kolk, ed. Adevăr divin, 2018
- *Corpul își amintește* – B. Rothschild, Ed. Herlad, 2013
- *Trauma, 8 strategii de vindecare* – B. Rothschild, Ed. Herald, 2017
- *Trauma familială și resursele compensatorii* – D. Vasile, Ed. Sper, 2010
- *Mecanismele de apărare* – Ș. Ionescu, M-M. Jacquet, C. Lhote, Ed. Polirom, 2020 (ed. a 3-a)

