

Психологическая травма – есть ли шанс на полноценную жизнь?

Психологическая травма – это такое состояние человека, когда он не может пережить тяжелое событие, которое ранее угрожало его жизни и безопасности, в результате чего он теряет свои жизненные силы и ресурсы. Каждый раз, когда человек оказывается в ситуации, в которой он переживает состояние потери безопасности, он получает травматичный эмоциональный заряд. Если такие ситуации многократны в течение жизни, травмы исчисляются сотнями и составляют целые цепочки, влияющие не только на эмоциональное состояние, но и на убеждения и поведение человека, а также на его здоровье.

Психологическая реакция на травму может быть острой, непосредственно следующей за воздействием, или отсроченной во времени. Например, негативный опыт раннего детства (потеря или развод родителей, тревожный или игнорирующий стили воспитания, болезнь или зависимость члена семьи, материальные ограничения, условия войны) может сопровождать человека на протяжении всей жизни, вызывая бессознательный страх, панику, растерянность, беспомощность. При этом человек может не понимать истоков этих чувств, использовать стереотипные психологические защиты, повторяя замкнутый круг неудач и тягостных переживаний.

Травма детства или наследство?

Психотравмирующий опыт, полученный в детстве и оставшийся непроработанным, во взрослом возрасте может стать причиной различных психологических или даже психиатрических проблем. Травмирующее событие и непроработанные тревожные чувства могут жить в подсознании людей на протяжении многих лет. Другие события, происходящие уже во взрослой жизни, могут пробудить старые раны, вызванные негативным детским опытом.

Но есть и ещё одна проблема, связанная с психотравмирующими ситуациями. Существует механизм наследственной передачи психологической травмы: если она не разрешается в одном поколении, то передаётся по наследству детям или внукам. Травматическое переживание, вина, стыд образуют сложное переплетение, воздействие которого не ограничивается одним только первым поколением, но и переходит на следующее поколение. Так, дети становятся «носителями» непроработанных страданий и травматизаций, непризнанной вины и ответственности их родителей. Такие неразрешённые и непроработанные психологические травмы могут вызвать в следующих поколениях психические расстройства — например, шизофрению. По этой причине рекомендуется внимательно относиться к своему психологическому состоянию. В этом случае, для восстановления психологического равновесия необходимо прилагать большие усилия и обращаться за профессиональной психотерапевтической помощью.

У взрослых людей могут быть психологические травмы, не связанные с детскими переживаниями. Причиной их чаще всего становятся внезапная смерть близких, автомобильные аварии с тяжёлыми последствиями для здоровья, природные катаклизмы, теракты, тяжелый развод. Травма закрепляется тогда, когда возникающие негативные эмоции и чувства не прорабатываются, а накапливаются.

Как обнаружить психологическую травму?

Проявления психологической травмы могут быть разнообразными. В одних случаях – это подавленность, сниженное настроение, чувство тоски, отчаяния, безысходности. В других – невозможность выйти из порочного круга повторения неудачного жизненного сценария. Например, попадание в созависимые отношения, невозможность построить семью или доверительные отношения с партнером, неудовлетворенность работой.

Возможно формирование устойчивых реакций страха, испуга, недоверия на определенные события, напоминающие травмирующие. Последствия травм могут выражаться гневом, раздражением, перепадами настроения, тревожностью, возникновением вегетативных и соматических расстройств. Появление этих реакций может быть отсрочено во времени.

Психологическая травма может выглядеть как неадекватная эмоциональная реакция, физические или соматические переживания в обычных, на первый взгляд, ситуациях.

Например, человек, находясь вне дома, замечает, что у него безо всяких причин возникает чувство тревоги, учащается сердцебиение или возникают другие некомфортные чувства (например, страх, ощущение опасности). Если такие ощущения возникают на протяжении длительного времени и в определённых ситуациях, они могут быть вызваны последствиями детской психологической травмы.

Кроме того, психологическая травма может сопровождаться провалами в памяти. Воспоминания, касающиеся травмирующего события, стираются из памяти.

В таком случае, нередко люди совершенно не помнят себя в детстве: как они жили, что делали, что с ними происходило. Такие провалы в памяти могут быть признаком того, что в детстве с этим человеком произошло что-то психотравмирующее, и память заблокировала воспоминания об этих негативных событиях. Например, человек не помнит лица близких ему людей, не узнаёт на фотографии родственников, с которыми много общался в детстве. Такие пробелы в памяти могут быть признаком затаившейся в глубине сознания непроработанной детской травмы. В подобных случаях человеческая память будет активно блокировать воспоминания о пережитых психотравмирующих ситуациях и делать всё, чтобы сохранить функциональные возможности человека, избегая сильных травмирующих переживаний. Для восстановления психического здоровья очень важно обнаружить подобные провалы, помочь в этом может только профессиональный психотерапевт или психиатр.

Можно ли измерить уровень травматизации и следствие травмирующих событий?

Установить зависимость между соматическими расстройствами и воздействием стрессовых, травмирующих событий пытались американские ученые Холмс и Раге. Им удалось сформировать шкалу, в которой каждому травмирующему событию соответствовал балл, указывающий на силу тяжести воздействия. На вершине этой шкалы расположены наиболее тяжелые происшествия, к которым относятся: смерть супруга и члена семьи, взятие в заложники, развод или разрыв с партнером, тюремное заключение, физическая травма или болезнь, увольнение, выход на пенсию. Стоит отметить, что такие позитивные события, как свадьба, примирение супругов, беременность, рождение ребенка тоже включены в шкалу стрессовых событий.

Другими травмирующими событиями являются, например, реорганизация на работе, изменение финансового положения, смена работы или должности, растущие долги, перемена места жительства. Желающим измерить свой уровень стресса предлагается

просуммировать баллы, соответствующим произошедшим за год событиям. Полученный показатель укажет на риск возникновения посттравматического стресса.

Последствием психологической травмы может стать возникновение посттравматического стрессового расстройства и снижение адаптации. Посттравматическое расстройство может проявляться как постоянное переживание травмирующего события в мыслях или во сне. В результате этого, у человека снижаются способность к концентрации внимания, появляется рассеянность, заторможенность. Сильные переживания по отношению к значимому травмирующему событию могут снижать чувствительность к другим жизненным переживаниям. Появляется эмоциональная глухота, замкнутость, погруженность в себя. Снижается работоспособность, возможность получать удовольствие от жизни. Возрастает тревожность, беспокойство, риск возникновения депрессии, появляются нарушения сна. Длительность посттравматического расстройства составляет более одного месяца.

В экстремальных обстоятельствах, угрожающих жизни и безопасности человека, в рамках острой реакции на стресс, могут возникнуть различные нарушения сознания, восприятия и поведения. К таким сильным травматическим событиям относятся природные и техногенные катастрофы и их последствия в виде гибели близких людей, разрушения или потери жилья, последствия несчастного случая, изнасилования, нападения, пожара, боевых действий. Острая реакция на стресс в тяжелых случаях может проявляться как дезориентация, сужение сознания, неадекватная реакция на внешние стимулы.

Это состояние длится от нескольких часов до нескольких дней.

Например, человек, потерявший близких, может отказываться верить в произошедшее, сохраняя убежденность в том, что его родственники живы. Отрицание, протест, гнев, торг и принятие являются стадиями переживания горя и утраты. В поведении человека, при этом, может преобладать торможение, возбуждение или чередование этих стадий.

Риск получения острой психологической травмы увеличивается при физическом и психологическом истощении. Кроме того, в группе риска находятся люди, обладающие слабой нервной системой, чрезмерной возбудимостью, повышенной чувствительностью, инфантильными и демонстративными чертами личности.

Каким может быть «ложное спасение»?

Способы преодоления стресса могут быть деструктивными, препятствовать выходу человека из тяжелого морального состояния. Например, бегство от проблемы, избегание открытого выражения своих чувств, социальное дистанцирование, мыслительное застревание на проблеме, невозможность отвлечься и переключиться. Чувства, которые разъедают человека при этом, – отчаяние, жалость к себе, самообвинение, гнев, агрессия.

Что может помочь?

Как и физическая травма (операции, переломы конечностей и т.д) вносят изменения в прежний уклад жизни и оставляет в теле «отпечаток» произошедшего, так и психологическая травма оставляет на всю последующую жизнь свой след в психике человека.

Только с помощью поддержки окружающих, системы самоподдержки и психологической помощи, возможен процесс принятия и восстановления.

В терапии могут использоваться групповая, индивидуальная и семейная психотерапия.

В зависимости от тяжести психологической травмы человек может прибегать к тем или иным видам помощи и поддержки. Умение выразить горе слезами или словами,

разделить его с другим человеком, является сильным ресурсом и способом справиться с травмой. Также в стрессовой ситуации человек может попытаться найти альтернативное объяснение происходящему, дав себе возможность успокоиться, по-новому посмотреть на проблему.

Есть ситуации, когда психологическая травма настолько велика, что привычные способы защиты не помогают. В этом случае необходима помощь специалиста, назначение медикаментозных препаратов, прохождение психотерапии.

Для того чтобы человек пришел в себя, должно пройти немало времени. Следует еще раз прожить все травмировавшие эмоции. Горевание – естественный процесс после травмирующего события, будь то потеря близкого человека или травма иного характера. Это болезненный процесс, и поэтому важно в такой ситуации уметь принимать поддержку других людей. Кроме того, процесс переживания психотравмы должен подкрепляться собственным желанием избавиться от гнетущих событий.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психотравма, психологическая травма, психотерапия, психология

Источник фото: davidiles.uk

