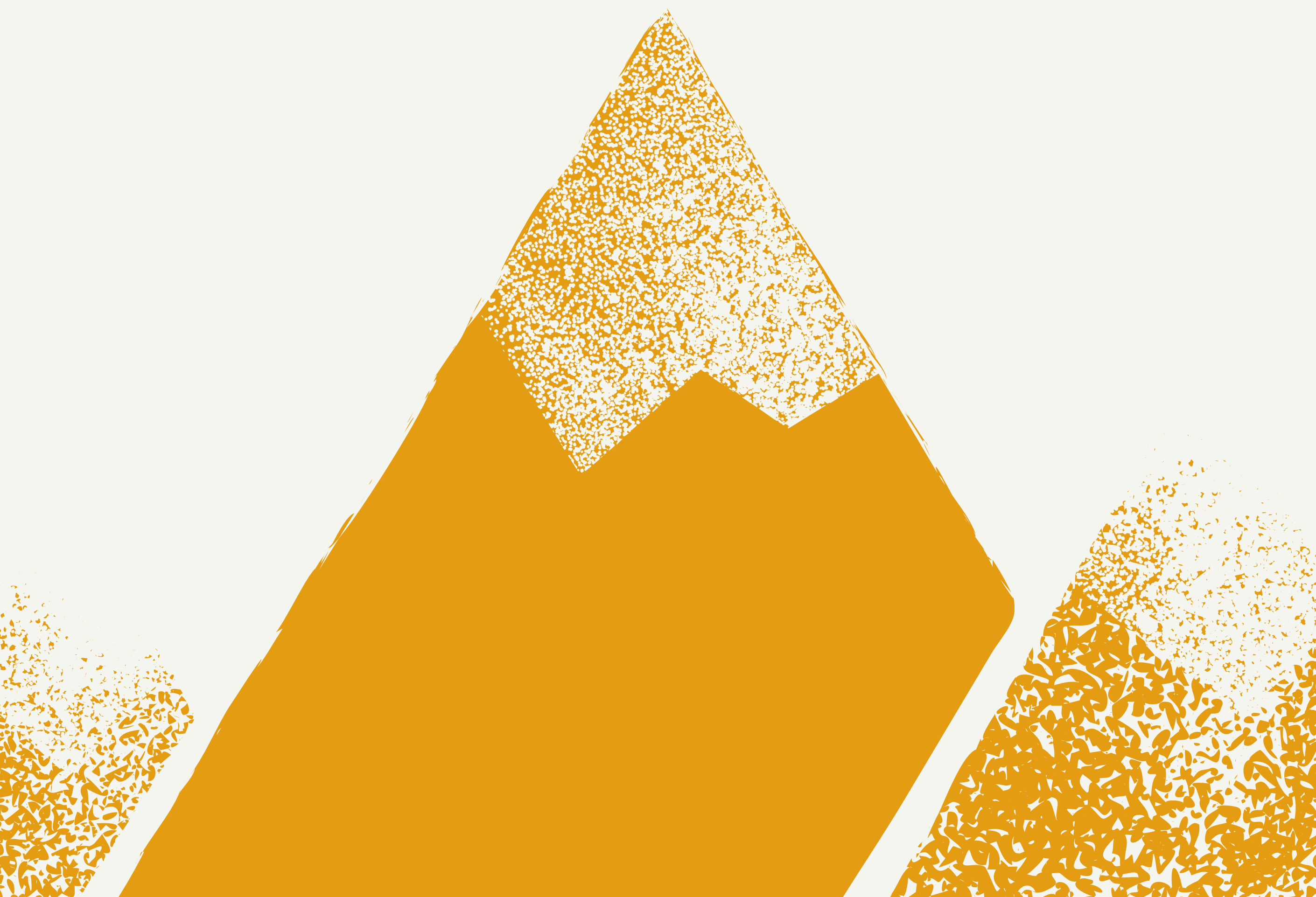


Psiholog Bătrîn

Cezar

**TEHNICA TTT
PENTRU
AMELIORAREA
TRAUMEI
(ȘI DESTRESAREA CORPULUI)**



C U P R I N S

1

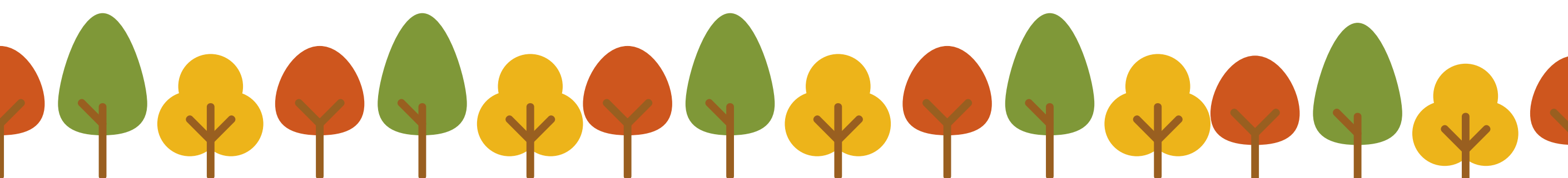
CE ESTE O
TRAUMĂ?

2

CE ESTE TTT?
(TRAUMA TAPPING
TECHNIQUE)

3

CUM SE
FOLOSEȘTE TTT-
UL?



1

CE ESTE O TRAUMĂ?



Conform APA (American Psychological Association) - o traumă poate fi definită ca o reacție, un răspuns emoțional la un eveniment traumatic. Evenimentele traumatice pot varia de la abuzul sexual, la dezastre naturale, la o percepție greșită din partea copilului că nu a fost iubit, la un stil de atașament neutru. Apariția șocului, a negării, și a altor forme de apărare sunt normale în urma unui eveniment traumatic.

Specialiștii au identificat 3 tipuri de traume. **Acut, Cronic și Complex.**

Trauma acută face referire la experiențele traumatiche suferite de pe urma unui eveniment singular - accident, abuz sexual, atac, dezastru natural. Un eveniment singular poate fi destul de puternic ca să atace sistemul de siguranță pe care-l are persoana. **Trauma acută** se prezintă ca: anxietate ridicată, atac de panică sau anxietate, confuzie, iritare, agresivitate, etc.

Reacțiile pe termen lung a unei traume pot fi, emoții impredictibile, flashback-uri (PTSD), relații distanțate cu oamenii din proximitate, manifestări fizice - dureri de cap, stomac, greață, vărsături.

Trauma cronică este atunci când persoana este supusă unor evenimente traumatiche multiple, la o suferință prelungită (aici este și momentul când anumite persoane își creează circumstanțele psihice pentru Tulburare de Personalitate Multiplă [F44.81]..revenind, aici intră violența de acasă, abuzul sexual prelungit, **bulling-ul**, zone de război. **Trauma cronică** se manifestă prin: anxietate, agresivitate ridicată, ieșiri explozive, letargie psihogenă. Persoanele suferinde de Traumă Cronică au mari probleme pe partea de încredere. Le este greu să aibă relații de lungă durată ori un loc de muncă.



1

CONTINUARE

Trauma complexă este rezultatul expunerii prelungite la diferite evenimente traumatice și experiențe. Aceste experiențe de regulă sunt în domeniul interpersonal (contexte sociale, relații). Trauma complexă creează în oameni sentimentul de a fi prinși. De a fi închiși.

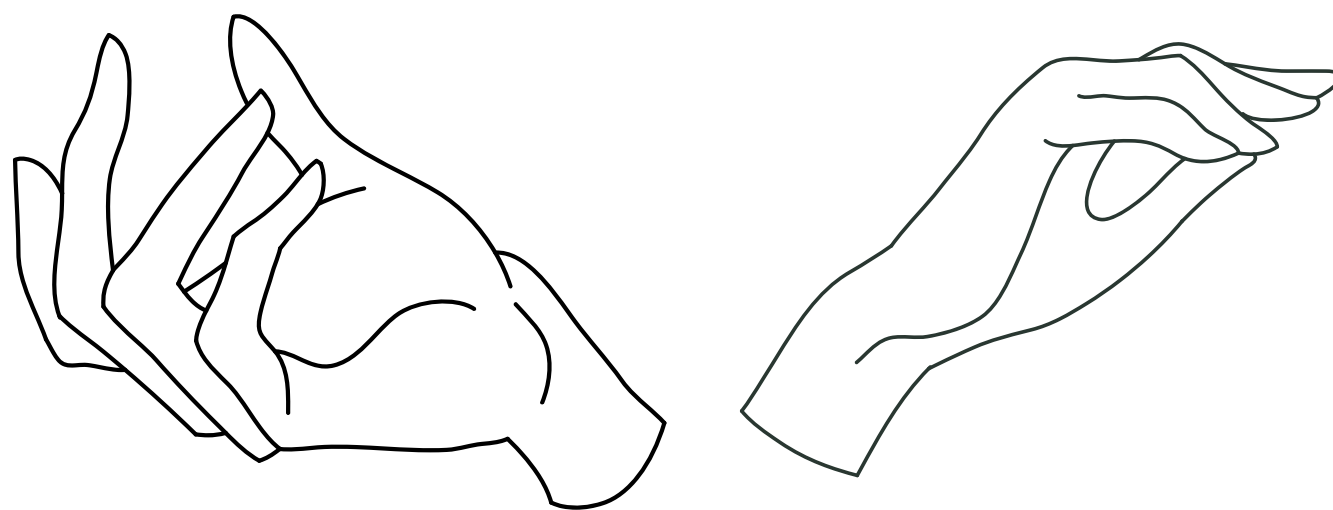
Experimentând o traumă, oricare, nu contează că este singulară, cronică sau complexă - îl poate face pe individ să dezvolte anumite tulburări mentale. *Am să enumăr câteva:*

- Tulburare Anxioasă;
- Tulburare Depresivă;
- Tulburare de Stres Post-Traumatic;
- Adicții. Alcool. Droguri. Ele având rolul de a-l face pe om să se relaxeze;
- Tulburare de Personalitate Borderline;
- Tulburare de Personalitate Disociativă.



2

CE ESTE TTT?



TTT sau Trauma Tapping Technique este o măsură de prim ajutor ce face sau ar trebui să facă parte din kit-ul de PAP (prim ajutor psihologic) **ce vindecă simptomele stresului și a traumei cu ajutorul apăsării repetate a anumitor puncte de pe corp - folosind mâna.** Este înrudit cu EFT (emoțional freedom techniques) și poate fi folosit și fără limbaj.

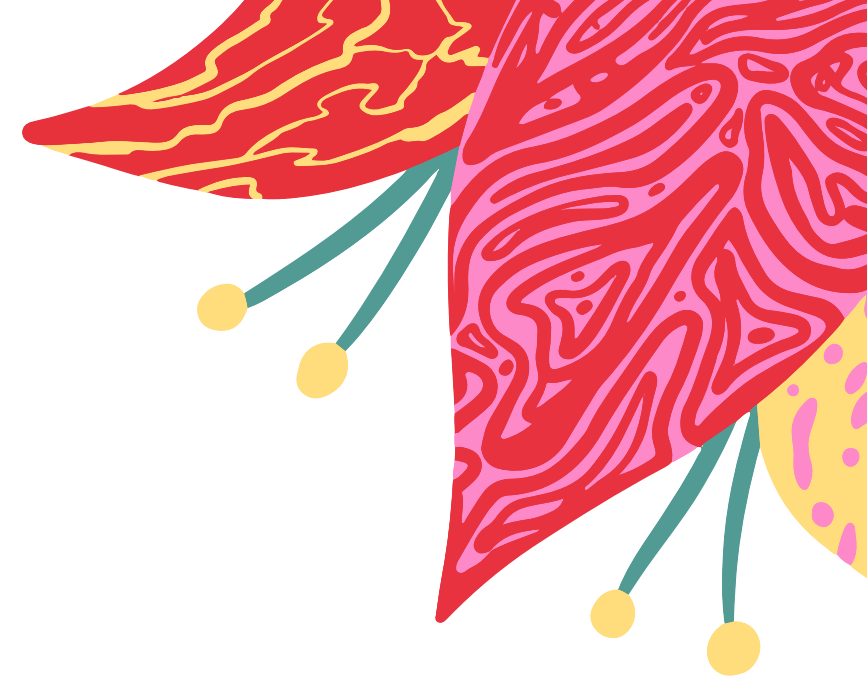
Este o ustensilă minte/corp care înlătură, elimină blocajele emoționale și psihice. TTT are o legătura cu MTC (medicina tradițional chineză) - medicina chineză merge pe ideea unor meridiane corporale, un sistem de meridiane, un sistem de energii interconectate care "curg" prin tot corpul asemeni unei pânze de paianjen. Aceste meridiane se aseamănă cu sistemul nervos și sunt responsabile pentru canalizarea energiei în tot corpul uman, către țesut și organe.

Dacă această curgere prin corp este blocată din cauza stresului, a traumei, atunci corpul se îndreaptă spre neliniște, boală, funcționarea deficitară organică s.a.m.d.

Sistemul meridian este un circuit interconectat de canale de energie în întregul corp. Există 20 de meridiane: 12 principale și 8 minore care aleargă în jos și în sus pe tot corpul. Când atingeți meridianele din TTT, influențați fluxul subtil de energie din corp care poate duce la schimbări profund pozitive atât în sănătatea emoțională, cât și în cea fizică.

3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?



1. Conectează-te la emoția care te supără, evenimentul, frica;
2. Apasă repetat de 15 ori, cu puțină presiune, pe punctele din imagini;
3. Inspiră scurt, expiră lung;
4. Repetă apăsările;
5. Inspiră scurt, expira lung;
6. Relaxează-te și respiră normal;
7. Când tratezi cu TTT pe altcineva, încheie ședința prin a-l ține de mână, asta conferă un sentiment puternic de siguranță;

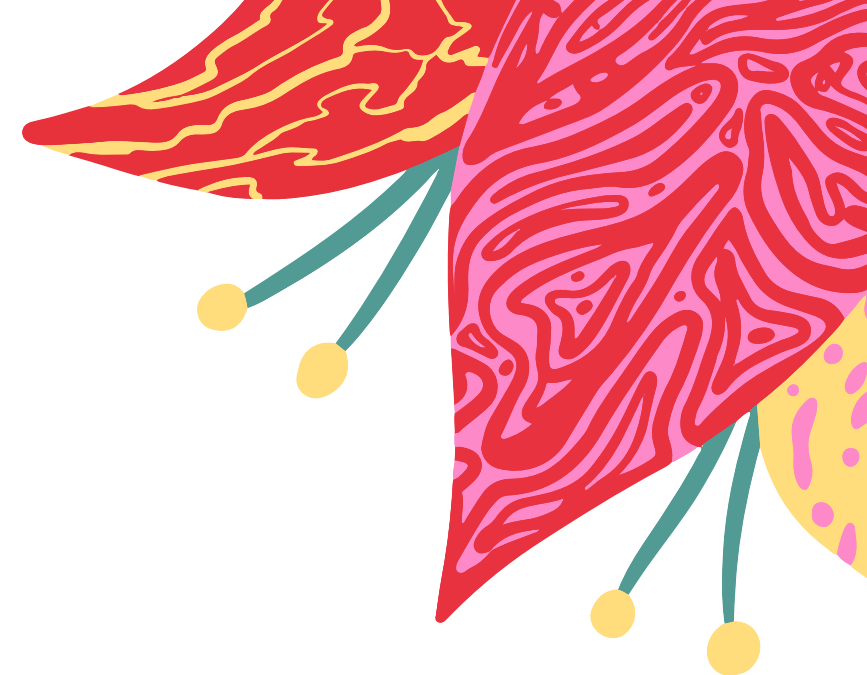
Puncte

1. Lateralul mâinii;
2. Începutul sprâncenelor;
3. Exteriorul ochiilor, chiar pe os;
4. Sub ochi;
5. Sub nas;
6. Sub gură;
7. Sub claviculă și pe tot pieptul;
8. Sub braț, pe lateralul pieptului;
9. În interiorul degetului mic, aproape de vârf;
10. În interiorul degetului inelar, aproape de vârf;
11. În interiorul degetului mijlociu, aproape de vârf;
12. În interiorul degetului arătător, aproape de vârf;
13. În exteriorul degetului mare;
14. Sub claviculă și pe tot pieptul.



3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?



Prima parte



1



2



3



4



5

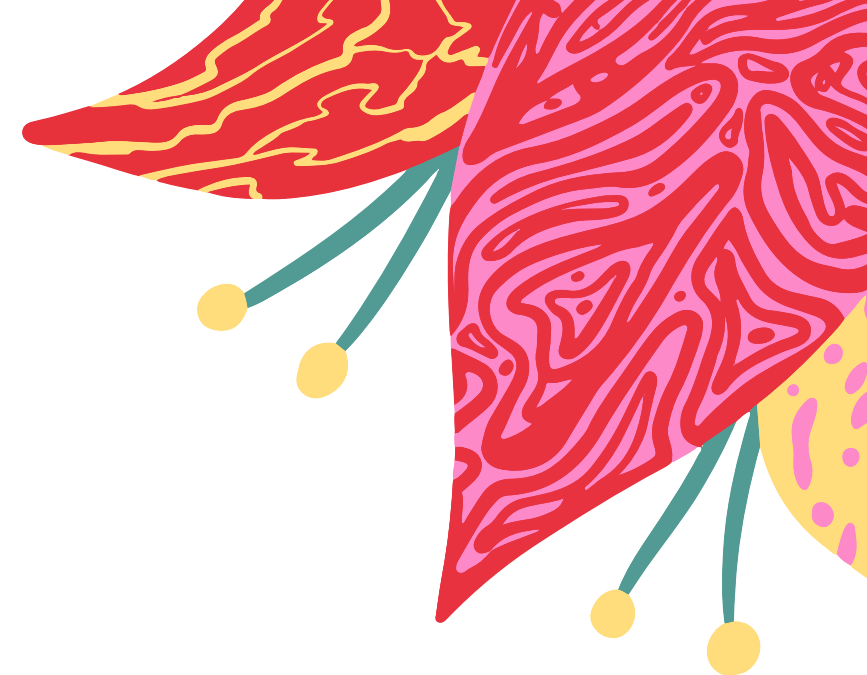


6



3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?

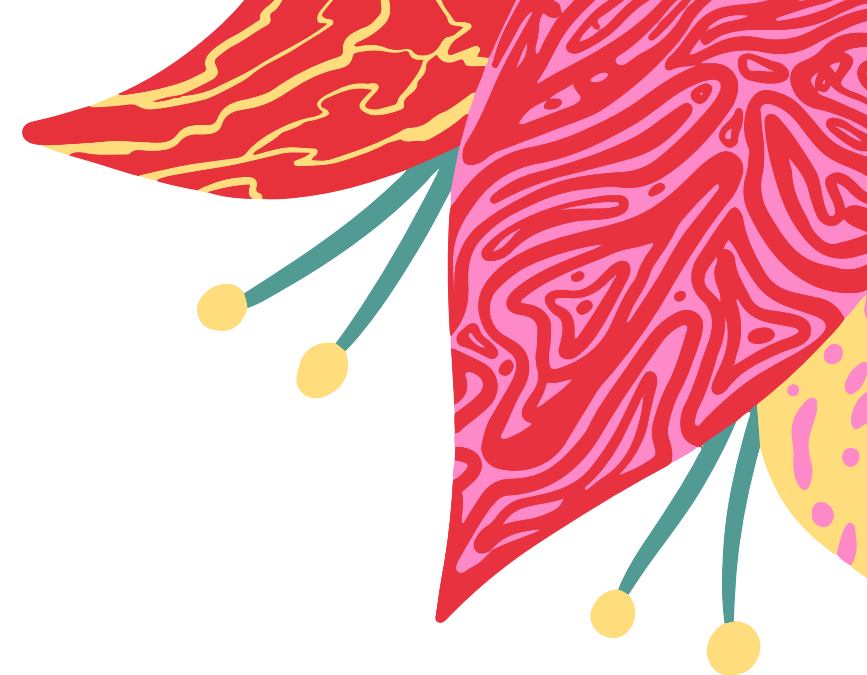


A doua parte



3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?



Înainte de sesiune

Congruență. Confidență. A fi centrat.

Congruența și confidența în ceea ce faci sunt printre cele mai importante atribute atunci când lucrezi cu TTT-ul. Este foarte important să fii prezent, ancorat în realitate când faci TTT, fie că faci pe tine sau pe altcineva, este bine să fii centrat/focusat pe starea de bine a ta, ori a persoanei pe care aplici TTT-ul.

În picioare. Pe scaun sau culcat.

TTT-ul se poate face atât stând în picioare cât și jos. Atunci când facem pe o persoană, să fim atenți că TTT-ul induce relaxarea progresivă în tot corpul și se poate debalansa.

După o sesiune

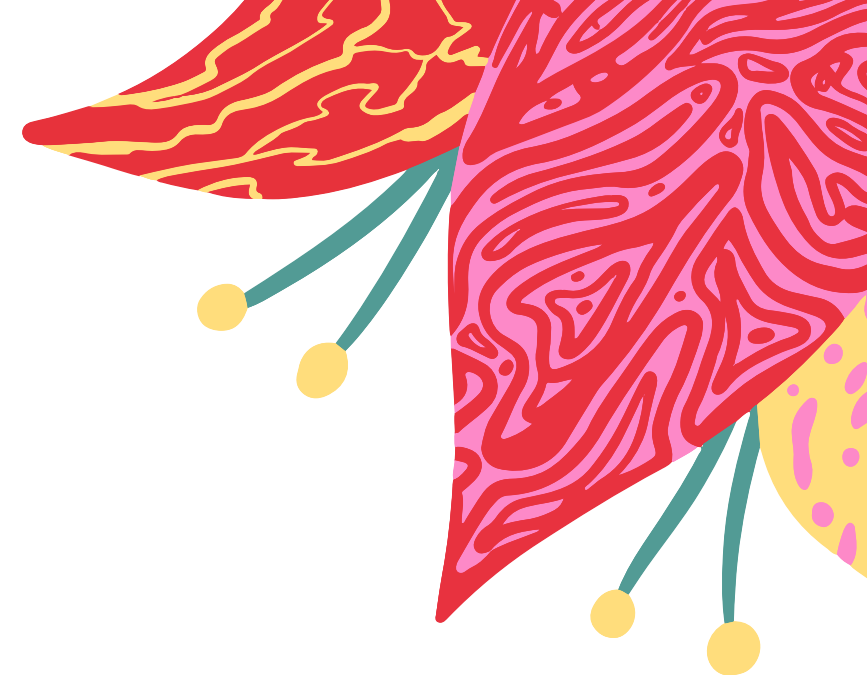
La ce mă pot aștepta?

- La o relaxare profundă;
- O stare de somn;
- Energie în corp;
- Schimbarea emoțiilor;
- Râs sau plâns;
- O stare de fericire;
- **O deconectare de emoțiile traumatiche.**

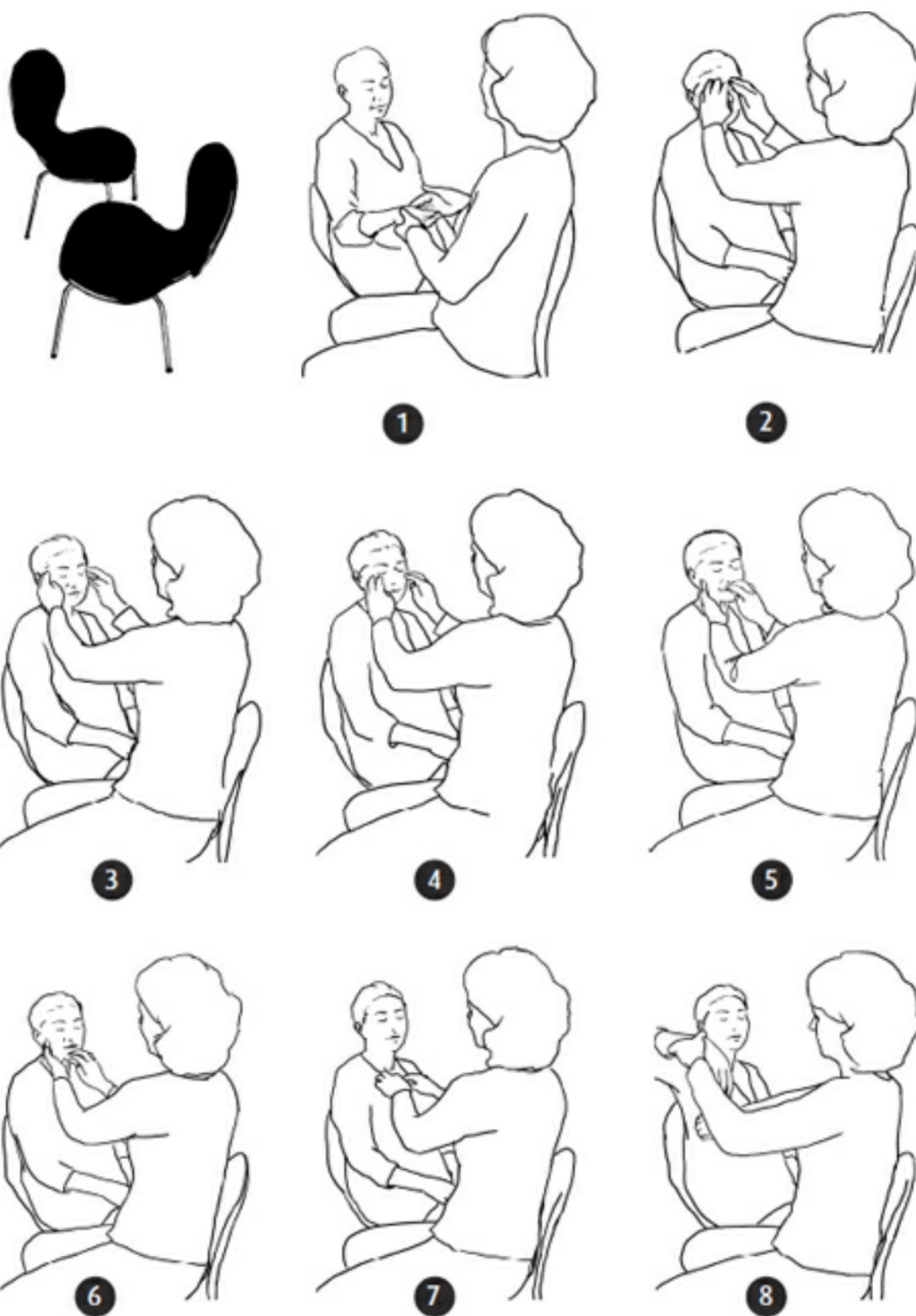


3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?

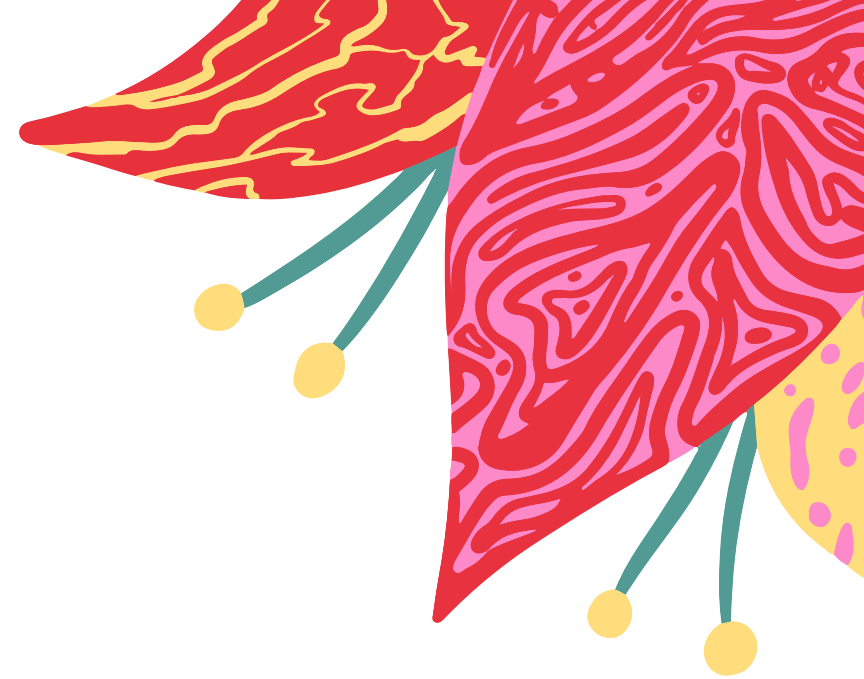


TTT-ul pe altă persoană 1

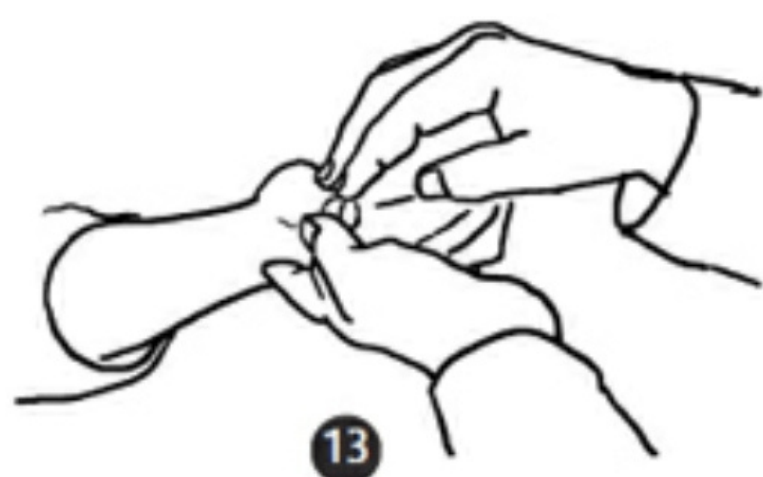
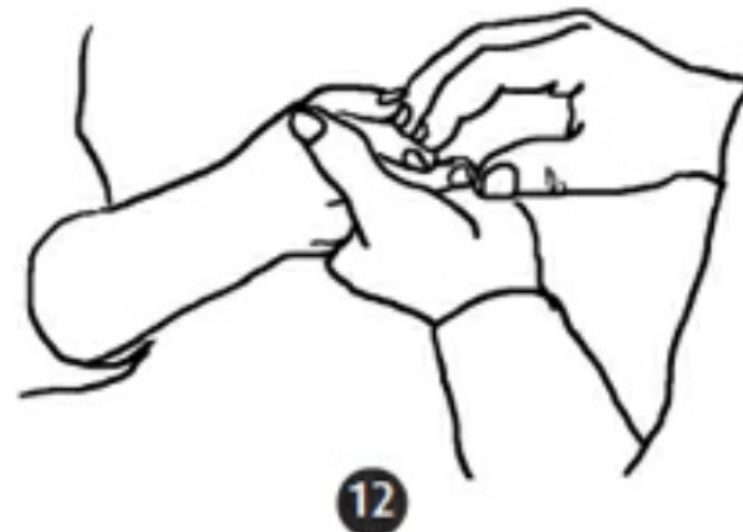
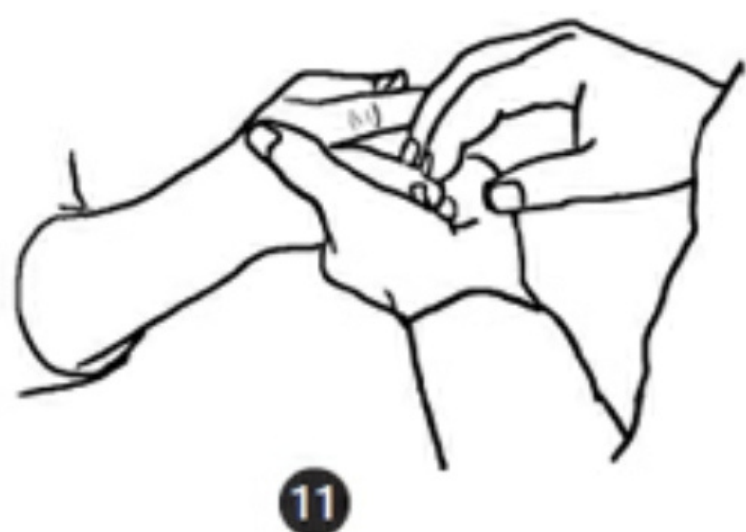
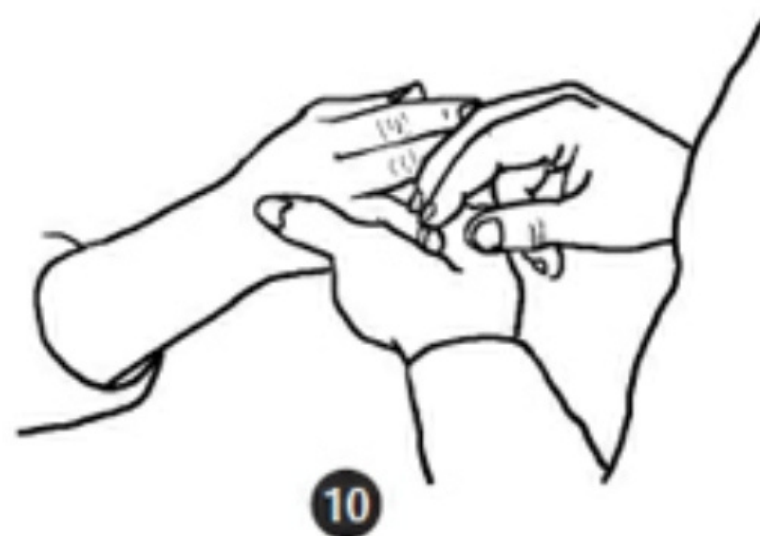
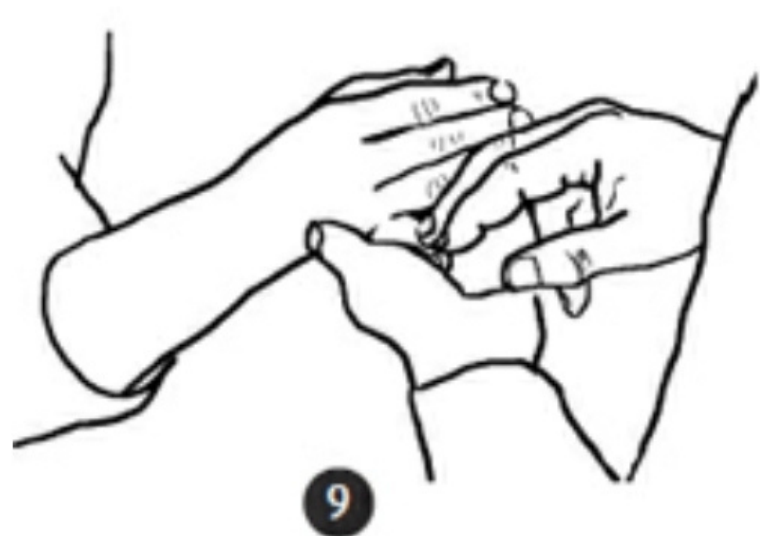


3

CUM SE FOLOSEȘTE TTT-UL?



TTT-ul pe altă persoană 2



MULTUMESC
PENTRU LECTURA
SI SPOR LA
APLICAT TEHNICA.

○ CĂRTICICĂ DE SELF-HELP
ȘI OTHERS-HELP

PSIHOLOG BĂTRÎN CEZAR
CLINICA MEDISYS, ARAD
+40 740 752 367
BATRANCEZAR@GMAIL.COM