

Як розвинути життєстійкість. Моделі травмостійкості

КУПИТИ

Про книгу

Травматичний досвід залишає по собі відчуття загрози й втрату рівноваги. З біологічного погляду це пояснено й здоланно. Саме тому біології травми розкриває книжка «Як розвинути життєстійкість» через переосмислення людського досвіду. З нею ви пройдете шлях від сорому і патології до надії і відновлення. До ваших послуг дві надіївіші з погляду ВООЗ моделі зцілення для жертв і свідків загрозливої події, а також для людей, змушених боротися із симптомами вторинної травматизації та втоми від співчуття. Інструменти для роботи з травмами та ПТСР подані на тарілочці з передових досягнень нейронауки й міжнародного досвіду колективу клініцистів.

ЯК РОЗВИНУТИ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

Під час і після травматичної події вцілілі особи переживають цілий каскад фізичних, емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних і духовних реакцій, що можуть змусити їх почуватися розхитаними й незахищеними. Друге видання книжки «Як розвинути життєстійкість» пояснює ці поширені реакції з погляду біології, розглядаючи цей досвід під іншим кутом: не як ганебний і патологічний, а крізь призму надії та людської природи. Авторка використовує дві доказові інтервенції, що є травмо- і стійкісно-орієнтованими, — Модель стійкості спільної (МСС) і Модель травмостійкості (МТС), розбирає складну нейронауку на зрозумілі концепції і відкриває читацькому колу шлях до швидкого і тривалого відновлення.

Модель стійкості спільної націлена на те, щоб виявляти природних лідерів і лідерок, які здатні поширювати навички благополуччя як інструмент первинної психологічної допомоги у своїх громадах. Модель травмостійкості розроблена, щоб навчити спеціалістів і спеціалісток у сфері психічного здоров'я додатково допомагати клієнткам і клієнтам переосмислювати свій травматичний досвід. Дослідження показали: використання цих моделей значно сприяє зниженню проявів депресії і тривожності та зростанню благополуччя. МТС і МСС допомагають відновити рівновагу після травматичних подій і можуть використовуватися як інструменти підтримання благополуччя в різних культурах і людьми різних рівнів здібностей протягом усього життя.

Цю програму підтримують такі організації і структури, як ООН, Центр споглядальної науки й етики на основі співпереживання при Університеті Еморі, Мережа жертв і вцілілих у Північній Ірландії, RACEs Connection, Міжнародна коаліція трансформаційної стійкості, Міжнародна агенція з ліквідації наслідків катастроф Церкви адвентистів сьомого дня, шкільна система округу Вейк і поліційна комісія штату Вашингтон.

Елейн Міллер-Керес — ліцензована клінічна соціальна працівниця (LCSW), співзасновниця і директорка з інновацій Інституту травмостійкості (ІТС), позаштатна викладачка Університету Лома-Лінда (УЛЛ), авторка книжок, лекторка, консультантка, ведуча радіопрограми, блогерка на платформі Psychology Today, травмотерапевтка й соціальна підприємниця.

Друге видання книжки я присвячую трьом людям, яких люблю і шаную.

Моєму чоловікові Джиму Кересу. Його терпеливість і безумовна любов — це те, що мене живить і за що я тримаюся на звивистій і непередбачуваній дорозі життя. Без нього я б не очолила міжнародну діяльність Інституту травмостійкості. Правда в тому, що Джим має запальну й енергійну дружину, яка непохитно слідує за власною місією, і ставиться до мене з надзвичайною ласкавістю, гумором і невинною підтримкою.

Моїй доньці Джессіці Керес-Вотерсон. Її дух, співпереживання, щирість і талановитість вражають мене від її народження. Коли Джессіка закінчила коледж, я взяла її із собою в Кенію як помічницю. Та мандрівка змінила нас обох, і саме там я побачила здібності Джессіки до міжкультурної комунікації з африканськими лідерками. Я захоплююся її знаннями й уміннями з МТС і МСС. Її підтримка й товариство — дивовижні.

Майклові Сеппу. Завдяки провидінню, везінню, а може, й долі мені вдалося справити враження на нього як молодого психолога своїми ідеями зі сфер нейробіології та відновлення. Він і не уявляв, що на нього чекає: ми разом об'їздили світ і пережили безліч цінних проявлень МТС і МСС у дії. Коли я зрозуміла, що готова передати управління Інститутом травмостійкості, кращого очільника годі було якої стали ідеї його святості Далай-лами. Вона також консультує фонд Medgar and Myrlie Evers Foundation: допомагає створити віртуальну

навчальну програму для правозахисного руху US Civil Rights Movement. Веде власну програму «Внутрішня стійкість у непрості часи» (Resiliency Within, Building Resiliency During Unprecedented Times) на радіо VoiceAmerica. Робить регулярні дописи в блозі на ресурсі Psychology Today.

Беверлі Джей Баклз — докторка соціальних наук, деканка факультету поведінкового здоров'я Університету Лома-Лінда, віце-президентка УЛЛ з питань освіти в галузі поведінкового здоров'я, очільниця факультету соціальної роботи й соціальної екології. У 2010-му Каліфорнійський осередок

Національної асоціації соціальних працівників відзначив її званням «Соціальна робітниця року». У 2006-му вона здобула нагороду Centennial Vanguard Award від Університету Лома-Лінда за заснування Міжнародної команди поведінкового здоров'я і травми УЛЛ. Із 1995 року команда працює над подоланням наслідків природних катаклізмів і в зонах конфліктів, охопивши уже понад 60 країн світу.

Дженніфер Бертон-Флаєр — ліцензована шлюбно-сімейна терапевтка (LMFT), арттерапевтка, ліцензована психотерапевтка з приватною практикою в Сан-Франциско й Енсіно, штат Каліфорнія. Старша викладачка МТС і МСС, консультантка Інституту травмостійкості. Здійснила важливий внесок у розроблення Моделі стійкості спільнот. Бертон-Флаєр записувалася в подкасті американської актриси й ЛГБТ-активістки Лаверн Кокс.



КУПИТИ