

## Trauma témájú szakirodalom

Összegejtötte: Rózsa Mónika, gyermek-klinikai szakpszichológus  
[rozsamoni15@gmail.com](mailto:rozsamoni15@gmail.com)

Bruce D. Perry - Maia Szalavitz: A ketrecbe zárt fiú - és más történetek egy gyermekpszichiáter jegyzetfüzetéből. Park Könyvkiadó, 2019

Bruce D. Perry - Oprah Winfrey: Mi történt veled? - Életünk újraalkotásának kulcsa, a múlt traumáinak elengedése, Budapest, Édesvíz Kiadó, 2021. ISBN: 9789635072415

Bruce D. Perry - Maia Szalavitz, 2021- Szeretni születünk. Park Kiadó

Bessel van der KOLK: A test mindent számon tart. Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban. Ursus Libris, Budapest, 2020

Peter A. Levine: A tigris felébresztése. Ursus Libris, Budapest, 2017

Stephen W. Porges: Útmutató a polivagális elmélethez - A biztonságérzet átalakító ereje, Ursus Libris, 2022

Deb Dana: Lehorgonyozva, Ursus Libris, 2023

Elaine N. Aron: A szuperérzékeny szülő - [https://www.libri.hu/konyv/elaine\\_n\\_aron.a-szupererzekeny-szulo.html](https://www.libri.hu/konyv/elaine_n_aron.a-szupererzekeny-szulo.html) (több könyve van, a szuperérzékeny gyerek és az őt körülvevő felnőttek témában)

KURITÁRNÉ SZABÓ ILDIKÓ, Tiszljár-Szabó Eszter: Úgy szerettem volna, ha nem bántottak volna. Oriold és társai Kiadó, Budapest, 2015

Judit HERMAN: Trauma és gyógyulás. Háttér Kiadó-Kávé Kiadó-Nane Egyesület, Budapest, 2003

VIRÁG Teréz: Emlékezés egy szederfára. Animula Kiadó, Budapest, 2000

Joachim Bauer: Miért érzem azt, amit te? Ursus Libris, Budapest, 2010

UJHELYINÉ NAGY ANIKÓ – KURITÁRNÉ SZABÓ ILDIKÓ (2020). Az ártalmas gyermekkori élmények hatása a felnőttkori egészségi állapotra – szakirodalmi összefoglaló, in: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 21 (2020) 1, 1–36. DOI: 10.1556/0406.21.2020.008

[https://www.researchgate.net/publication/341155961\\_Az\\_artalmas\\_gyermekkori\\_elmenyek\\_hatasa\\_a\\_felnotti\\_egeszsegi\\_allapotra\\_-\\_szakirodalmi\\_osszefoglalo](https://www.researchgate.net/publication/341155961_Az_artalmas_gyermekkori_elmenyek_hatasa_a_felnotti_egeszsegi_allapotra_-_szakirodalmi_osszefoglalo)

Minden, ami Máté Gábor: [Máté Gábor könyvei, videók, podcastek](#)

Somatic Experiencing Hungary oldalán gyakorlatok: <https://www.sehungary.com/se-gyakorlatok>

### Mentalizáció:

Peter Fonagy <https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qify-8LshGw>

### Transzgenerációs trauma témájú könyvek

Edith Eva Eger (2021). A Döntés. Open Books.

Edith Eva Eger (2021). Az Ajándék. Open Books.

Fahidi Éva (2015). A dolgok lelke. Ariel International Kft.

Orvos-Tóth Noémi: Örökölt sors - Családi sebek és a gyógyulás útjai, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2018

Orvos-Tóth Noémi: Szabad akarat, Jelenkor Kiadó, 2021

Joanne Barron, Lynne Friedmann-Gell: Örökölt sebeink gyógyítása - Interaktív könyv a transzgenerációs traumák felismeréséhez és a gyógyuláshoz, Kulcslyuk Kiadó, 2023

### Filmek, videók

Kontroll nélkül. Systemsprenger (original title) 2019. <https://www.imdb.com/title/tt8535968/>

A létezés eufóriája. 2019. <https://port.hu/adatlap/film/mozi/a-letezes-euforiaja-a-letezes-euforiaja/movie-211684>

Máté Gábor: A Trauma bölcsessége (The wisdom of trauma)

<https://videa.hu/videok/tudomany-technika/a-trauma-bolcsessege-magyar-felirat-stressz-BsOeJFHZmXGNY0Uj>

Impala in collapsed immobility (Impala teljes mozdulatlanságban)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ox7Uj2pw-80>

Ellentétesen kormányozható bicikli

<https://www.youtube.com/watch?v=MFzDaBzBIL0>

**A trauma és az agyfejlődés ismereteinek beépítése a tanítás gyakorlatába (5X7perc):** Stress, Trauma, and the Brain: Insights for Educators--The Neurosequential Model 1-5 rész

1. rész: [https://www.youtube.com/watch?v=3is\\_3XHKKs](https://www.youtube.com/watch?v=3is_3XHKKs)
2. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=COMwI2akgqM>
3. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=oEIS6AGwuxU>
4. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=nqW2Xv16bWw>
5. rész: <https://www.youtube.com/watch?v=cNzkyFPA7Lc>

### SE Ukraine Task Force

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLwRgVcZDcacZgRgCrguuGOvPYibqWKF39>

<https://mailchi.mp/traumahealing/seutf-1-year-anniversary?e=053857b88a>

### TED előadások

Kapcsolat fontossága: [https://www.ted.com/talks/rita\\_pierson\\_every\\_kid\\_needs\\_a\\_champion?language=en](https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=en)

ACEs:

[https://www.ted.com/talks/nadine\\_burke\\_harris\\_how\\_childhood\\_trauma\\_affects\\_health\\_across\\_a\\_lifetime](https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime)

Együttműködés:

<https://tedxbeaconstreet.com/videos/rethinking-challenging-kids-where-theres-a-skill-theres-a-way/>

### Youtube csatorna

Neurosequential Network: [https://www.youtube.com/channel/UCspw0bSjqeoFhyH7XUM\\_jGA](https://www.youtube.com/channel/UCspw0bSjqeoFhyH7XUM_jGA)

## **Szabályozó gyakorlatok, gyűjtemények**

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban - Újrapcsolódás a belső biztonságához, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2021

Francine Shapiro: Győzd le a múltad! Medicina Kiadó, Budapest, 2016

Peter A. Levine: A trauma gyógyítása - Gyakorlati program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez, Kulcslyuk Kiadó, 2021

Kiss Anna, Farkas Judit és Gyurkó Noémi: Mentőöv érzelmi viharok esetére - Érzelemszabályozás a gyakorlatban

<http://www.opai-addikt.hu/files/Onsegito-fuzet.pdf>

Dr. Purebl György: Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a mindennapi orvosi gyakorlatban, 2018, Oriold + kapcsolódó interjú: [https://www.youtube.com/watch?v=Lc\\_2DJFry1U](https://www.youtube.com/watch?v=Lc_2DJFry1U)

Perinatus Alapítvány hírlevele - [https://mailchi.mp/5b39a8c9baf4/0pf1cngt0h-3797197\\_1-5134625?e=7558de5df9](https://mailchi.mp/5b39a8c9baf4/0pf1cngt0h-3797197_1-5134625?e=7558de5df9)

[Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide](#) – a WHO document

## **Traumatudatos intézményi működés:**

### [LETÖLTHETŐ PROTOKOLL ÉS SZŰRŐESZKÖZ](#)

- <https://eclipsproject.eu/>
- <https://nobadkid.org/eclips/>

## **Ártalmas gyermekkori tapasztalatok irodalom:**

[http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/negativ\\_gyerekkori\\_elmenyek\\_felnottkori\\_hatasai](http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/negativ_gyerekkori_elmenyek_felnottkori_hatasai)

## **Csikung gyakorlatsor:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BrYZ4AJirY0&t=17s>

**First Impressions – Első benyomások** – Az erőszak hatása és a gyermek fejlődő idegrendszere – film a trauma hatásáról

<https://youtu.be/brVOYtNMmKk>