

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 смысловых ориентаций (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
Литература	70
Приложения	
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.

Завершающая фаза переживания ПТСР — фаза исцеления. На этом этапе постепенно происходит принятие случившегося, пострадавший может описать травматическое событие. Он начинает понимать, что то, что с ним случилось, действительно было и с этим ничего нельзя уже сделать, ничего нельзя изменить, но я могу сам измениться и продолжать жить, несмотря на травму. Выход из травмы сопровождается приобретением полезного жизненного опыта.

Приведенные этапы выходы из состояния травматического стресса является моделью благополучного протекания стресса. Но так бывает не всегда: человек застревает на второй или третьей фазе. В этом случае говорят о посттравматическом стрессовом расстройстве.

8. Посттравматический стресс и крушение смысложизненных ориентаций (базовых иллюзий.)

Психологическое состояние людей после катастрофы имеет общие характеристики, выходящие за рамки психологических состояний. Травматический стресс проявляется не только в появлении симптомов психологического и психосоматического неблагополучия.

У человека перед лицом небытия происходит пересмотр, ломка ранее состоявшихся ценностей, смыслов, отношений к жизни, к другим, к себе. Человек получает другой мир, который надо как-то осмыслить, чтобы жить.

Есть ряд факторов, которые препятствуют осмыслению жизни. Это возможность возникновения рентных ориентаций (установок), крушение базовых иллюзий, возникновение непродуктивной вины.

8.1. Рентная установка.

Так, у пострадавших формируются установки жертвы. Это связано с тем, что человеку выгодно как можно дольше оставаться жертвой. Происходит виктимизирование ситуации — люди получают наклейку «жертвы». Об этом предупреждал еще в начале 20 века Е. Крепилин

Формируется рентная ориентация у пострадавших, которая близка по значению и по механизмам возникновения с установкой жертвы. Человек с рентной ориентацией протизмится психологической помощи, он «доволен» своим психологическим состоянием, так его социальный статус «пострадавший» позволяет получать или надеяться получать материальную и моральную выгоду.

8.2. Крушение базовых иллюзий.

Иллюзия собственного бессмертия. Эта иллюзия выглядит примерно так: «Я знаю, что все люди рано или поздно должны умереть, но когда дело дойдет до меня, я уж как-нибудь выкрутюсь. К тому времени, может быть изобретут эликсир бессмертия или что-нибудь в этом роде». Иными словами: «Могут умереть все, кроме меня».

Первое столкновение с травматической ситуацией ставит человека лицом к лицу с реальностью. Для человека это может быть первая встреча с такой реальностью, когда он вынужден признать, что может умереть. Для большинства людей такое откровение может кардинально поменять образ мира, который из уютного, защищенного превращается в мир роковых случайностей.

Иллюзия справедливого устройства мира. Некоторые люди считают, что все зло обязательно должно быть наказано. Они считают, что раз они ведут праведный образ жизни, то их не должно коснуться страдание. Это, как правило, честные благородные, принципиальные и справедливые люди. Правда, их честность и благородство относится только к членам своего сообщества. Ради принципа они готовы пожертвовать и своей жизнью, и жизнью близких и тем более чужой жизнью.

Иллюзия справедливости гласит: «Каждый получает по заслугам». Ребенок этот тезис для себя формулирует примерно так: «Если я буду пай мальчиком (пай девочкой), то есть буду делать все, что говорит папа или мама, то ничего плохого не произойдет». Эта иллюзия достаточно распространенная и стойкая. Попадание в кризисную ситуацию со всей очевидностью демонстрирует нереальность иллюзии о справедливом устройстве мира. Напомню мысли Николая Ростова во время битвы: «Как же меня могут убить, ведь меня так все любят?!» Оказывается, могут. Справедливость иллюзии как раз в том и состоит, что она действует вопреки «установленной» справедливости.

Для ребенка такое открытие может быть настоящим потрясением. Да и взрослому человеку трудно смириться с мыслью, что все старания напрасны: зачем хорошо учиться, добросовестно трудиться, быть хорошим семьянином, если все это не пойдет в зачет при встрече с травматическим событием.

М. Лернер выдвинул так называемую теорию веры в справедливый мир — иллюзия справедливого устройства мира. Согласно этой теории, люди предпочитают верить в то, что мир, в котором они живут, имманентно справедлив. Или, по крайней мере, он справедлив в целом, по преимуществу, несмотря на козни отдельных «плохих парней». Добро в этом мире, однако, обычно вознаграждается, а зло рано или поздно наказывается. Честный труд, так или иначе, ведет к успеху, а жульничество в конце концов, остается ни с чем. Следствием такой веры, в частности, оказывается жестокое отношение к жертвам различных несчастий — ведь если человеку не повезло, значит, он сам и виноват в этом. Так подсказывает вера в справедливый мир. Иное признать психологически трудно — ведь если не повезло хорошему человеку, то это означает, что мир несправедлив. Тогда надо пересмотреть исходную концепцию мироустройства, чему препятствует уже существующая вера.

Иллюзия простоты устройства мира. Согласно этой иллюзии, мир поделен на две части. Мир очень прост: в нем есть только черное и белое, добро и зло, наши и не наши, жертвы и агрессоры. Полутона мировосприятия здесь отсутствуют. В социальной психологии для обозначения такого разделения используют термины: ауто-группа и ин-группа. Знаменитый эксперимент М. Шерифа «Воровская пещера» демонстрирует, какие возникают отношения между обыкновенными не антагонистическими изначально группами ввиду ограниченности ресурсов.

В соответствии с правилами простоты устройства мира по отношению к «нашим» применима и честность и благородство. «Не наши» должны быть уничтожены, так как (еще один признак травмированной личности) кто не с нами, тот против нас. Кризисное событие и последующее за ним посттравматическое состояние показывают, что для кризиса не имеет значения кто это наш или не наш.

Крушение базовых иллюзий — жизненный момент для любого самого человека. В этот момент жизненного пути превращается человеческая личность на мужество восприятия мира без иллюзий. Если человек может выйти из мира, хотя и удобного, но все же иллюзорного, в мир опасный, но все же реальный, значит, он повзрослел, мужество не изменило ему, и он сильно продвинулся в личностном развитии. Если же человек не смог преодолеть этот жизненный барьер, то, как правило, он приходит к выводу, что мир ужасен, не приспособлен для нормальной жизни. В таком случае он строит новые иллюзии, которые еще больше ограничивают его жизнь, но помогут ему воссоздать и укрепить убеждение в собственном бессмертии.

8.3. Формирование чувства вина как реакция на травматическое событие.

Чувство вины справедливо считается одним из самых непродуктивных, так как препятствует адаптироваться к кризисным событиям жизненного пути. Человек, испытывающий чувство вины, стремится, как бы наказать себя, занимается саморазрушением, аутодеструктивным поведением. Человек с чувством вины не может освободиться от прошлого, он там «застревает», не изменяясь, не продвигаясь в жизни.

Аутодеструктивное поведение сигнализирует другим: «Я не достоин жить». Особенно характерно это для травматического чувства вины.

Люди, пережившие психологическую травму, могут переживать чувство вины в трех видах.

Чувство вины за воображаемые грехи. Это чувство может возникнуть как вина за воображаемые грехи за кажущуюся плохость. Такую вину называют еще невротической виной. Если же речь идет о смерти близкого человека, то всегда можно найти в своем поведении по отношению к умершему такие факты, которые огорчали умершего, вызывали у него обиду и злость.

Чувство вины за то, что он не сделал. У человека, пережившего травматический стресс, часто возникает чувство вины за то, что он не сделал. Собственный психотерапевтический опыт свидетельствует как молодой здоровый (!) парень винит себя за то, что он не спас, не вытащил из завала человеческих тел ни одного человека (трагедия на Немиге). Вообще жертвы травматических ситуаций часто страдают от того, что можно назвать «болезненным чувством ответственности», когда их мучит реальная или воображаемая ответственность за действия в прошлом. Безусловно, что если проанализировать любую жизненную ситуацию, то можно найти более верное решение: сделать что-то иначе и тем самым предотвратить трагедию. «Если бы знать, то можно было бы соломинку подстелить».

Все эти случаи касаются воображаемой вины, но бывают случаи, когда человек действительно виноват в случившейся трагедии.

Вина выжившего. Иногда человек испытывает чувство вины только потому, что остался жив, а тот другой умер. Ее еще называют «синдромом узников концентрационных лагерей». Выживший человек испытывает невероятную ответственность. Он как бы обязан жить теперь за того парня, что тяжело, не нужно, не продуктивно и, наконец, против линии индивидуальной судьбы. Человек может и должен прожить свою и только свою жизнь, и никак другую.

Проводились многочисленные исследования проблемы «замещенных детей», детей которые рождаются после умерших детей в семье. Иногда их даже называют именем умершего ребенка. Если после смерти девочки рождается мальчик, то к нему относятся как к девочке и у него возникают проблемы с половой идентификацией. Вероятность того, что с таким ребенком что-то случится, существенно выше среднего (тяжелая болезнь, несчастный случай или что-нибудь аналогичное умершего сиблинга). Почему так происходит? Родители, а и не сам считает, что он должен прожить за того, другого. Ребенок всегда стремится реализовать обращенные к нему ожидания, у него нет другого выхода, другого объекта идентификации, кроме родителей, которые формируют личность по своим не реализованным потребностям, но с другим ребенком. Этому способствует возникающая идеализация умершего ребенка: он был самым умным, самым ласковым, самым добрым. Он является постоянным примером для других детей: но кто может следовать идеальному, безгрешному образцу. Так возникает чувство вины: ребенок хочет соответствовать требованиям родителей и начинает понимать, что никогда не сможет им соответствовать. Только-только ребенок достиг необходимым параметрами (как ему кажется), доброты, ласки и тут же планка поднимается: а вот «П.» в этом случае так бы себя не вел, так бы не сказал и т.д. Ноша становится непосильной: несмотря на все старания, ребенок не в состоянии достичь образца, которым стал умерший сиблинг.

Однако возникновение чувства вины и его направленность может действовать по парадоксальной модели. Известно, что многие травмированные индивиды, особенно дети, перенесшие травму (насилие со стороны родителей, эбьюз) обвиняют самих себя в том, что с ним случилось. Взятие ответственности на себя в этом случае позволяет компенсировать (или заменить) чувства беспомощности и уязвимости иллюзией потенциального контроля. Установлено, что внутренний локус контроля позволяет

более эффективно действовать в ситуации неопределенности. Однако брать на себя вину за то, в чем ты не виноват, на первый взгляд выглядит непродуктивно в оценке реальности. И все же в чем здесь наблюдается позитивный момент. Например, жертвы сексуального насилия, обвиняющие в случившемся себя, имеют лучший прогноз, чем те, кто не принимает на себя ложной ответственности, ибо это позволяет их локусу контроля оставаться интернальным и избежать чувства беспомощности. Если человек оказывается в ситуации, когда он может ею управлять или ему кажется, что он может, меньше подвержен негативному влиянию этой ситуации. Иллюзия заменяет реальность и оказывает благотворное влияние на возможность управлять собственным поведением, собственным состоянием и, в конечном счете, собственной жизнью.

8.4. Состояние изоляции.

Возвращение американских солдат из Вьетнама характеризовалось чувством инакости, непохожести. Мы другие, нас никто не может понять, да и мы не можем понять, как можно спокойно жить, когда я пережил такое. Чувство изоляции хорошо известно жертвам травматического стресса: многие из них страдают от одиночества, от трудности и невозможности установления близких отношений с другими людьми. Их трагические переживания настолько уникальны, что никто другие не могут понять этих людей. Другие люди становятся для пострадавших скучными, ничего не понимающие в жизни. Отсюда понятно, что жертвы тянутся друг к другу, так, по крайней мере, только человек, испытавший нечто подобное, может понять их. Обвинение по беде, по травме приводит к осознанию своей исключительности и следующим шагом фашизация сознания: мы другие, мы отличаемся от всех, так как только мы пережили такие страхи, мы знаем о мире нечто, что никто другой знать не может.

Одиночество, переживаемое пострадавшим, это не только психологическая но и социальная реальность. Существует миф о том, что жертва вызывает, прежде всего, сочувствие, как пострадавший. В нашей культуре действительно принято помогать сирым и бедным, пострадавшим и убогим. Однако это не так однозначно. Часто жертвы вызывают агрессию со стороны просто обывателя, постороннего наблюдателя. «Сам виноват» - нередкая оценка пострадавшего. Надо юбку носить длиннее, если изнасиловали; не надо было задирается, если избивали; не будь растяпой, если ограбили и т.д. Иллюзия справедливого устройства мира подталкивает человека к такому объяснению травматических событий, которые происходят с другими. Легче найти причину в действиях самого пострадавшего, чем расстаться с иллюзией справедливого устройства мира.

Отдельно следует остановиться на проблеме отношения окружающих к детям, пережившим психическую травму. Если они являются переселенцами, то неприязнь к ним усиливается. Так было с переселенцами из Чернобыльской зоны, когда они получили стигму «селячки» «ежики». Переселенцы и так занимают нишу «другие», входящие в out-группу, к этому добавляется миф об их «заразности». Общество приступило к их изоляции: родители не позволяют своим детям играть с ними, сидеть за одной партой. Пострадавшие оказываются не только в психологической, но и в физической изоляции. Отсюда строительство микрорайонов, заселенных одними чернобыльцами, может восприниматься ими как резервация.

Таким образом, человеку, столкнувшемуся с кризисным событием, приходится мириться с несправедливостью и даже агрессией окружающих. В данном случае большое значение имеет качество социальной сети поддержки.

8.5. Возрастание бессмысленности существования

Человек может вынести все, если есть в этом смысл — не без основания утверждал Виктор Франкл. Психическая травма, которая часто сопровождается потерей, не имеет причины, неожиданна, поэтому воспринимается как бессмысленная. Человек не может

долго находиться под давлением угрозы потери смысла существования. Человек вынужден искать какое-нибудь объяснение тому, что произошло, чтобы травматические переживания не были напрасными. Таким образом, создаются социальные мифы, которые предлагают свое объяснение случившемуся кризисному событию.

9. Механизмы возникновения посттравматического стресса

В нашей личности есть нечто, благодаря чему при самых разных обстоятельствах мы остаемся самим собой. Это «нечто» трудно операционализировать, но если представить личность в виде концентрированных кругов, то в самом центре и располагается это нечто в виде Я, которую можно еще назвать самоидентичностью. Рядом с «Я» расположена схема нашего тела, которая тесно связана с ядром Я и начинает формироваться чрезвычайно рано, и играет важнейшую роль в нашей жизнедеятельности.

Структуру человеческой личности можно представить в виде концентрических кругов. Самый глубинный слой — ядро «Я», самый внешний, поверхностный — это психологические защиты.

Психическая травма проникает в один из слоев, разрушая психологические защиты. Чем сильнее травма, тем более глубокие личностные слои она разрушает.

Чтобы добраться до глубинного слоя травма должна иметь разрушающий характер. Таким условиям соответствуют травмы, наносимые в детстве: сексуальные насилия, длительные издевательства. Эти травмы проникают очень глубоко и нарушают схему тела — одну из базовых составляющих образа «Я». Ребенок в этом случае часто защищается путем диссоциаций, чем нарушает личностную идентичность и целостность.

Психологическую травму можно сравнить с опухолью, которая вызвала нагноение. Она нарушила поверхностный слой и вызвала нарыв. Чтобы избавиться от нагноения есть два варианта: первый, вскрыть нарыв, что психологический гной вытек из раны, второй, попытаться залечить это место. Первый вариант болезненный, радикальный, но он достигает успеха и от травмы остается рубец, как память от происшедшего события. Если не вскрывать, то с такой «капсулой» можно долго жить, через некоторое время из памяти может уйти само событие, да и с самой травмой человек свыкается жить. Организм делает вид, что ничего не случилось, ничего нет.

Так происходит с психической травмой. В одном случае человек привлекая мужество, прорабатывает травматическое переживание, делает частью своей биографии, включает в свой жизненный путь, пытается вынести из негативного опыта личностное знание. Этот путь болезненный, сложный и не всегда человек может самостоятельно его пройти, но он возвращает человека на путь психического здоровья.

Другой вариант работы с травмой это попытка забыть, сделать вид, что ничего не произошло. Он говорит себе: «Мне только надо взять себя в руки, успокоиться, отвлечься и все станет на свои места». Так нередко поступают родители, когда из благонамеренности отсылают своих детей подальше от происшествия в семье, чтобы не волновать, а в реальности им не дается возможность отгоревать событие.

Человек как бы отделяет от себя свои болезненные переживания, помещает их в «контейнер» тем самым инкапсулирует их. Это сходно с тем, как человек складывает в дальний ящик стола письма от любимого человека, с которым он давно расстался. Письма надо бы выбросить, да он не может это сделать, так как это его прошлое, его жизнь. Письма и ранят его и напоминают о счастливых временах его жизни. Ему кажется, что он уже давно перестрадал, но каждый раз, когда он берет письма, воспоминания нахлынут снова и боль потери возвращается.