

A KRÍZISEK, TRAUMÁK HATÁSA A SZUBJEKTÍV JÓL-LÉT ÉRZÉSRE

VAD ÁGNES

ICF Kvalifikált Business & Life Coach



VADAGNES.COACH

LÉGY A MAGAD LEGJOBBJA!

II. WELLBEING

Gyakorlati Fórum





KRÍZIS ÉS TRAUMA — ÉN NEM!

Minden olyan kritikus vagy válságos szituáció, ami törést okoz a személyiségünkben és megmásíthatatlanul kihat az életünkre.





Válás, krónikus betegség,
pénzügyi nehézség, gyász,
gyermek 'kirepülése', költözés,
házasságkötés, munkahely
elvétele ...

KRÍZIS ÉS TRAUMA – ÉN IS!



POSZTTRAUMÁS STRESSZ

PTSD az érintettek
10-15%-nál alakul ki!

A poszttraumás stressz szindróma (PTSD) egy olyan szorongásos zavar, amely egy **pszichológiailag traumatikus esemény** után alakul ki.

Fajtái	Akut: tünetek 3 hónapnál kevesebb ideig tartanak Krónikus: 3 hónapnál tovább tart Késletetett: ha a tünetek legalább hat hónappal a trauma után kezdődnek
Tünetei	Fő tünetek: <ul style="list-style-type: none">• az érintett nem mutat érdeklődést korábbi tevékenységei iránt• másoktól elidegenedik• magát a traumát pedig állandóan újraéli, akár emlékei felidézésével, akár álmaiban. Tipikus tünetek: <ul style="list-style-type: none">• alvás- és a koncentrációszavar• lelassultság vagy az izgatottság is• vegetatív tünetek: szívdobogás, mellkasi szorítás, gyomor- és bélrendszeri zavarok, izomfeszültség, légzési nehézség• hangulati tünetek: melankólia, depresszív hangulat, felhangoltság• kognitív tünetek: negatív gondolati körök, gondolati "kattogás", zavaró, katasztrofizáló gondolatok



HAJNAL ELŐTT LEGNAGYOB B A SÖTÉTSÉG

Hogyan lehet a
trauma pozitív (is) ?

*Tedeschi és Calhoun –
Poszttraumás növekedési modell:*

1. Jobban megbecsüli az életét, megváltoznak a prioritásai
2. Több értékes társas kapcsolatot alakít ki
3. Személyes erő megnő, kompetensebbnek éri magát
4. Új lehetőségeket ismer fel
5. Gazdagabb egzisztenciális és spirituális életről számol be
6. Egészségmegtartás fontosságának növekedése

POSZTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS FOLYAMATA



1. A világ jóindulatú, az emberek jók
2. Amilyen az egyén, olyan a sorsa
(,helyes viselkedés = jó sors')
3. Az egyén értékes, azaz nem érheti baj

ALAPVETŐ SÉMÁK

T **S**
R **T**
A **R**
U **E**
M **S**
A **S**
S **Z**



KOGNITÍV FELDOLGOZÁS

Reziliencia
Szívósság
Türelem
Önszabályozás
Tudatosság
Felelősségvállalás
Kapcsolati
kompetencia



FEJLŐDÉS

AZ ERŐ TÉNYLEG
BENNÜNK VAN
EZZEL EGYÜTT A
FEJLŐDÉS ÉS JÓL-LÉT IS



VADAGNES.COACH

LÉGY A MAGAD LEGJOBBJA!

www.vadagnes.coach

