EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Online Training From Global Experts

Співфінансується Європейським Союзом

CONSENT

УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ

ЗЦІЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Доктор Лорі Лейден
Україна

create global healing
heart | healing | humanity

ВСТУП ДО НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ТРАВМИ В УКРАЇНІ

Моє серце з вами - усіма українцями, які постраждали від російсько-української війни чи від будь-яких інших катастрофічних обставини. Наша мета – принести полегшення від травм, надію та стійкість вам і вашій країні.

Ця ініціатива є результатом об'єднання зусиль трьох сторін, які поділяють глибоку прихильність до надання допомоги, надії та стійкості травмованим громадам по всьому світу:

- **Доктор Лорі Лейден,** «Створимо глобальне зцілення» (Create Global Healing)
- **Брюс і Сьюзан Едвардс**, Академія медіації Едвардса (Edwards Mediation Academy)
- **Луїза Романадзе**, Українська академія медіації, проєкт EU Consent

Ми прагнемо допомогти вам і вашим громадам зцілитися від наслідків стресу і травм, пов'язаних з війною.

Ми пропонуємо перевірені, науково обґрунтовані інструменти енергетичної психології, які успішно застосовуються для подолання наслідків травм у понад 34 країнах світу. Ці інструменти допомагають зменшити страждання, регулюючи фізіологію, щоб ви могли відчути сильніше почуття внутрішньої безпеки та спокою, коли так багато у вашому світі виходить з-під контролю.

Будь ласка, прочитайте далі, щоб дізнатися більше про ці техніки. За потреби, ви можете відразу перейти до **Інструментів життєстійкості** і почати випробувати деякі з них.

© 2024 Create Global Healing

EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Співфінансується Європейським Союзом
CONSENT
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ



Доктор Лорі Лейден, фахівець з надання допомоги в подоланні наслідків травми:

Для мене є привілеєм поділитися з вами цими інструментами зі сфери енергетичної психології, які я використовую, щоб допомогти зцілитися від найглибших трагедій, включаючи війну, геноцид, стрілянину в школах, тероризм і стихійні лиха. Я була свідком того, як із трагедій народжуються справжні дива, а людський дух виявляє свою здатність зцілюватися та відновлювати стійкість.

create global healing
heart | healing | humanity

КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ

Наука про травму: як допомагає енергетична психологія

Наука довела, що травма - це фізіологічний процес, біохімічна реакція зупинки, яка виникає в мозку і центральній нервовій системі, коли ми стикаємося з непереборним страхом і невизначеністю. Оскільки травма є тілесно-центрованою і впливає на наші тілесні функції, її неможливо ефективно лікувати лише за допомогою розмовної терапії.

> *Травма - це, мабуть, найбільш уникаєма, ігнорована, заперечувана, незрозуміла, і нелікована причина людських страждань. Якщо травму не випустити з мозку, вона продовжуватиме самовідтворюватися.*
>
> **Пітер Левін, доктор філософії, психотравматолог**

Наші інструменти можуть допомогти на кожному етапі відновлення після травми

> *Виходячи з мого клінічного досвіду і дослідження наукової літератури, методи енергетичної психології є методами вибору для швидкого втручання в травматичні ситуації, які викликають сильні емоції в окремих людей і груп. Її використання може запобігти розвитку повномасштабного ПТСР у майбутньому, надаючи людям можливість розвивати контроль над власною нервовою системою.*
>
> **Ерік Лесковіц, доктор медичних наук, кафедра психіатрії Гарвардської медичної школи**

© 2024 Create Globol Healing

Ми виділяємо три стадії травми, пов'язаної з колективною травмою:

create global healing
heart | healing | humanity

- **Етап 1** = Надзвичайна ситуація **(війна, що триває)**
- **Етап 2** = Відбудова **(після війни)**
- **Етап 3** = Адаптації **(пристосування до довгострокових наслідків війни).**

Інструменти, які ми пропонуємо тут, спрямовані на підтримку найнагальніших потреб на першому етапі у зонах бойових дій.

Вони дозволяють почати регулювати свій фізіологічний стан і виховувати почуття внутрішньої безпеки, здорового контролю і кращого мислення посеред триваючої травми.

Вплив екстремального стресу та травми...

- Травма — це напад на мозок.
- Вона створює стійкий стан гіперактивації в лімбічній системі, викликаючи емоційні, неврологічні та фізіологічні реакції.
- Розмовна терапія є паліативною в лікуванні травм і часто може спричиняти збільшення травматичних реакцій, повторну травматизацію особи, групи та фасилітатора.
- Інструменти енергетичної психології є методами соматичного звільнення, заснованими на роботі мозку, які вважаються найефективнішими стратегіями лікування, орієнтованими на травму.

© 2024 Create Globol Healing

EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Online Training From Global Experts
Співфінансується Європейським Союзом
CONSENT
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ

СИМПТОМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕСУ І ТРАВМИ

create global healing
heart | healing | humanity

Симптоми екстремального стресу і травми часто помилково діагностують як емоційні проблеми, тоді як насправді ці симптоми є результатом порушення регуляції, що впливає на весь організм, включаючи мозок і центральну нервову систему.

ПСИХОЛОГІЧНІ/СОЦІАЛЬНІ СИМПТОМИ

- Труднощі зі сном
- Спогади (флешбеки)
- Тривожність
- Страх/гнів/роздратованість
- Почуття ненависті
- Залежність від речовин
- Нестабільність
- Забудькуватість
- Важко довіряти будь-кому
- Дисоціація від тіла/оніміння
- Почуття нікчемності
- Труднощі з концентрацією/мисленням
- Відчуття ізоляції/самотності
- Відчай щодо майбутнього
- Постійні думки/спогади про минуле
- Суїцидальні думки/почуття
- Інше

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ

- Проблеми з травленням
- Підвищений тиск
- Відчуття слабкості або втоми
- Напруження м'язів
- Утруднене дихання
- Проблеми із серцем
- Біль у животі
- Головний біль
- Майже будь-який вид фізичного болю

© 2024 Create Global Healing

EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Співфінансується Європейським Союзом
CONSENT
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ В МОЗКУ?

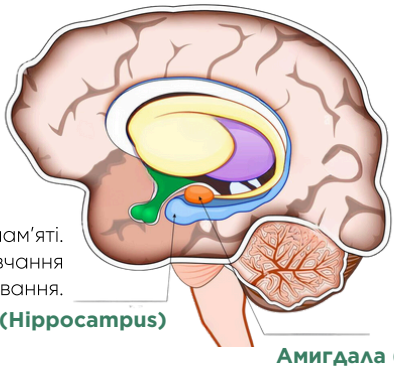
create global healing
heart | healing | humanity

Дослідження показують, що двома основними органами мозку, які беруть участь у реакції на стрес і травму, є:

- **мигдалеподібне тіло (амигдала, мигдалина)** - центр стресу
- **гіпокамп** - центр пам'яті

СТРЕС І ТРАВМА

Органи мозку, залучені до реакцій



Центр пам'яті. Залучений до навчання та запам'ятовування.
Гіпокамп (Hippocampus)

Орган "бий/ біжи / завмри/ здавайся". Важлива для обробки емоцій і поведінки.
Амигдала (Amygdala)

Мигдалеподібне тіло, відоме як «детектор стресу», реагує на загрозу, вивільняючи гормони стресу. Коли ця система перевантажена травмою, вона створює цикл стресу, що заважає відчувати себе в безпеці у власному тілі.

Гіпокамп часто називають центром пам'яті в мозку. Він відповідає за запис нашого когнітивного, емоційного та фізичного досвіду як загрозливого чи безпечного. Потім він передає ці результати до мигдалеподібного тіла.

© 2024 Create Global Healing

create global healing
heart | healing | humanity

За нормальних обставин зв'язок між мигдалиною та гіпокампом є здоровим процесом. Під час сильного стресу або травми в організм закачується безперервний цикл гормонів стресу, які можуть порушити або заморозити зв'язок між мигдалиною і гіпокампом, що призводить до фізіологічної дисрегуляції.

Прикладом може бути реакція людини на гучний шум, як на постріл або вибух.

Коли мигдалеподібне тіло відчуває загрозу, воно реагує на неї швидким викидом гормонів стресу - **адреналіну, стероїдів та кортизолу.** Ці гормони пов'язані з нашим основним способом виживання.

Швидке і постійне виділення цих гормонів **спричиняє порушення зв'язку** між мигдалиною і гіпокампом, що призводить до реакції «бий-тікай-замри». Це порушення вважається нападом на мозок. Якщо його не лікувати, люди, які пережили травму, можуть відчувати стійкий стан гіпер- та/або гіпозбудження в лімбічній системі, що призводить до емоційних, неврологічних і фізіологічних реакцій.

Поки загрозливі спогади не нейтралізовані, ми продовжуємо діяти переважно в режимі «виживання» нашого нижнього рептильного мозку. У цьому стані рептильний мозок може надмірно реагувати на все, що його збуджує. Цей стан обмежує або відключає доступ до вищих функцій мозку, які забезпечують зцілення і трансформацію.

Ключ до переривання потоку гормонів стресу - запустити потік ендорфінів. Ендорфіни зменшують біль і підвищують відчуття благополуччя та спокою. Техніки енергетичної психології можуть збільшити їхній потік.

Коли ми зцілюємося від стресу і травми, ендорфіни регулюють нашу фізіологію і оптимізують зв'язок між серцем, мозком і тілом. В результаті, коли ми відновлюємо свою фізіологію, ми можемо отримати доступ до вищих функцій мозку, включаючи ефективне вирішення проблем, емоційний контроль, творчість, інтуїцію, співчуття та зв'язок.

© 2024 Create Globol Healing

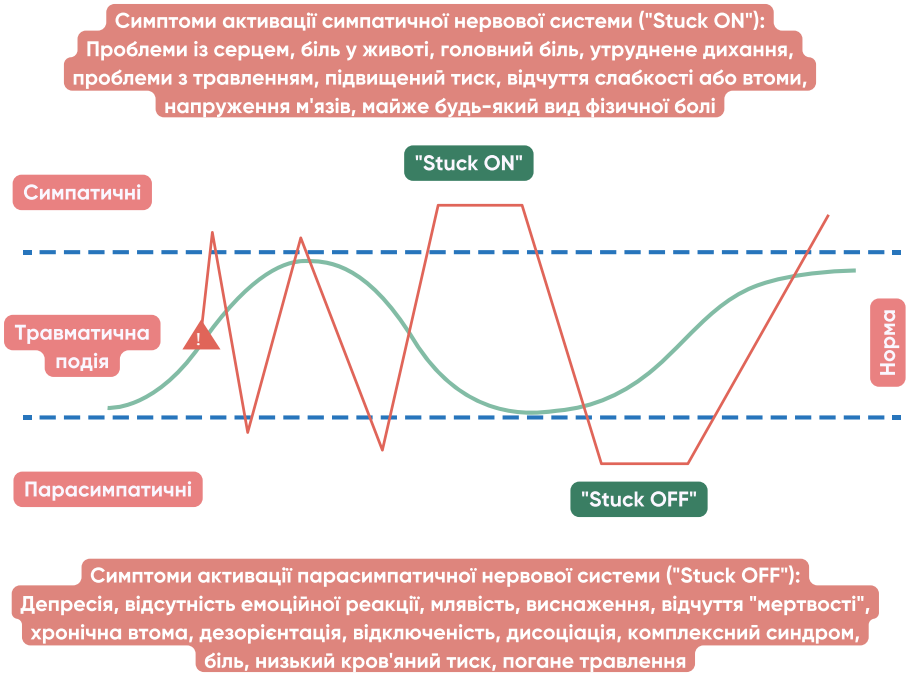
EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Співфінансується Європейським Союзом
CONSENT
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ

СТРЕС І ТРАВМА

Вплив на мозок

create global healing
heart | healing | humanity

СИМПТОМИ НЕЗАВЕРШЕНОГО СТРЕСУ, СПРИЧИНЕНОГО ТРАВМОЮ



Техніки енергетичної психології викликають вивільнення ендорфінів.

Методики, які ми використовуємо, базуються на наукових даних і ґрунтуються на натисканні або утриманні певних аккупунктурних точок, які, як було доведено, допомагають перенастроювати фізіологію мозку.

© 2024 Create Globol Healing

EDWARDS MEDIATION ACADEMY
Online Training From Global Experts

Співфінансується Європейським Союзом

CONSENT

УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ МЕДІАЦІЇ

Техніки енергетичної психології:

create global healing
heart | healing | humanity

- Прості, швидкі та ефективні підходи до зняття стресу і травм, а також інших емоційних і фізичних труднощів на основі роботи мозку.
- Засновані на синтезі китайської акупресури, когнітивної реструктуризації, усвідомленості та позитивної психології
- Регулюють мигдалеподібне тіло - орган мозку, який відповідає за боротьбу/втечу/завмирання/непритомність
- Знімають "напругу" зі спогадів, емоцій та фізичних симптомів
- М'які, прості у вивченні та самостійному застосуванні

Зокрема, техніки енергетичної психології:

- Зменшують емоційні та фізіологічні страждання
- Переривають потік гормонів стресу та запускають вивільнення ендорфінів
- Здійснюють регуляцію фізіології клієнта, щоб він був «доступний» для терапії, зцілення та трансформації
- Заспокоюють рептильний мозок, забезпечуючи більший доступ до префронтальної кори головного мозку
- Забезпечують більшу самосвідомість і регуляцію
- Більш співчутливі та м'які, ніж традиційна терапія

ОТРИМАЙТЕ ДОСТУП ДО ІНСТРУМЕНТІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Дякуємо, що дочитали до цього місця! Ви готові розпочати свій шлях до зцілення?
Отримайте доступ до інструментів життєстійкості відсканувавши qr-code

Залишились запитання?
Напишіть нам:

- lori@drlorileyden.com
- info@mediation.ua

© 2024 Create Globol Healing