

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. Этимология 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 оптимистические прогнозы по снижению 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, психическая 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, случается, что слова, понятие имеют большее значение, чем содержание, которое с ними 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 пробирки, 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.

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 личностный 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, которое не пережило то, 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 ошеститься углами, если окажется под давлением, а может превратиться в сплошную линию, если давление не прекратиться. (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 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-

травматики знают, в чем счастье человечества, и ради этого готовы пожертвовать всеми, кто имеет другие представления о счастье. Много травматических личностей среди революционеров, террористов. Пример травмированного сознания фашизм. После печального опыта Европы середины XX века у психологов существует подход проводить аналогию и считать, что человек после травмы может получить симптом «фашизация сознания». Если бы последние имели светлых идеалов, то не смогли бы привлечь на свою сторону так много людей различного возраста и социального положения.

10.2. Вторая сторона четырехугольника — преобладание групповых ценностей.

Преобладание групповых ценностей над индивидуальными. Для человека жизнь группы становится важнее, чем жизнь отдельного индивида. Следовательно, ради счастья группы, ради ее блага можно пожертвовать жизнью одного или другого человека, а также и своей собственной. Запуск механизма жертвы одного ради счастья других опасен, так как его трудно остановить. Травмированное сознание перестает видеть в жертве для достижения групповых ценностей человека. Перед ним не субъект, а функция, которая может и должна быть принесена в жертву идеалу человечества. В качестве жертвы выбираются представители другой группы (out-группы). Так их легче принести в жертву, они, в общем, и не заслуживают жизни, они только топливо для счастья in-группы.

10.3. Третья сторона четырехугольника — саморазрушение.

Стремление к саморазрушению. Образующее вместе с предыдущим качеством комплекс, который можно было бы обозначить как счастье принести себя в жертву ради групповых интересов. Песенные строчки: «Все каковы умрем в борьбе за это!» могли родиться и стать популярными только в травмированном сообществе.

Такое представление, на самом деле, имеет прямую связь с базовой иллюзией бессмертия, в какой-то степени являющейся ее продолжением: моя смерть не важна, если дело группы живет и побеждает. Идея, что человек жив, пока жива группа, с которой он себя отождествляет психологически, иногда бывает очень убедительной. Именно поэтому люди такой радостью гибнут за общественные идеалы. Таким образом, они как бы бессмертны.

10.4. Четвертая сторона четырехугольника: иллюзия справедливого устройства мира.

Базовые иллюзии это, что позволяет нам работать, строить планы и их осуществлять. В процессе социализации, мы получаем уверенность в том, что если будешь кушать кашу и слушать маму, то все у тебя будет в порядке, т.е. ты получишь мороженное, компьютер и т.д.

Психическая травма по-разному разрывает нашу веру в мир, который мы получили с молоком матери.

Здесь есть какое-то противоречие, в котором нам следует разобраться. С одной стороны, мы живем, веря, что мир справедлив и что наши всегда лучше, чем не наши. Но эта вера имеет патологический характер. Если мы все же увидим, в представителях других групп какие-то позитивные черты, то мы можем согласиться с их наличием.

Проблема наша и не наша группа, в социальной психологии для этого используют термины out-группа и in-группа. Рассмотрим некоторые закономерности, которые обнаруживают, когда мы делим окружающих нас людей на две группы.

Гомогенность «своей» и «чужой» группы. Основной фактор межгруппового предубеждения и агрессии — наша склонность воспринимать членов «чужой» группы

как безликих, взаимозаменяемых и карикатурных. Наша идентификация с референтной (нашей) группой возрастает в ситуациях внешней угрозы, межгруппового конфликта или конкуренции. В этих ситуациях члены группы преувеличивают свое сходство друг с другом — эффект воображаемого сходства, тем самым усиливая групповую сплоченность. Это приводит к тому, что восприятие членов «чужой» группы искажается еще больше. Они кажутся гомогенными или взаимозаменяемыми, а их отличие от своей группы преувеличивается. Эти процессы частично объясняются нашей готовностью полагаться на группу в стрессовых ситуациях и нашей склонностью упрощенно воспринимать окружающий мир в таких ситуациях. Данные процессы основаны на более общих аспектах перцепции и когниции. Люди свойственно упрощать то, что им не знакомо, что бы уложить это в известную им схему. Тем более это упрощение легко осуществить и оно облегчает нам социальную жизнь. Например, надо основывать свои решения на более общих категориях. Эти категории имеют для нас полезность в том, что экономят нашу энергию. В стрессовых ситуациях возможность экономить жизненную энергию особенно важно. В результате у человека возникает склонность преувеличивать:

- а) возможность группировки стимулов в рамках той или иной категории,
- б) отличие категорий друг от друга.

Рассмотрим эту закономерность более подробно. Мы стремимся преувеличивать различия между группами и минимизировать те различия, которые существуют внутри групп, особенно в «чужих» группах. Поскольку подобная точка зрения позволяет нам **сохранять упрощенный взгляд на мир**, зачастую она приводит к необоснованным обобщениям, которые могут быть использованы для того, чтобы найти оправдание для межгрупповой враждебности и предубеждений.

Иллюзорная корреляция — когнитивное предубеждение, которое способствует негативному отношению человека к «чужим» группам. Мы, в роли воспринимающих, переоцениваем частотность поведения, которое демонстрируют члены небольших, сильно отличающихся групп. Информация об «отличии» другой группы от нашей оседает у нас в голове и мы связываем два характерные элемента: другая группа и нежелательное поведение вместе. Мы ассоциируем другую группу с нежелательным поведением, даже если и не располагаем информацией о такой связи.

Подобное ошибочное восприятие является когнитивной основой межгруппового предубеждения. В большинстве своем люди изо дня в день действуют позитивно. Поскольку в своей повседневной жизни мы вступаем в контакт с членами «чужой» группы реже, чем со своей, а негативное поведение распространяется меньше, можно говорить о наличии двух различных событий, а следовательно, о различных компонентах негативного стереотипа, основанного на иллюзорной корреляции. Даже если частота негативного поведения у наших и не наших одинаковая, из-за эффекта иллюзорной корреляции оценка действия других будет происходить более негативно.

11. Социальные роли травмированной личности

Рассмотрим понятие травмированной личности, которое строится во многом в зависимости от тех ролей, которые она вынуждена играть. В социальной психологии роль есть социальная функция личности. Выполнение роли зависит от статуса или позиции личности в обществе и в системе межличностных отношений.

Травмированная личность приобретает ряд ролей, которые до травмы ей были неизвестны, которые она не выполняла, но после травмы могут составлять ее сущность.

Вот их название: **жертва, спасатель, преследователь или палач**. Отметим, что все эти роли могут уживаться в одном человеке, причем одна роль, в данный момент времени, может превалировать, но изменение ситуации подталкивает травмированную личность перейти на другую позицию, приступить к выполнению другой роли. Человек