

The background of the central section is a teal-tinted image of shattered glass fragments floating in the air, creating a sense of impact and danger.

# ОСКОЛКИ ДЕТСКИХ ТРАВМ

почему мы боеем и как это остановить

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



**Коллектив авторов**  
**Саммари книги «Осколки**  
**детских травм. Почему мы**  
**болеем и как это остановить»**  
**Серия «CrossReads: Двигайся вперед»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67131940](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67131940)*

*Саммари книги «Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить»: Москва; 2022  
ISBN 978-5-04-162406-4*

### **Аннотация**

Бестселлер «Осколки детских травм» теперь в формате CrossReads!

Стресс от пережитого насилия, издевательств или потери близкого в детстве вырастет 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.

# Содержание

Введение	4
Часть I. Как мы стали такими, какие мы есть	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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

## **Введение**

Многие могут подумать, что детство осталось далеко позади, что оно больше не имеет влияния на нас. Но исследования о негативном детском опыте (Adverse Childhood Experiences Study, 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 стресс-

са, 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 (АСЕ) 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.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.