10 форм поведения, которые являются реакцией на травму

Постоянные извинения, даже за то, в чем никто не виноват.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- Взгляд на тревожное поведение через призму травмы учит нас тому, что для этого всегда есть причина.

- Развитие понимания тревожного поведения показывает, что в нас нет ничего «неправильного».

- Умение не принимать все близко к сердцу поможет понять близких с такими же чертами характера.

- Хотя один или два из этих видов поведения, вероятно, являются нормальными, но если вы обнаружите, что вам свойственны большинство или все из них, то это может указывать на повышенную тревожность.

У всех людей есть свои особенности поведения. Порой они кажутся вполне нормальными для нас, но странными для остальных. Хотя многие формы поведения являются общечеловеческими, иногда они могут быть вызваны тревожностью.

К стереотипным признакам тревожности относятся нервозность, боязнь публичных выступлений или боязнь находиться в толпе. Но многие формы тревожности не столь очевидны, как, например, у людей, которые на самом деле предпочитают находиться в толпе, но боятся встречи 1 на 1 за чашкой кофе. Независимо от степени осознания, многие формы тревожного поведения могут быть связаны с пережитой в детстве травмой. Исследования показали связь между травмой и многими симптомами тревоги, обнаружив, что детские переживания проявляются уже во взрослой жизни.

Страх быть негативно воспринятым проявляется по-разному. Многие люди, пережившие детскую травму, боятся оказаться в ситуации, из которой они не могут выбраться, например, присутствия других людей в их доме или безопасном пространстве, и это может привести к различным формам избегания. Травмированная психика стремится избегать любой опыт, который напоминает о том времени, когда невозможно было избежать дискомфорта.

Такие реакции проявляются в самых разных областях жизни человека. Хотя их могут переживать и те, у кого не было травмы, я всё же считаю, что это 10 наиболее распространенных тревожных реакций, которые я наблюдаю в своей личной жизни и практике:

1. Не отвечать на телефонные звонки или избегать их. Эта реакция может показаться очевидной, а в моем кругу общения, состоящем из представителей поколения миллениалов, она даже не воспринимается как странная. Для человека, не страдающего социальной тревожностью, отвечать на звонки может показаться простой задачей, а избегать их - ленью. Однако от обычной лени или избегания отличает всплеск адреналина и кортизола, который следует за этим для человека, пережившего травму. Если простой заказ еды на вынос или подтверждение списка продуктов с партнером может быть нейтральным опытом, то ответ на неожиданный звонок вызывает страх, что это действие может привести к разговору, в котором нас могут поставить в неудобное положение. Это напоминает ощущения, когда нас поймали, когда родители или опекуны поставили нас в затруднительное положение, когда не было выхода, когда нарушили наше личное пространство или границы.

2. Замыкание или молчание во время групповых мероприятий. Если это может показаться очевидной социальной тревогой, то иногда так оно и есть. Многие формы социальной тревожности могут быть результатом того, что мы росли в хаотичной среде, где наша нервная система была в постоянном беспокойстве, или где нам постоянно приходилось быть «наготове» - готовыми позаботиться о ком-то другом или готовыми к словесной перепалке. В результате взрослые люди, пережившие травму, иногда испытывают перевозбуждение в социальных ситуациях. Ситуации, когда от нас ожидают высокого уровня вовлеченности, могут истощать, и может казаться, что нет возможности отдохнуть. Вместо этого мы «отключаемся» - смотрим на телефон, идем в ванную, чтобы побыть в одиночестве, или становимся молчаливыми. Напротив, многие люди с социальной тревожностью считают, что этот опыт на самом деле более стрессовый, чем пребывание в толпе, где нет никакого давления, связанного с социальным взаимодействием.

3. Нервничать или чувствовать себя неловко, когда кто-то сидит слишком близко. Это настолько распространенное явление, что об этом даже есть мемы. Многие люди с социальной тревожностью любят, чтобы в кинотеатре они были одни или, по крайней мере, чтобы между ними и следующей группой было достаточное пространство. Если же рядом с ними в кино сидит незнакомый человек, это может привести к тому, что тревожный человек не сможет сосредоточиться на фильме из-за того, что он очень остро ощущает близость другого человека. Когда мы выросли в среде, где наши границы нарушались, у нас обостряется чувство восприятия других людей и своего положения в толпе или в комнате. Поэтому наличие большого личного пузыря становится необходимым для поддержания внутреннего комфорта.

4. Необходимость сидеть в определенных местах или зонах во время посещения ресторанов или общественных мероприятий. Многие люди, пережившие травму, отмечают, что предпочитают сидеть спиной к стене, а не к двери или открытому

пространству. Из-за постоянного состояния повышенной бдительности нервная система держит их в состоянии «готовности» к любой, даже нелогичной, угрозе. Если сидеть так, чтобы иметь возможность наблюдать за комнатой и находящимися в ней людьми, то это успокоит нервное напряжение, пусть даже не короткое время.

5. Переедание или чрезмерное употребление алкоголя. Люди, пережившие травму, вырабатывают способы самоуспокоения. Часто это выражается в форме потакания или избегания пищи или различных веществ. В последние десятилетия медицинская отрасль стала лучше понимать связь между травмой и беспокойством, связанным с едой и напитками. «Люди, страдающие расстройствами пищевого поведения, часто имеют в анамнезе неблагоприятный детский опыт и травмы» (Jones, 2021г.). Хотя не все нездоровые модели питания или употребления психоактивных веществ соответствуют критериям расстройства, все же часто прослеживается связь с неблагоприятным опытом или неудовлетворенными потребностями в детстве.

6. Кто-то стучится в дверь неожиданно/без приглашения. Однажды я пошутила, что есть два типа людей: те, кто открывает дверь, услышав стук, и те, кто прячется и ждет, пока уйдут. Шутки в сторону, мне было уже за 30, прежде чем я поняла, что моя реакция на неожиданный стук в дверь — это не то же самое, что бывает у всех остальных. Часто это повышенное чувство тревоги связано с детским опытом, когда человек не мог убежать.

7. Постоянно извиняться, даже за то, в чем нет вашей (или чьей-либо) вины. Когда нас постоянно критикуют или заставляют чувствовать, что мы во всем виноваты, то развивается сильное чувство стыда. Это проявляется в постоянной потребности чрезмерно извиняться, даже если вы не сделали ничего плохого. Это часто является результатом эмоционального насилия или пренебрежения в детстве.

8. Повышенный рефлекс испуга. Когда нервная система постоянно находится в состоянии дисрегуляции, то возникает повышенная реакция на шумы или раздражители, которые другие могут не замечать. Повышенная пугливость, или «нервозность», связана с детскими травмами и жестоким обращением.

9. Нежелание приглашать людей к себе домой, потому что вы не можете проконтролировать, когда они уйдут. Часто это связано с неумением контролировать свое безопасное пространство, например, если вы росли в семье, где границы были размыты и нарушалось личное пространство.

10. С одними людьми более комфортно, чем с другими. Взросление в среде, где взрослые не всегда безопасны и заслуживают доверия, заставляет многих чувствовать себя неуверенно рядом с новыми людьми. У людей, переживших травму, обостренное чувство того, с кем более комфортно и «безопасно», а с кем нет.

Оригинальная статья: Kaytee Gillis - 10 Anxious Behaviors That May Actually Be Trauma Responses, May 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, травма, тревожность, беспокойство, поведение, бихевиоризм, пищевое расстройство, испуг, насилие.

