**​​Якщо у вас флешбеки…**

***Що варто знати про нав'язливі спогади?***

Флешбеки зазвичай виникають раптово, без попередження. Це яскраві спогади про травматичні події, які, здається, відбуваються зараз. Ви можете знову відчути те, що бачили, чули, відчуття, а також реакції вашого тіла на них, наприклад, прискорене серцебиття. Вони можуть тривати від секунд до годин.

***На що схожі флешбеки?***

У різних людей такі спогади відчуваються по-різному. Вони можуть статися в будь-який час, навіть коли ми відчуваємо себе щасливими.

Вони можуть бути дуже страшними і тривожними, коли ви знову переживаєте свою травму, і вам може здатися, що це дійсно відбувається.

Ви можете бачити те, що сталося, як окремі зображення чи фільм, чути звуки чи слова або відчувати, ніби вас торкаються. Можливо, ви навіть відчуваєте запах або смак чогось, пов’язаного з вашою травмою, і ваше тіло може відреагувати так само: серце б’ється прискорено або вас кидає в піт.

Після таких спогадів ви можете відчути себе вразливими, тривожними та наляканими. У вас може виникнути бажання залишатися ізольованим і не захотіти ні з ким розмовляти. Ви можете відчувати сильне почуття гніву, сорому або оніміння.

**Чому я маю флешбеки?**

Вчені дотепер не можуть зійтися в думці, чому відбуваються флешбеки, але є дві поточні теорії:

* Флешбеки – це відповідь вашого мозку, який відтворює травматичні події, щоб спробувати зрозуміти травматичну подію. Він намагається з’ясувати, що саме сталося і чи можна було уникнути ситуації.
* Ви маєте флешбеки, коли ваш мозок виявляє схожість між вашою поточною ситуацією та трагічним досвідом. Спрацьовує ваша реакція «бийся або тікай», і ваше тіло реагує інстинктивно і викликає ті самі реакції, які допомогли вам вижити тоді, коли ваше життя було під загрозою. Ця теорія припускає, що флеш беки – це спроба змусити вас повторити свою попередню поведінку, що рятує життя.

***Хто може переживати флешбеки?***

Кожен, хто пережив травму, може мати флешбеки. Вони є симптомом посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР було розпізнано після Першої світової війни, коли багато солдатів повернулися з бою з «концептуальним шоком», що викликало у них спогади, кошмари та сильне занепокоєння.

Люди, які пережили війну, дуже часто страждають від посттравматичного стресового розладу та нав’язливих спогадів. Їх також відчувають люди, які потрапили в дорожньо-транспортні пригоди, пережили стихійні лиха чи мали інший травмуючий досвід, включаючи сексуальне насильство та зґвалтування.

***Що викликає флешбеки?***

* Флешбеки можуть статися в будь-який момент. Такі спогади можуть прийти, коли ми відчуваємо себе дуже добре і щасливі, коли ми дійсно розслаблені, так і коли нам погано, навіть коли ми спимо.
* Інколи вони трапляються, коли ми маємо «тригер». Це коли ми зустрічаємо щось, що нагадує нам про наш травматичний досвід. Це може бути знайомий звук або запах. Це може бути пісня або перегляд телевізора. Це може бути місце, де ми пережили подію.

Флешбеки є поширеною реакцією на сексуальне насильство. Пам'ятайте, це не божевілля, це реакція психіки на травму. І це можна подолати.

