Саммари книги «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить»

Автор:
Алина Григорьева

Саммари книги «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить»

Алина Григорьева

CrossReads: Двигайся вперед

Бестселлер «Осколки детских травм» теперь в формате CrossReads!

Стресс от пережитого насилия, издевательств или потери близкого в детстве взрослеет вместе с жертвой и прорастает в будущем серьезными болезнями. Как найти корни нездоровья? Читайте в формате саммари ключевые идеи издания: почему мозг держится за страшные воспоминания и как избавиться от их влияния на тело.

Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

Саммари книги «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить»

Текст Алины Григорьевой

Введение

Многие могут подумать, что детство осталось далеко позади, что оно больше не имеет влияния на нас. Но исследования о негативном детском опыте (AdverseChildhoodExperiencesStudy, ACE) показывают, что хронический негативный опыт меняет архитектуру мозга ребенка. К детским стрессам относятся: унижение; игнорирование; физическое или сексуальное насилие; проживание с депрессивным родителем, родителем с психическим заболеванием или родителем-алкоголиком; присутствие при насилии над матерью; потеря родителя вследствие развода.

Первый вопрос, который доктор Донна Джексон Наказава разбирает на страницах своей книги, – какой ущерб может нанести негативный опыт, полученный в детстве, нашему мозгу и телу. А второй (возможно, даже более важный): как направить в обратную сторону влияние вредоносного стресса, испытанного в раннем детстве, и вернуться к своему истинному «я».

Но прежде всего автор напоминает:

– Негативный детский опыт не следует путать с неизбежными мелкими трудностями, которые создают психологическую устойчивость.

– Негативный детский опыт связан с очень большой вероятностью заболеваний во взрослом возрасте, но он не является единственным фактором. Так же имеют значение генетика, экология и т. д.

– Негативный детский опыт не извиняет асоциального поведения. Моральная распущенность из-за того, что «детство виновато», – это всего-навсего отговорка, пользоваться которой недопустимо.

– Не следует обвинять родителей в том, что что-то не получилось.

Часть I. Как мы стали такими, какие мы есть

В 1985 году терапевт из Сан-Диего Винсент Дж. Феличчи, доктор медицинских наук, во время исследований заметил поразительное совпадение: большинство взрослых пациентов, страдающих ожирением, упоминали о детских травмах.

Многие из пациентов пережили физическое или эмоциональное насилие и привыкли «заедать» проблемы. Еда успокаивала тревогу и страх, помогала справляться с депрессией, давала ложное чувство защищенности.

Выводы Феличчи заинтересовали Роберта Энду, сотрудника Центра по контролю и профилактике заболеваний. В течение года Феличчи и Энда опросили двадцать шесть тысяч пациентов, страдающих не только ожирением, но и многими другими заболеваниями. Они хотели выяснить, существует ли взаимосвязь между негативным детским опытом и заболеваниями, которые развились впоследствии. Был составлен опросник (ACE) о негативном детском опыте. В него вошли вопросы о насилии или холодности со стороны родителей, о разводе или другой потере близкого родственника, об оскорблениях и унижениях со стороны родных.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/grigor-eva_alina/sammari-knigi-oskolki-detskih-travm-pochemu-my-boleem-i-kak-eto-ostanovit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити