**Як впливає пережитий травматичний досвід у дитинстві на здоров’я дорослої людини**

Все ширше коло фахівців різних сфер стверджує про негативний вплив травматичного дитячого досвіду на загальний стан не тільки ментального, а й фізичного здоров'я вже дорослої людини.

Стратегія «забути, і жити далі» може не спрацювати, так як відсутність безпечної прихильності вже в ранні роки закладає основу для емоційних розладів та захворювань.

Надалі травми, що «сидять» у тілі, непрожиті емоції, що пригнічуються, проблеми у спілкуванні і тривожність не дозволять вийти із замкнутого кола, продовжуючи згубний вплив на організм.

Порушена здатність об'єктивно оцінювати, чи безпечне навколишнє середовище, ускладнює соціальну комунікацію і змушує організм перебувати в постійній готовності до порятунку (підвищений рівень кортизолу, частота серцевих скорочень негативно впливають на здоров'я).

Згідно із твердженням основоположника теорії прихильності Джона Боулбі, актуальний стан наших внутрішніх процесів саморегуляції показує, наскільки безпечно було налагоджено контакт із зовнішніми джерелами регуляції в ранньому віці.

Простіше кажучи, вміння заспокоювати себе багато в чому залежить від того, наскільки безпечно було налагоджено зв'язок з близькими в дитинстві.

Незважаючи на критичний досвід дитинства у вигляді нестачі любові (прояви: фізичний та моральний аб'юз, неможливість комфортно висловити потреби та емоції, банальна відстороненість батьків), у кожного є можливість:

З часом, вже у дорослому віці, переосмислити цей досвід.

Навчитися тестувати навколишню реальність. Звіряти свої фантазії з дійсністю, оцінюючи, наскільки небезпечне/безпечне оточення. Налагодити довірливі стосунки та на своєму прикладі відчути, що безпечне спілкування існує. Цим самим поповнюється нестача надійних стосунків. Знайти мужність відгорювати перенесені раніше втрати, і в результаті звільнити місце для придбання нового.

Крім раннього дитячого досвіду, слід пам'ятати, що загалом ментальне й фізичне здоров'я залежить і від інших факторів:

🔹генетична схильність;

🔸актуальне довкілля (досвід всього пережитого);

🔹досвід минулих поколінь;

🔸характер особистості, навички та стиль прихильності.

*Гліб Федоров, психолог-консультант*