

Terapia Traumy: skuteczne metody leczenia



Terapia Traumy: Skuteczne Metody Leczenia

Czy wiesz, że istnieją skuteczne metody leczenia traumy, które mogą przywrócić równowagę emocjonalną? Poznaj Somatic Experiencing i Brainspotting – innowacyjne podejścia do terapii traumy, której twórcą jest Peter A. Levine.

Skuteczność Somatic Experiencing w Terapii Traumy

Somatic Experiencing to psychofizjologiczna metoda leczenia traumy, która łagodzi chroniczny stres. Celem tej terapii jest uwolnienie napięcia oraz przywrócenie równowagi emocjonalnej w ośrodkowym układzie nerwowym. Proces ten opiera się na pracy z odczuciami z ciała, ruchem i dotykiem, co pozwala na głębokie uzdrowienie zarówno ciała, jak i umysłu.

Brainspotting: nowoczesna terapia traumy

Brainspotting jest nowoczesną metodą podejścia psychoterapeutycznego, która czerpie z najnowszych osiągnięć neuronauki. Wykorzystuje ona naturalne zdolności mózgu do samoleczenia i samoreorganizacji. Metoda ta zakłada, że pole widzenia oraz pozycja oczu mogą korelować z wewnętrznymi doświadczeniami nerwowymi i emocjonalnymi. W terapii Brainspotting terapeuta szuka pozycji oczu, która prowadzi do źródeł traumy zlokalizowanych w głębokich strukturach podkorowych mózgu.

Kiedy skorzystać z terapii traumy?

Na sesje terapeutyczne zapraszamy osoby, które doświadczyły traumatycznych zdarzeń w swoim życiu, takich jak:

- urazy psychiczne i emocjonalne,
- izolacja wywołana epidemią,
- przeżycia wojenne lub katastrofy naturalne,
- nieoczekiwany atak, przemoc domowa,
- skomplikowane procedury medyczne (operacje, oparzenia, złamania),
- przekroczenie granic osobistych, gwałt, molestowanie seksualne,
- wypadki komunikacyjne.

Objawy, z którymi warto się zgłosić

W codziennym życiu osoby po traumie mogą borykać się z:

- chronicznym zmęczeniem,
- bezsennością,
- obniżonym nastrojem, stanami paniki, lęku,
- przewlekłym bólem w różnych częściach ciała,
- problemami w nawiązywaniu relacji i komunikacji z innymi,
- nieadekwatną agresją i nadaktywnością.

Korzyści z terapii Somatic Experiencing i Brainspotting

Skorzystanie z terapii traumy przy użyciu metod Somatic Experiencing i Brainspotting przynosi liczne korzyści, takie jak:

- przywrócenie równowagi w organizmie,
- poprawa zdolności regulacji emocji,
- poprawa samopoczucia i jakości życia,
- zwiększenie świadomości ciała.

Zaproszenie do terapii

Do gabinetu zapraszamy młodzież i osoby dorosłe, które chcą skutecznie poradzić sobie z traumą i poprawić jakość swojego życia. Terapia traumy to krok w stronę lepszego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

[Kliknij w link](#) i poznaj mgr Małgorzatę Kowalską
- terapeutę traumy metodą Somatic Experiencing i Brainspotting

Zapraszamy do umówienia wizyty:

Rejestracja NZOZ Provita
Grunwaldzka 7A
59-700 Bolesławiec

75 644 71 71

Źródło: <https://www.provita-s.com.pl/aktualnosc/15,terapia-traumy-skuteczne-metody-leczenia>