

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	

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.

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 самотождественность. 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 этой «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 вытаскивают своих детей подальше от происшествя 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.

Так же функционирует «контейнер». Контейнер это психологическое образование, обеспечивающее психологическую защиту от внедрения в сознание травматических впечатлений. В «контейнер» заключены травматические переживания чрезвычайно негативные и разрушительные: гнев, вина, страх. Поэтому внутри «контейнера», заключена агрессивная энергия, которая не нашла своего выхода в момент переживания травмы.

Травмированный человек, переживший чрезвычайно сильные и разрушительные эмоции, больше всего на свете, боится повторения. Но эти эмоции раз возникнув, сами не могут исчезнуть, временно хранятся в контейнере, не имея свободного выхода. Однако, их действие человек ощущает, не зная причину своего недомогания на физическом и психическом уровнях. Если же им удастся вырваться наружу, травмированный человек, как правило, теряет контроль над собой. Травмированный человек предпринимает титанические усилия, охраняя контейнер от внешних воздействий, чтобы разрушительные эмоции не вырвались наружу. Личность, имеющая «контейнер», большую часть времени может казаться вполне благополучной и здоровой, так как на первый взгляд полученная травма как будто ее напоминает о себе.

Однако любой стимул, ассоциирующийся с травматической ситуацией (запах, звук, и т.д.), мгновенно оживляет все переживания, и человек вновь и вновь вынужден погружаться туда, где больше всего на свете не хотел бы оказаться. Тогда возникает то, что называется «неконтролируемое опорожнение контейнера» — человек ощущает, что захлестнут чувствами, и для окружающих выглядит в этот момент как сумасшедший. Иногда в эти моменты он может совершать непоправимые поступки, которых будет сожалеть в дальнейшем. Такие состояния кажутся пугающими не только для окружающих, но и для самого человека.

Если это случается с ребенком, родители ведут его к психиатру, который находит ребенка вполне нормальным, прописывает какие-нибудь успокоительные, а через некоторое время все повторяется вновь. Поэтому человек вынужден защищать свой «контейнер» от того, чтобы случайно наткнуться на соответствующий стимул, и вынужден постоянно быть внимательным и избегать всего того, что может напоминать травматическую ситуацию. Это состояние психологи называют «сверхбдительность».

Естественно, что человек, тем более ребенок, не может быть постоянно внимательным ко всему на свете. Как известно, объем нашего внимания очень ограничен. Поэтому, человек, переживший травму, становится рассеянным, у него ухудшается память, снижается концентрация внимания.

Контейнеры имеют свойство сглаживаться. Так, если кто-то в детстве подвергся насилию, а впоследствии прошел войну в Афганистане, то его травматические переживания не составляют двух отдельных эпизодов. Они объединяются, и в итоге создается одна, но многокомпонентная, большая травма, в основе которой, например, идея о том, что все люди насильники.

Если психологическая защита «контейнера» достаточно сильна, то все эмоциональное напряжение, как будто, уходит внутрь, влияет на физическое здоровье. В этом случае возникают психосоматические нарушения, расстройства, т.е., болезни на «нервной почве». Поэтому люди, перенесшие психологическую травму, часто имеют проблемы с физическим здоровьем. Причем есть связь между телесными проблемами и типом травмы. Например, нарушения питания у жертв орального насилия. В состоянии стресса у человека, как известно, повышается уровень адреналина. Но есть еще одно вещество, которое выбрасывается в кровь при травматических стрессах. Это так называемые эндорфины — вещества, выполняющие роль внутренних успокоительных средств. При долговременных или при травматических стрессах количество эндорфинов не может поддерживаться на необходимом уровне, со

временем его производство истощается. Тогда человек испытывает необходимость в искусственных успокоительных средствах, таких, как алкоголь, наркотики, успокоительные таблетки и т.п. (в эту группу входит и никотин). Поэтому увеличение потребления алкоголя или выкуренных сигарет после пережитой травмы может определять начавшееся развитие посттравматического стресса.

Возникновение «контейнеров» приводит к нарушению целостности личности, а в тяжелых случаях может возникать так называемая множественная личность. В человеке, параллельно сосуществуют, как минимум, две личности, совершенно не похожие одна на другую. Причем,

одна — хорошая, здоровая, другая — больная, травмированная.

Диссоциированная личность меняется кардинально в зависимости от ситуации, становится другой, не похожей на предыдущую.

Целостная, интегрированная личность остается сама собой независимо от обстоятельств жизни, ее можно узнать и другим и сам человек признает себя в независимости от ситуации. Нередко в случае длительных издевательств в детстве со стороны родителей, человек настолько овладевает механизмом диссоциации, что в любой трудной ситуации жизненного пути он переходит на другую личность, которая тут же отказывается «видеть» трудности.

9.1. Травма и восприятие времени

Проблема искажения временного восприятия жизни под воздействием травматического события важная составляющая теории травматического стресса, несмотря на очевидную субъективность, и самого процесса восприятия времени, и сложности объективного замера данного процесса в травматической ситуации.

В обыденной, «спокойной» жизни человеческую жизнь можно представить как прямую линию, в которой соединились и пространство и время в один сплошной континуум. В какой-то период жизни человек переживает психическую травму, которая сопровождается сильными чувствами. Все что было до травмы, все те чувства, которые вызывала предыдущая жизнь ничто по сравнению с переживаниями, которые длятся достаточно короткое время от минут до нескольких часов. Отсюда событие, вызывавшее травматический стресс, определяется как наиболее важное из сей предыдущей жизни: жизнь как разделяется на две половины до травматического события и после. Человек теперь свою и повествование о ней презентует, имея точную точку отсчета: «это было до события или это было после события». Так говорят люди пережившие войну: это было до войны или это было после войны.

Полученная травма меняет его восприятие, он ощущает себя другим: значительно взрослее и старше, по сравнению со своими сверстниками. Так выглядели дети войны. Наглядный пример «Иваново детство» знаменитый фильм А. Тарковского. Само название подчеркивает, что ребенок уже не в детстве. Трагические переживания заставили его покинуть детство, а отсчет времени начался заново.

Человек до травмы и после травмы это два различных, разных человека. Ему кажется, что до травмы он был наивным, доверчивым, ничего не понимающим в жизни. После травматического события, ему кажется, что у него раскрылись глаза на мир. Но чаще происходит не прозрение, а смена иллюзий. Если до травмы человек мог считать, что все люди хорошие, после травмы — все люди стали для него плохими.

Прошлое человек рассматривает искаженно, часто идеализирует. Парадоксально, но время, когда происходили травматические события, вспоминается с большой теплотой. Это связано с несколькими причинами.

Во-первых, интенсивность переживания связывает человек с настоящей, истинной жизнью.

Во-вторых, интенсивность переживаний упрощает жизнь, многие жизненные трудности становятся несущественными, смысл жизни проясняется, а восприятие жизни становится полярным: кто вместе с нами в событии и кто не был в событии. По этой причине велика вероятность того, что люди из травматического времени будут стараться вернуться вновь в то время. Так, ветераны войны в Афганистане едут воевать в горячие точки: так проще быть со временем и с собой.

Более того, травматическое событие как бы притягивает к себе и не отпускает человека от себя. Поэтому психологически он как бы остается в том времени и, что особенно важно, в том же возрасте. Психологически оставшись во времени, когда переживал травма, он живет, в совершенно другом измерении продолжая придерживаться законов и правил того времени. Например, ветеран войны психологически никак не может вернуться с войны в мирное время пытается строить взаимоотношения и свою жизнь как если бы было на войне. Но в мирной жизни все совершенно иначе и человек оказывается неадекватен, хотя на войне он ориентировался прекрасно и всегда знал, что и когда делать.

Сейчас мало кто знает, что чрезвычайно тяжелым было первое время после окончания войны, когда фронтовики возвращались домой. Они не могли сразу перейти от военной жизни к мирной жизни. Поэтому тот период сопровождался массовыми самоубийствами: алкоголизмом, противоправными действиями и т. д. Так, ветераны второй мировой войны не могли адаптироваться к мирной жизни. Среди ветеранов совершено 100 000 самоубийств, алкоголизм, наркомания, разводы стали обычным способом сопротивления не принятому времени.

Переживший травму человек может, как бы оставаясь в своем личностном развитии, оставшись (психологически, разумеется) в том возрасте. В какой-то степени может быть и неплохо, когда «постареют души ветеранов». Но, с другой стороны, особенно если травма была нанесена ребенку, человек имеет шанс никогда не стать психологически взрослой личностью он и в старости может остаться инфантильным.

Травма влияет не только на прошлое, но и бросает свой ответ на будущее. Хорошо известно, что с людьми, пережившими психологическую травму, чаще происходят несчастные случаи, они чаще, чем другие совершают самоубийства, увлекаются алкоголем и наркотиками. По данным американских психологов, более 70% насильников сами в детстве пережили травму, связанную с насилием. То есть реализуется жизненный сценарий, навязанный на саморазрушение. Человек как бы стремится, делает неосознанные усилия, чтобы погибнуть или просто причинить вред самому себе (аутодеструктивное поведение).

9.2. Аутодеструктивное поведение

Есть несколько причин аутодеструктивного поведения.

1. Человек, переживший травму, стремится к ее повторению для того, чтобы отреагировать ее. (Болезненная процедура Психологического дебрифинга как раз и направлена на отреагирование психической травмы). Так, человек, не имевший возможности спасти близких во время пожара, не раз во сне будет видеть пожар и спасать их или будет работать пожарным для того, чтобы при каждом пожаре попытаться пережить все заново, но уж успешной концовкой. Что, разумеется, невозможно: прошлое вернуть нельзя. Еще никому никогда не удавалось сделать это.

2. Другая причина отчасти связана с предыдущей — это чувство невротической вины, выступающей базовым переживанием любого травматического стресса. Чувство вины всегда разрушительно и направлено на саморазрушение, переживаемое как заслуженное наказание за неправильное поведение. Для человека, имеющего чувство вины, чем хуже его жизнь, его здоровье, тем лучше. Он не настроен на то, чтобы изменить что-либо в лучшую сторону. Таким людям противопоказано становиться лидерами и отвечать за других, так как они стараются погубить и себя и ни в чем не

повинных близких, вместе с собой у них нарушено ощущение ценности и своей, и чужой жизни.

Кроме того, они могут быть склонны к излишнему риску, подвергая ему и себя и других. Это происходит от того, что по сравнению с травматическими переживаниями, все события «мирной» кажутся ему серыми, скучными буднями.

Человек, который только в буре находит покой, имеет признаки, симптомы травматического стресса и требует серьезного внимания со стороны психологов.

10. Квадратура травмированной личности

Способность человека считать позитивными или точнее пытаться найти выгоды в патологических изменениях, которые произошли с ним в результате травматического воздействия кризисной ситуации, мы будем определять как симптомы травмированной личности.

Еще в середине 30-х годов XX века психиатр Крепилин назвал личную феномен термином рентная установка.

Однако травмированная личность не только старается извлечь максимум выгоды из своего положения, но и строить свою жизнь по совершенно другим принципам. Это уже другая личность, другая жизнь другого человека. Человек не замечает, что у него произошли изменения, он скорее считает, что эти изменения произошли или скорее не произошли у ближайшего социального окружения, и горю не переживает, что пришлось пережить ему, посему ему не о чем с ним говорить, общаться, любить, работать.

Какую метафору можно предложить для описания травмированной личности? От устойчивого треугольника, углы которого любил рисовать известный советский поэт («я с детства не любил овал, я с детства угол рисовал»), для объяснения травмированной личности мы предлагаем использовать квадрат, стороны которого имеют возможность кивать друга на друга, если что-нибудь случится с ней. Квадрат к тому же неустойчивая геометрическая фигура, она легко под внешним воздействием меняет свою форму: может ошметниться углами, если окажется под давлением, а может превратиться в сплошную линию, если давление не прекратится. (Агрессивное и депрессивное поведение травмированной личности также хорошо иллюстрирует фигура квадрат).

Четыре стороны квадрата травмированной личности имеют следующие обозначения: романтизм, преобладание групповых ценностей, аутодеструктивное поведение, иллюзии устройства мира. Рассмотрим последовательно эти стороны.

10.1. Романтизм — первая сторона четырехугольника.

Итак, романтизм, романтический человек. Романтический — человек, склонный к романтизму, мечтательный. В самом понятии нет ничего, что может иметь какое-то негативное подтекст.

Слово **романтизм** имеет французское происхождение (romantisme) изначально означал идеальное и художественное направление в европейской и американской духовной культуре с конца XVIII — первой половине XIX вв. В искусстве романтизма присутствует героика протеста и борьбы, что дополняется мотивами «мировой скорби», «мирового зла», «ночной» стороны души.

Понятие «романтизм» используется здесь в ином, причем в самом негативном, значении этого слова. Человек, получивший и не проработавший психическую травму, пытается использовать свой негативный опыт для других, главное, чтобы этих других было как можно больше. Лучше чтобы это было все человечество. Романтики-