

# POURAZOWE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE W SPOŁECZNOŚCIACH: Zasoby i psychologiczne strategie pourazowe dla przywódców duchowych

Przywódcy duchowi mogą zaoferować ukojenie i wsparcie w obliczu urazu psychicznego. W okresie pandemii COVID-19, z którą zmagają się wielu nowojorczyków, ta rola jest szczególnie ważna. Zrozumienie urazu psychicznego oraz psychologicznych strategii pourazowych może pomóc we wspieraniu członków wspólnoty oraz dbałości o własne zdrowie psychiczne.

## CZYM JEST URAZ PSYCHICZNY?

„Uraz psychiczny jest wynikiem **zdarzenia**, szeregu zdarzeń lub okoliczności **postrzeganych** przez daną osobę jako emocjonalnie szkodliwych lub zagrażających życiu i mających trwały negatywny **wpływ** na funkcjonowanie tej osoby jak również jej zdrowie psychiczne, fizyczne, socjalne, emocjonalne i duchowe”.<sup>1</sup> Uraz psychiczny może powstać w wyniku klęski żywiołowej, aktu przemocy, utraty, maltretowania, zaniedbania oraz innych emocjonalnie lub fizycznie stresujących doświadczeń. Ta definicja często określana jest mianem „Trzech „E” urazu psychicznego” (Event [Zdarzenie], Experience of events [Przeżycia], Effect [Wpływ]), terminu utworzonego przez Departament ds. Nadużywania Substancji Odurzających i Zdrowia Psychicznego (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA), oddział Amerykańskiego Departamentu Zdrowia i Spraw Społecznych (U.S. Department of Health and Human Services)<sup>2</sup>

### W zależności od przyczyn, uraz psychiczny może mieć rozmaite formy:

- **Uraz psychologiczny** jest wynikiem negatywnych doświadczeń, na przykład zaniedbania lub maltretowania, które prowadzi do powstania urazu powodującego zaburzenia funkcjonowania mózgu.
- **Uraz zastępczy** jest wynikiem ekspozycji na powodujące uraz informacje lub wersje wydarzeń przekazanych danej osobie przez inną, co może mieć emocjonalne skutki podobne do osobiście przeżytego urazu;<sup>3</sup>
- **Uraz na tle rasowym** jest wynikiem przeżytych lub zaobserwowanych przypadków uprzedzenia rasowego i dyskryminacji rasowej, rasizmu lub przestępstw popełnianych z nienawiści.<sup>4</sup>
- **Uraz społecznościowy** jest wynikiem ekspozycji na będące wynikiem umyślnego działania akty przemocy międzyludzkiej, popełnione w miejscu publicznym, na przykład znęcanie się lub przemoc z użyciem broni palnej.<sup>5</sup>

- **Uraz zbiorowy** spowodowany jest powszechną ekspozycją na wydarzenie na dużą skalę, na przykład pandemię COVID-19 lub klęskę żywiołową, powodujące zakłócenia w normalnym funkcjonowaniu społeczeństwa i wywołujące wspólną reakcję emocjonalną.<sup>6</sup>


### **Jak można rozpoznać oznaki i objawy urazu psychicznego<sup>7</sup>**

Dwie osoby, które doznały tego samego urazu, mogą różnie na ten uraz zareagować i może mieć on zróżnicowany wpływ na ich zdrowie psychiczne; jedna osoba może przejść nad tym do porządku dziennego bez długotrwałych skutków psychologicznych, natomiast druga może zmagać się z poważnymi i długofalowymi problemami natury psychicznej. Te zróżnicowane reakcje na uraz psychiczny mogą mieć rozmaite uwarunkowania, w tym czynniki socjalne i kulturowe, zabezpieczenie finansowe, strategie zaradcze oraz wsparcia ze strony otoczenia.

Zdarzenia powodujące uraz psychiczny (w tym utrata bliskiej osoby lub zatrudnienia) nie są w jednakowy sposób odczuwane przez osoby należące do różnych społeczności. Odsetek infekcji i przypadków śmiertelnych w wyniku COVID-19, jak również utrata pracy i zarobków wśród czarnoskórych i ciemnoskórych nowojorczyków były nieproporcjonalnie wyższe. Czarnoskórzy i latynoscscy pracownicy, którzy stracili pracę, mają również mniejsze szanse na otrzymanie pomocy budżetowej niż osoby rasy białej. Może się to przyczyniać do zróżnicowanego poziomu odczuwania urazu psychicznego przez osoby czarnoskóre i Latynosów w porównaniu do osób rasy białej o podobnych przeżyciach, ale posiadających szerszy dostęp do zasobów.<sup>8</sup>

### **Uraz psychiczny w okresie pandemii COVID-19:**

Uraz psychologiczny może być odczuwany na wiele sposobów i stanowi bieżący kryzys zdrowia publicznego na skalę miejską i krajową. Pandemia COVID-19 spowodowała bezprecedensową utratę życia, stres finansowy i poczucie odizolowania od społeczności, powodując u wielu osób nasilenie tego urazu psychicznego. Wielu mieszkańców Miasta Nowy Jork (NYC) doświadczyło również przypadków przemocy ze strony policji, niesprawiedliwości rasowej i nierównego traktowania oraz zmagają się z historycznymi urazami psychologicznymi doznanyymi przez społeczności czarnoskóre i ciemnoskóre oraz inne społeczności kolorowe. Współistniejące kryzysy zdrowia publicznego stanowią istotne czynniki stresujące, które mogą przyczyniać się do powstania urazu psychicznego odczuwanego przez wiele osób poczucia straty.<sup>9</sup>



Wszystkie rodzaje urazów wiążą się z potencjalnym krótko- i długofalowym negatywnym oddziaływaniem na zdrowie psychiczne.

### **Częste behawioralne oznaki i objawy pourazowe obejmują:**

- zaburzenia snu i koszmary senne
- drażliwość, gniew i konfliktowość
- natrętne wspomnienia i myśli
- izolowanie się i unikanie towarzystwa
- znieczulenie emocjonalne
- dezorientację i bezzadność
- lęki i panikę
- samoobwinianie się i nienawiść do siebie
- nadwrażliwość

Uraz psychiczny może również prowadzić do wystąpienia objawów fizycznych (np. widocznego cierpienia emocjonalnego). Niektóre reakcje często wynikają ze zmian biologicznych, wpływających na układ limbiczny (funkcje kognitywne i emocjonalne) oraz obniżających produkcję kortyzolu (hormon wytwarzany w odpowiedzi na stres).<sup>10</sup>

### **Częste fizyczne oznaki i objawy pourazowe obejmują:<sup>11</sup>**

- palpacje serca, bóle głowy, bóle żołądka
- otyłość
- trudności z oddychaniem (takie jak astma)
- nadużywanie narkotyków i alkoholu
- chroniczne dolegliwości fizyczne i psychiczne

## CO POWODUJE POPRAWĘ: LECZENIE URAZU PSYCHICZNEGO

Przy odpowiednim wsparciu można przezwyciężyć uraz psychiczny. Psychologiczne strategie pourazowe mogą pomóc w wyrobieniu większej odporności psychicznej, powrocie do zdrowia oraz przywróceniu konstruktywnego i produktywnego trybu życia. Psychologiczne strategie pourazowe opracowane przez SAMHSA opierają się na „4 R”:<sup>12</sup>

„Program, organizacja lub system stworzony w oparciu o psychologiczne strategie pourazowe **rozumie** szeroki zakres wpływu urazu psychicznego i potencjalne sposoby powrotu do zdrowia; **rozpoznaje** oznaki i objawy urazu psychicznego u klientów, rodzin, personelu i innych osób zaangażowanych w ten system; **reaguje** w pełni wykorzystując wiedzę dotyczącą urazów psychicznych przy tworzeniu regulaminów, procedur i praktyk oraz aktywnie **przeciwdziała** powstawaniu ponownych urazów psychicznych”.

- **Rozumienie (Realize):** zrozumienie tego, w jaki sposób uraz psychiczny wpływa na jednostki, rodziny, grupy i społeczności
- **Rozpoznawanie (Recognize):** identyfikowanie potencjalnych oznak i objawów urazu psychicznego za pomocą edukacji i/lub badań przesiewowych
- **Reagowanie (Respond):** wykorzystanie programów i regulaminów opartych na zrozumieniu tego, w jaki sposób uraz psychiczny wpływa na różne osoby
- **Przeciwdziałanie (Resist) powstawaniu ponownych urazów:** zapobieganie lub ograniczanie powstawania stresujących sytuacji, które mogą przywoływać bolesne wspomnienia

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PSYCHOLOGICZNYCH STRATEGII POURAZOWYCH W CELU WSPIERANIA WSPÓLNOTY WYZNANIOWEJ

Przywódcy duchowi mogą oprzeć się na „4 R”, aby stworzyć psychologiczne strategie pourazowe dla wspierania wspólnot wyznaniowych. Podejście to, stosownie do SAMHSA, powinno opierać na sześciu zasadach:<sup>13</sup>

### 1. Bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo oznacza tu zarówno zakres bezpieczeństwa psychicznego jak i fizycznego, określony przez osobę cierpiącą na uraz psychiczny.

**Wskazówka nr 1:** Porozmawiaj z członkami wspólnoty na temat tego, w jakim otoczeniu czują się oni najbardziej komfortowo. Weź pod uwagę zarówno otoczenie fizyczne (np. meble, poziom hałasu, wystrój wnętrza) jak i czynniki interpersonalne (np. kto i kiedy korzysta z tej przestrzeni). Jeżeli członek wspólnoty dzieli się z Tobą informacjami na temat tego, w co zapewniłoby mu większy komfort, w miarę posiadanych możliwości staraj się zorganizować spotkanie w miejscu i w terminie spełniającym potrzeby tej osoby.

### 2. Zaufanie i odpowiedzialność<sup>14</sup>

Konsekwentna, przejrzysta komunikacja może sprzyjać wytworzeniu się atmosfery zaufania i odpowiedzialności, co pomoże zredukować lub zmiękczyć reakcje na stres. Badania naukowe wykazały również, że zaufanie oraz nieufność powstają na przestrzeni czasu, na podstawie drobnych szczegółów i interakcji.

**Wskazówka nr 2:** Zaoferuj częste aktualizacje informacji dotyczących zdrowia publicznego, aktualności i decyzji dotyczących wspólnoty. Uzasadniaj podjęte decyzje i wywiązuaj się z podjętych zobowiązań.

### 3. Wsparcie grupowe<sup>15</sup>

Wsparcie ze strony społeczności sprawia, że czujemy się kochani, zadbani i szanowani. Wsparcie ze strony osoby, która doznała podobnego urazu psychicznego lub zmagają się z innymi problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego („osoba w podobnej sytuacji”) może pomóc w wytworzeniu większej odporności i powrocie do zdrowia. Odpowiednie wsparcie ze strony wspólnoty może poprawić stan zdrowia psychicznego i sprzyja jego ochronie, redukując objawy depresji i lęku.<sup>16</sup>

**Wskazówka nr 3:** Zorganizuj spotkania grupowe o charakterze oficjalnym lub swobodnym dla osób o podobnych doświadczeniach. Stwórz środowisko, które umożliwi im dzielenie się przeżyciami i refleksję. Możesz również zachęcać członków wspólnoty do tworzenia grup wsparcia psychicznego (informacje dotyczące grup wsparcia umieszczono na końcu tego dokumentu).

#### 4. Współpraca i wzajemność

Połączenie wysiłków i wspólne podejmowanie decyzji może pomóc w stworzeniu lepszego poczucia kontroli i autonomii oraz wzmocnienia uczucia celowości i przynależności.

**Wskazówka nr 4:** Zaproś do dzielenia się wrażeniami z zajęć wspólnotowych i zaoferuj okazje do udziału w tworzeniu ich formatu.

#### 5. Upodmiotowienie

Nacisk na indywidualne doświadczenia i mocne strony może stanowić dobrą podstawę do powrotu do zdrowia. Aby lepiej pomóc osobom, które doświadczyły urazu psychicznego, wspieraj je w dokonywaniu wyboru oraz obieraniu celów.

**Wskazówka nr 5:** Zachęcaj innych do konwersacji na temat ich stanu zdrowia i samopoczucia. Zaoferuj im wybór i autonomię w zakresie strategii, które będą wykorzystywane do leczenia ich urazu psychicznego.

#### 6. Zagadnienia kulturowe, historyczne i płciowe

Weź pod uwagę to, w jaki sposób Twoja placówka i programy kulturowe, regulaminy oraz komunikacja odzwierciedlają potrzeby rasowe, etniczne i kulturowe członków wspólnoty oraz w jaki sposób podchodzą oni do kwestii urazów historycznych oraz międzypokoleniowych.

**Wskazówka nr 6:** Nowe inicjatywy powinny uwzględniać tożsamość i potrzeby zróżnicowanych pod tym względem członków wspólnoty.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BUDOWANIA ODPORNOŚCI<sup>17</sup>

Odporność to umiejętność podźwignięcia się z trudnej sytuacji. Propagowanie bezpieczeństwa, przejrzystości i kolaboracji w ramach związków, społeczności i organizacji może zmniejszyć stres i sprzyjać wyrabianiu odporności. Przywódcy duchowi mogą wykorzystać te strategie w dbałości o własne potrzeby oraz podzielić się nimi z członkami wspólnoty, aby pomóc im w wyrabianiu ich własnej odporności.

- **Akceptacja tego, że uczucia żalu, straty i smutku stanowią naturalną reakcję i mogą pomóc w wytworzeniu odporności:** Zaakceptuj własne uczucia. Powracaj do zdrowia we własnym tempie i we własny sposób. Bądź w stosunku do siebie cierpliwy.
- **Buduj związki oparte na wzajemnej pomocy:** Ludzie są z natury stworzeniami towarzyskimi, które oczekują od innych potwierdzenia zasadności, poczucia przynależności i bezpieczeństwa. Tworzenie związków opartych na wzajemnym wsparciu rodzi poczucie bezpieczeństwa i życia w społeczności, która może udzielić wsparcia w okresie powrotu do zdrowia. Ponowne nawiązywanie kontaktów z przyjaciółmi i członkami rodziny może stanowić solidne źródło wsparcia.
- **Zidentyfikuj i wykorzystaj swoje mocne strony:** Kryzysy wspólnotowe mogą być okazją do zidentyfikowania swoich mocnych stron i cech charakteru (takich jak odwaga, poczucie humoru i współczucie), które można wykorzystać w radzeniu sobie ze stresem powstałym na skutek trudnych okoliczności.
- **Wykorzystaj posiadane umiejętności do pomocy innym, np. w formie pracy ochotniczej, która pomoże Ci radzić sobie z własnymi problemami:** Okazje do pracy ochotniczej można znaleźć na stronie [Help Now NYC](#) lub [NYC Service](#).
- **Skoncentruj się na kwestiach, które możesz zmienić:** Zidentyfikuj wyzwania i skoncentruj się na tym, co jesteś w stanie kontrolować. Ćwicz samouświadomienie i bierz udział w zajęciach propagujących zdrowy styl życia.
- **Traktuj innych z troską i współczuciem, rozumiejąc, iż COVID-19 może różnie wpływać na różne osoby:** Zwracaj się do innych z szacunkiem; zapytaj o samopoczucie i daj im znać, że jesteś gotowy wysłuchać doświadczeń, które mogą różnić się od Twoich.

- **Humor i odwracanie uwagi:** Humor może być doskonałą strategią zaradczą, a znajdowanie okazji do udziału w zajęciach rozrywkowych może stanowić przeciwwagę dla niektórych negatywnych i bolesnych informacji otrzymywanych za pośrednictwem mediów. Można je również wykorzystywać jako strategie unikowe w odpowiedzi na uraz psychiczny. Wykorzystywanie humoru i odwracania uwagi stosowane w charakterze długofalowej strategii zaradczej to jeden ze sposobów na uniknięcie lub wyciszenie bolesnych uczuć, które mogą ponownie pojawić się w potencjalnie bardziej szkodliwej i cięższej formie.
- **Zaakceptuj ból urazu psychicznego powstałego na tle rasowym:** Urazy psychiczne powstałe na tle rasowym są często ignorowane lub bagatelizowane. Tworzenie okazji do omawiania doznanych przypadków rasizmu i szukanie wsparcia zaufanych osób może okazać się motywujące i terapeutyczne. Okazja do wyrażania swoich opinii poprzez aktywizm może również przynieść ulgę w bólu.
- **Stwórz nadzieję:** Myśl, planuj i oczekuj pozytywnych rezultatów. Znajdź w swojej społeczności i sieci społecznościowej pomocne osoby i wiedz, że masz wsparcie z ich strony, nawet jeżeli się z nimi nie spotykasz. Wzajemne poparcie i wsparcie w takich chwilach pomoże nam nabrać siły i stworzyć poczucie większej solidarności.

### **Wsparcie z zakresu zdrowia psychicznego może pomóc:**

Z urazami i obciążeniami psychicznymi oraz chorobami można sobie radzić za pomocą interwencji terapeutycznych i/lub leków. Leczenie z zakresu zdrowia psychicznego może:<sup>18</sup>

- poprawić jakość życia redukując objawy
- wzmocnić stosunki międzyludzkie
- poprawić wyniki osiągnięte w szkole lub w pracy
- ograniczyć konflikty interpersonalne
- zmniejszyć ryzyko nadużywania substancji i/lub problemów zdrowotnych



## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SKIEROWANIA CZŁONKA WSPÓLNOTY DO UZYSKANIA WSPARCIA Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Umów się na osobistą rozmowę z tą osobą i podziel się swoimi obawami.
- Powiedz tej osobie, że niepokoisz się o nią i wyjaśnij, że chcesz skierować ją do specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.
- Zapewnij, że usługi z zakresu zdrowia psychicznego są poufne i skuteczne.
- Jeżeli jest to możliwe, spróbuj podać tej osobie różne opcje skierowań. Odpowiedniego usługodawcę można znaleźć w podanych poniżej źródłach lub dzwoniąc do NYC Well (**1-888-NYC-Well**), aby bezpośrednio połączyć się z usługodawcą.
- Należy przedyskutować kwestie takie jak opłaty, lokalizacja, dostępność itp.
- Zapewnij tę osobę, że nadal będziesz służyć jej pomocą. Możesz zaproponować, że będziesz jej towarzyszyć na pierwszą wizytę u profesjonalisty.

## DOSTĘPNE WSPARCIE Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

### (1) Dostęp do całej gamy usług z zakresu zdrowia psychicznego, telefonicznie lub online.

Jeżeli Tobie lub Twoim bliskim potrzebne jest wsparcie, nawiąż kontakt z programami wymienionymi [tutaj](#). Pomoc dostępna jest niezależnie od posiadanego ubezpieczenia lub statusu imigracyjnego.

(2) **Strona internetowa NYC Well** oferuje wiele aplikacji o tematyce zdrowotnej i wsparcia emocjonalnego, które mogą pomóc lepiej sobie radzić. Jeżeli objawy stresu staną się przytłaczające, zwróć się o wsparcie i pomoc. Możesz skorzystać z NYC Well - poufnego telefonu zaufania w kwestiach dotyczących zdrowia psychicznego oraz uzależnień od substancji odurzających. Przeszkoleni doradcy mogą zapewnić wsparcie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, w ponad 200 językach. **ZADZWOŃ: 1-888-NYC-Well (1-888-692-9355)**, **WYŚLIJ SMS-a** „Well” pod numer 65173 lub **POROZMAWIAJ ONLINE** w witrynie [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell). Usługi obejmują:

- poradnictwo kryzysowe
- natychmiastowe wsparcie grupowe
- krótkofalowe poradnictwo psychologiczne
- mobilne zespoły pomocy kryzysowej
- skierowania do otrzymania usług z zakresu zdrowia psychicznego i nadużywania substancji odurzających, wsparcie grupowe oraz inne usługi z zakresu zdrowia psychicznego oferujące psychologiczne strategie pourazowe

**(3) Zadzwoń na infolinię wsparcia emocjonalnego COVID-19 1-844-863-9314**, aby porozmawiać z przeszkolonymi wolontariuszami. Wolontariusze wysłuchają, zaoferują wsparcie oraz skierowania w godz. od 08:00 do 22:00, siedem dni w tygodniu.

**(4) Porozmawiaj z Adwokatem Ofiar Przestępstw za pośrednictwem infolinii Safe Horizon pod numerem 1-866-689-HELP** czynnej 24/7 lub z Programem Wsparcia dla Ofiar Przestępstw (Crime Victim Assistance Program), działającym przy dzielnicowych posterunkach policji mieszkaniowej na terenie całego miasta. Program oferuje wsparcie ze strony adwokatów ofiar przemocy osobom, które były ofiarami maltretowania w środowisku domowym oraz adwokatów ofiar wszelkich innych rodzajów przestępstw. Program ten zapewnia również poradnictwo psychologiczne, skierowania na terapię indywidualną lub grupową oraz pomoc w radzeniu sobie z problemami natury prawnej i finansowej, które mogą wystąpić w następstwie przestępstwa. [Kliknij tutaj, aby znaleźć adwokata w Twojej społeczności.](#)

**(5) Zadzwoń do Aging Connect**, aby uzyskać skierowania do zasobów, usług i możliwości dostępnych osobom starszym i ich rodzinom. Zadzwoń pod numer 212-Aging-NYC (1-212-244-6469).

**(6) Skontaktuj się ze Stowarzyszeniem Na Rzecz Zdrowia Psychicznego Dziecka (Early Childhood Mental Health Network)**, aby uzyskać wsparcie dla małych dzieci i ich rodzin. Siedem zlokalizowanych na terenie miasta ośrodków terapeutycznych dla dzieci, dostępnych dla wszystkich mieszkańców Nowego Jorku, oferuje specjalistyczne leczenie z zakresu zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku od niemowlęcego do piątego roku życia oraz dostęp do usług adwokatów rodzin i bieżące wsparcie. [Kliknij tutaj, aby znaleźć najbliższą klinikę](#)

**(7) Pogłębiaj swoją wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego** oraz strategii wspierania członków wspólnoty pobierając Zestaw narzędzi z zakresu zdrowia psychicznego ThriveNYC dla przywódców duchowych (ThriveNYC Mental Health Toolkit for Faith Leaders) [tutaj](#).

## INNE ZASOBY POURAZOWE

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o urazach psychicznych, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi zasobami:

- [Psychologiczne strategie pourazowe stanu Nowy Jork \(New York State Trauma-Informed Network\)](#)
- [Krajowe Centrum ds. Przemocy w Środowisku Domowym, Urazów i Zdrowia Psychicznego \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [Wytyczne pourazowe Instytutu Psychiki Dziecięcej \(Child Mind Institute Trauma Guides\)](#)

# ADNOTACJE

- 1** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2** Ibid.
- 3** "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, [ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction](https://ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction). Accessed March 20, 2021.
- 4** Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5** Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. [www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence](http://www.nctsn.org/what-ischildtrauma/trauma-types/community-violence).
- 6** Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/).
- 7** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 8** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9** Ibid.
- 10** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/).
- 11** "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, [www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html](http://www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html).
- 12** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13** Ibid.
- 14** Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, [www.samhsa.gov/sites/default/files/programs\\_campaigns/childrens\\_mental\\_health/atc-whitepaper-040616.pdf](http://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf).
- 15** Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16** Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18** "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974). Accessed March 25, 2021.