

МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

**ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ**

Методическое пособие

Минск 2007

УДК  
ББК  
Г

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ

Рекомендовано секцией психологических наук (протокол )

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Амельков А.А.

кандидат психологических наук, доцент Финкевич Л.В.

Пергаменщик Л.А.

Посттравматический стресс. Методическое пособие.— Мн.: БГПУ, 2007.—

ISBN

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Основные концепции стресса	5	
2. История создания теории посттравматического стресса ...	10	
3. Этиология посттравматического стресса	15	
4. Симптоматика посттравматического стресса ...	17	
5. Эпидемиология посттравматического стресса ...	21	
6. Диагностика посттравматического стресса ...	22	
7. Динамика переживания посттравматического стресса ...	24	
8. Посттравматический стресс и крушение смысло-жизненных (базовых иллюзий)	26	ориентаций

9. Механизмы возникновения посттравматического стресса	31
10. Квадратура травмированной личности...	37
11. Социальные роли травмированной личности..	40
12. Отдаленные последствия посттравматического стресса...	49
13. Психологическая помощь пострадавшим...	50
<b>Литература</b>	70
<b>Приложения</b>	
1. Идентификация стресса	71
2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе...	75
3. Оцепенение как разрыв непрерывности бытия	
4. Психофизиология стресса.....	81
5. Процесс преодоления. Иллюстрация	91

Почему я решил представить данное пособие уважаемому читателю? В этом виновата сама тема: посттравматический стресс, вернее его чрезвычайная распространенность. Действительно, если в 80-х годах распространенность посттравматического стресса в мире составляла 1-2%, то в 90-х годах эта цифра возросла до 7-8%. Первое десятилетие нашего века не дает основание строить оптимистически прогнозы о снижении этих показателей. Если XXI век ученые уже успели окрестить веком тревоги, то следствием тревоги не может не быть посттравматический стресс.

Теория посттравматического стресса получила широкое распространение в психологической науке и практике. Без понимания механизмов возникновения и протекания симптомов посттравматического стресса невозможно проводить эффективную психологическую помощь пострадавшим.

Однако, теории стало тесно в рамках научного сообщества, она перешагнула профессиональные границы и проникла в массовое сознание. Проводниками в обыденное сознание населения стали журналисты, которые свободно оперируют терминологией посттравматического стресса, психической травма, вина выжившего, стокгольмский синдром, с их легкой руки посттравматической терминология перетекла в художественную литературу. Только, пожалуй, психоанализ имеет преимущество перед теорией посттравматического стресса в своей экспансии в культуру и в обыденную жизнь. Там, случилась, что слова, понятие имеют большее значение, чем содержание, которое с ним связывается.

Мы считаем, что посттравматический стресс следует рассматривать не только как реакцию человека на неординарное событие. Как только психологическое понятие, психологическая теория выходит из кабинета профессионала, она начинает жить самостоятельной жизнью. Психическая травма один раз, выйдя из пробырки, начинает жить по своим законам и управляет, предлагает, исправляет психологические теории и клиническую практику. Психическая травма сама начинает рассказывать о себе нечто, что позволяет ей жить по своим законам, по законам нарратива.

Задача данной книги всесторонне проанализировать теорию посттравматического стресса, чтобы показать не только ее возможности, но и ограничения. Что значит всесторонне. Это показать историю ее возникновения, симптоматику, этиологию, распространенность, последствия, возможности психологической практики оказания помощи пострадавшим. При обозначении теории используют несколько терминов: посттравматический стресс, травматический стресс, ПТС, ПТСР, PTSD. Мы будем пользоваться термином «посттравматический стресс» и сокращенно ПТС.

## 1. Основные концепции стресса

### Физиологический стресс.

Неправильная запись, неправильно произнесенное слово и вот в обществе пошла молва, что стресс это когда, кому-то плохо и надо что-то делать, чтобы избавиться от его последствий.

Как это получилось, что все перемешалось в около психологическом сообществе, требуется еще разобраться. Психологические понятия имеют свою судьбу, свою историю и работают вне контекста академической психологии и очень, порой, эффективно.

Непрофессионалам нет нужды разбираться в тонкостях дефиниций таких, например понятий как «стресс», «дистресс», «эустресс».

Для определения основных понятий просто стресса надо лишь обратиться к «самым любимым из написанных» (так оценил эту книгу сам автор) книг Ганса Селье «Стресс без дистресса».

Почему так случилось, что профессиональные психологи не интересуются теорией стресса и тем более она мало известна тем, кто готовится стать психологом. На мой взгляд, дело в том, что слишком уж известен термин «стресс» и что читать о том, что все знают, это тоже неприлично. Признаться себе, что ты не знаешь что такое стресс? Это труднее, чем воскликнуть что «король голый». Конечно, возможно, я преувеличиваю, особенно, что касается профессиональных психологов. К старшему поколению психологов это не относится, они как то жили, учили уроки, добросовестно.

Сначала разберемся с терминами. Обратимся к президенту Международного института стресса Гансу Селье.

«Слово «стресс» так же как слова «успех», «неудача» и «счастье» имеют различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь» [20, с.14]. Очень странное утверждение для представителя естественной науки. Как это различное значение для разных людей, если «понятие стресса — результат обобщения массы единичных явлений» [20, с.217]. Ничего ли не напугал уважаемый словом теоретик медицины?

Пойдем дальше. «Не является ли «стресс» просто синонимом «дистресса». Что это, усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, снижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? [20, с.14 — 15] — продолжает Г. Селье и отвечает и да, и нет, и продолжает вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать — «вот это и есть стресс».

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Этот вопрос задает себе автор теории стресса. Что смущает Г. Селье, в чем он видит затруднение? В слово, которое у него проскользнуло: «жизнь». Мы не можем определить явление, которое относится ко всей нашей жизни. Оказывается, что всегда, куда на нашем пути встречаются какие-то трудности, «организм реагирует стереотипно, отдавая выходы биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине» [20, с. 15]. Факторы различны, но они запускают в нас одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса. Биолог может себе позволить, один раз назвав слово «жизнь», больше к нему не возвращаться, так как описать понятие жизнь в биологическом смысле очень просто: гормон адреналина учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, мочегонное увеличивает выделение мочи, а гормон инсулина снижает содержание сахара. И все это жизнь добавлю я, но все это еще далеко не жизнь отмечу опять я.

Что же объединяет все эти агенты (адреналин, мочегонное, инсулин): они предъявляют требования к перестройке организма. Это требования **неспецифичные**, их сущность состоит в адаптации к возникшим трудностям, каковы бы они не были. Таким образом, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность в приспособлении, т.е. в восстановлении нормального состояния, состояния полного равновесия.

Вот теперь Г. Селье пытается дать определение понятию «стресс» и оно после предыдущих разъяснений вызывает меньше удивления.

*Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование* [20, с. 15].

Дж. Гринберг приводит несколько другое определение стресса. Селье определил «стресс как универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители» [20, с. 36]. После краткого определения искомого понятия, Г. Селье методически точно начинает прояснять свое определение, разбирая ключевые слова. Слово, которое имеет основную смысловую нагрузку в этом определении – «неспецифический». Обратимся к тексту книги. Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно, или специфично. И далее идет пример: на морозе мы дрожим, на солнце мы потеем, с разъяснением, что происходит на биологическом уровне (все же биолог).

И опять подчеркивает: «неспецифические требования, предъявляемые воздействию как таковому, — это и есть сущность стресса» [20, с. 16].

С точки стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

Следующий ход Г. Селье мне нравится: он решил пойти от обратного для выяснения содержания понятия «стресс», он попытался выяснить, чем не является стресс. Пойдем вслед за ученым, который выделил четыре пункта, четыре ответа на вопрос что не есть стресс.

**Пункт первый. Стресс – это не просто нервное напряжение.**

Нельзя «отождествлять биологический стресс с нервной перенагрузкой или сильным эмоциональным возбуждением» [20, с. 17] — утверждает ученый. Так, минуточку, так с чем мы имеем дело с биологическим стрессом? Мы пока не можем дать ответ на этот внезапно появившейся вопрос.

Ганс Селье не согласен со своим коллегой Дж. Мейсоном, который считает общим знаменателем всех стрессоров активацию «физиологического аппарата» ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненных ситуациях, взятой в целом»

Но стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растению. Г. Селье не считает, что преодоление неприятных, угрожающих ситуаций вызывает стресс, так как эмоциональные раздражители самый частый стрессор особенно у пациентов психиатра. Итак, стресс — это не просто нервное напряжение.

**Пункт второй. Стресс не всегда результат повреждения.**

Г. Селье не устает повторять, что существование, приятен стрессор или неприятен. Стрессогенный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность может вызвать значительный стресс, не причиняя вреда. Интересное замечание: «Вредоносный и неприятный стресс называют «дистресс» [20, с. 18].

Далее Г. Селье делает небесный этимологический экскурс. Слово дистресс, замечает он, пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс», первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания». Теперь эти слова имеют разное значение, несмотря на общность происхождения.

**Пункт третий. Стресса не следует избегать.**

Впрочем, это невозможно — тезис Ганса Селье. В обиходной речи, когда говорят, что человек испытывает стресс, обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. «Деятельность, связанная со стрессом может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен» [20, с. 18].

**Пункт четвертый. Полная свобода от стресса означает смерть.**

Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. «Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть)» [20, с. 19]. Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса, но не обязательно дистресса. Депривация и избыточное раздражение в разной степени сопровождается возрастанием стресса.

Итак, Г. Селье пошел от обратного: трудность в определении искомого понятия привело его к необходимости указать на то, чем данное понятие не является.

Но все же без позитивного определения понятия стресс нам дальше двигаться будет достаточно трудно. Чтобы представить взгляд Г. Селье на природу стресса и таким образом подойти к определению понятия, рассмотрим общий адаптационный синдром Г. Селье. Влияние различных факторов приводит к изменению внутренних органов, к реакции, которую Г. Селье определил как «общий адаптационный синдром (ОАС), или синдром биологического стресса ... и три его фазы: 1) реакция тревоги, 2) фаза сопротивления и 3) фаза истощения» [20, с. 23]. Рассмотрим содержание этих трех фаз адаптационного синдрома.

**Реакция тревоги.** Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Если сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие или крайне низкие температуры), может наступить смерть» [20, с. 24].

**Фаза сопротивления.** Если действие стрессора совместимы с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

**Фаза истощения.** После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. «Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает». [20, с. 24]

Когда мы произносим слово стресс, у нас автоматически всплывают фамилия Г. Селье. Это не совсем справедливо по отношению к другим персоналиям, которые внесли немалый вклад в разработку теории стресса. Так, Джоральд Гринберг приводит в памяти 23 ученых, которые он объединил под рубрикой «пионеры в изучении психологии стресса». Правда, мне непонятно, почему «психология стресса». Среди пионеров создателей теории стресса большинство физиологов и только трое психологи. Почему такой перекос и почему собственно психологи так мало уделяют внимания психологической стороне стресса. Может быть, их отпугивает всеядность стресса. Ведь, правда, любую реакцию организма на изменение жизненных ситуаций мы можем определить как стрессовую. Ну не заниматься же всеми реакциями, всеми это значит ничем, никакими.

### Психологический стресс.

Следующим серьезным вкладом в теорию стресса стала концепция Р. Лазаруса, которая получила название Психологический стресс. Можно встретить и другое название Транзактная (транзактная) теория стресса и копинга. Иногда про концепцию Лазаруса говорят, что она соответствует когнитивно-функциональному подходу в психологии. Скорее это этапы развития первоначальной концепции в полноценную теорию стресса и копинга.

Начнем с определения, которое дает Р. Лазарус стрессу.

**Психологический стресс** — это реакция не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Такое реагирование в большей степени зависит от когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных ресурсов, адекватного выбора способов совладания. Поэтому условия, приводящие к стрессу одного человека, не обязательно вызовут такой же стресс у другого. Р. Лазарус впервые стал исследовать психологические процессы как промежуточные переменные, которые определяют ответные реакции человека на стрессовые стимулы.

Именно выделил два этапа оценки стрессогенной ситуации:

- 1) оценка наличия и степени опасности, угрозы для индивида
- 2) оценка собственных ресурсов, которые могли бы ему позволить справиться с угрозой.

Согласно Р. Лазарусу, стресс возникает в том случае, если человек расценивает угрожающие обстоятельства как требующие значительно больших ресурсов, чем те, что у него имеются.

Рассмотрим более подробное представление о стрессе как транзактном процессе. Итак, стресс как транзактный процесс.

**Примечание [U1]:** Мы же будем приводить только основные биологические и физиологические характеристики стресса в жизни Г. Селье. В приложении приводятся современные данные об изменениях, которые претерпевает наш организм под воздействием внешних факторов.

Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром. В этой формуле нет первичности и мир и индивид равноправны в ситуации стресса. Мир рассматривается не как некое злое начало, которое так и норовит устроить человеку неприятности. R.S.Lazarus, R. Launier (1981) предложили рассматривать стресс как трансактный процесс, в котором они выделили для начала специфическую оценку какого-либо события и собственных ресурсов по его преодолению.

В результате двухфакторной оценке формируются связанные со стрессом эмоции, а следом возникают адаптивные реакции (копинг). В этом случае стресс является процессом, который протекает в постоянном взаимодействии индивида с окружающим миром.

При рассмотрении стресса в виде трансактного процесса структура стрессового эпизода (как микрособытия повседневной жизни после воздействия стрессора) может быть представлена последовательностью элементов: 1. осознание стрессора и его оценка; 2. нарушение равновесия; 3. связанные со стрессом эмоции и процессы познания; 4. копинговые действия (реакции); 5. результат копинга и новая оценка ситуации (с возвращением к первому элементу данной структуры при неуспешности копинга).

Сущность копинга рассматривается R.S. Lazarus (1991) следующим образом: «Копинг — это когнитивные и поведенческие усилия по управлению специфическими внешними или внутренними требованиями (и конфликтами между ними), которые воспринимаются как напрягающие или превышающие ресурсы личности»

Итак, в подходе Лазаруса стрессовую реакцию рассматривают как результат определенных отношений между характеристиками выдвинутого требования и имеющимися в распоряжении человека ресурсами. Качество этих отношений опосредуется через когнитивные процессы оценки. Стрессорами могут оказаться не только внешние, но и внутренние требования — цели, ценности, оценки. Если они игнорируются или не реализуются, то это может иметь для человека негативные последствия.

Благодаря так называемой **первичной оценке** (primary appraisal) организм, когда он бодрствует, постоянно настороже в отношении того, не происходит ли какие-либо изменения, к которым надо адаптироваться, чтобы сохранить благополучие. Первичная оценка напоминает процесс классификации жизненных эпизодов и соотносится с личным жизненным опытом, в результате такой классификации, все события распределяются на три группы.

А. Если событие сочтено незначительным, то оно не приводит ни к каким другим процессам, кроме ориентировочной реакции.

Б. Другой тип событий, также не вызывающий адаптивных процессов, - приятные ситуации, преодолевать которые не нужно (например, удачный исход дела).

В. Третий тип характеризуется потребностью в адаптации.

Вторичная оценка касается только жизненных событий третьей группы. **Вторичная оценка** заключается в том, что человек подключает к оценке имеющиеся в его распоряжении ресурсы для решения проблемы.

А. К внутренним ресурсам относятся индивидуальные переменные: способность к сопротивлению, эмоциональная стабильность, атрибутивные тенденции и т.д.

Б. К ресурсам окружающего мира принадлежат, например, свойства социальной сети.

Если соотношение между требованиями и способностями кажется человеку уравновешенным, то ситуация оценивается как вызов, что соответствует определению эустресса.

В случае, когда стресс оценивается как вызывающий ущерб или потерю, возникает угроза нарушения чувства собственной ценности и появляются эмоции печали, возможно гнева.

Если ситуация оценивается как опасная, то следствием будет страх. Стрессовые эмоции направлены мобилизуют человека, изменяя его готовность к действиям для определенных адаптивных (копинговых) реакций.

Предложив новую концепцию стресса Lazarus R. S., Folkman S. со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания» со стрессом, которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события. Проведенный факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания - состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.
2. Стратегия дистанцирования - описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.
3. Стратегия самоконтроля - заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.
4. Стратегия поиска социальной поддержки - состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.
5. Стратегия принятия ответственности - заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.
6. Стратегия избегания - складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.
7. Стратегия планового решения проблемы - состоит в выработке плана действий и следования ему.
8. Стратегия позитивной переоценки - описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

В основном стратегии, выделенные на основании факторного анализа, исключают друг друга, лишь иногда - дополняют. Недаром исследования показывают, что каждый второй человек, оказавшийся в трудной ситуации, использует одновременно несколько стратегий совладания.

Стратегии преодоления различаются, как уже было отмечено выше, своей **направленностью или ориентированностью**. В соответствии с этим большинство ученых выделяют два класса стратегий психологического преодоления, предложенных R.Lazarus, S.Folkman:

- 1) направленных на решение проблем;
- 2) ориентированных на эмоции.

К проблемно-ориентированным относятся: стратегия поиска информации и активных действий, поиск поддержки. Ориентированными на эмоции считаются стратегии дистанцирования, ухода, самоконтроля, позитивного переосмысления, эмоциональной разрядки.

Проведение многочисленных исследований в области психологического преодоления стрессовых ситуаций привели к уточнению и развитию R.S.Lazarus транзакционной теории и объединение ее с теорией копинга, на которую и опираются большинство современных концепций стресса и копинга. Новая теория получила название *транзакционная когнитивная теория копинга и стресса*.

В ней R.S.Lazarus объединил два подхода к пониманию и изучению психологического преодоления – интериндивидуальный и интраиндивидуальный. Он отмечает, что копинг-поведение зависит как от особенностей личности, так и особенностей ситуации. Эта теория отличается от исследований ситуативных событий, в рамках которых понимание стрессового переживания искали, главным образом, исходя из объективных признаков этих событий.

В своей теории R.S.Lazarus рассматривает стрессовую реакцию как результат определенных отношений между характеристиками выдвинутого требования и имеющимися у человека ресурсами, «психологическое преодоление – процесс постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий индивида с целью управления специфическими требованиями ситуации, которые оказываются для него как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы». Это означает следующее: требования ситуации необычны; они подвергают индивида испытанию; требования ситуации превышают ресурсы индивида; им предпринимаются когнитивные и поведенческие усилия, чтобы справиться с требованиями ситуации. Стрессорами могут быть как внешние, так и внутренние требования – цели, ценности, оценки.

Таким образом, мы рассмотрели основные теории стресса: физиологического и психологического, что позволяет приступить к анализу собственно посттравматического стресса.