

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	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 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 быденное 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 быденную жизнь. Там, случалось, 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.

что, с психологической точки зрения, совсем неверная стратегия. Помочь другому возможно, только если помог себе.

Отношения Палача (Преследователя) и Жертвы тоже неоднозначны. Как я уже упоминала, все эти роли или персонажи необходимы друг другу. Поэтому в жизни часто бывает так, что у Жертвы есть любимый Палач, которому позволено над ней издеваться, а у Палача — любимая Жертва, которую он никогда не замучает «до смерти». Если, например, Жертва хочет уйти от Палача, то Палач (или Преследователь) мгновенно превращается в Спасателя и говорит: «Ты уж не обижайся, все, что я делал, я делал для тебя».

Жертва также легко становится Палачом (Преследователем). Всем известны ситуации, когда ребенок в семье (инвалид, например), быстро избаловавшись (ведь все вокруг играют роль Спасателей, не давая ему самостоятельно ничего делать), спустя некоторое время начинает всех терроризировать своими капризами. Ему, естественно, взрослые все прощают, так как он — Жертва, не отдавая себе отчета, что тем самым они чрезвычайно затрудняют возможности такого ребенка адаптироваться и начать в дальнейшем самостоятельную жизнь.

Рассмотрим, что происходит, когда «Палач» (преследователь) встречается со своей «жертвой». Взаимодействие на уровне этих ролей продолжается даже после того, как эта связь распалась. Физическое освобождение от влияния палача не означает, что обладатель роли жертвы перестает действовать в соответствии с этой ролью. Правда у него есть возможность перейти на роль «Палача». Эта жекая потребность в самопомощи через проигрывание роли палача. Что же происходит? У жертвы под влиянием травматической связи происходит инвалидизация сознания и поведения. Травмированная личность жертвы не представляет себе самостоятельную жизнь, свободную от внешнего тотального контроля. В тотальном контроле есть также бонусы для слабой личности. Свобода все же удел сильных личностей. Переход в роль палача избавляет от необходимости принимать решения за себя — есть возможность установления на другом уровне тотального контроля за другим.

Есть другой вариант травматического выхода из ситуации: жертва — палач. Жертва ищет и находит спасателя. От него она ждет того же, что получала от палача: регламентации своего поведения, мышления, чувств. Бывшей жертве трудно перейти на самостоятельную стратегию выработки решений по поводу собственного поведения, отношения с другими отношениями с миром, в конечном счете. Таким образом, переход жертвы от палача к спасателю не всегда означает принципиальную изменения ситуации, не всегда это ход по преодолению психической травмы. Внешнее изменение ситуации автоматически не приводит к полному освобождению, которое предполагает личностный рост.

Спасатель (профессиональный спасатель) берет на себя роль абсолютного помощника, в результате жертва остается в своей роли, только знак «-» меняет на знак «+». Схожесть этих позиций под воздействием противоположных знаков, состоит в том, что они не предполагают активности со стороны жертвы, которая только и позволит идти по пути преодоления психической травмы.

Мы рассмотрим более симптомы травматического стресса, механизмы его развития, влияние на личность, ее общение.

Теперь посмотрим, как проявляется травматический стресс, и какие психологические последствия возникают при различных конкретных травмах: при переживании горя и при насилии. А также — как лучше себя вести и чем можно помочь человеку, пережившему травматическое событие.

2. Сдвинутые последствия посттравматического стресса

При определении понятия травматический стресс используют признак *отсроченная* реакция организма.... Разберемся с признаками отсроченной реакции. У пострадавшего возникают поведенческий паттерн, в основе которого лежит повторное переживание травматических событий. Проявляется он в том, что индивид неосознанно стремится к участию в ситуации, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или каким-то его аспектом. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации. Так, ветераны становятся наемниками или служат в силовых структурах; женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; дети, перенесшие ситуацию сексуального насилия, повзрослев, занимаются проституцией.

Понимание этого на первый взгляд парадоксального феномена помогает прояснить некоторые аспекты девиантного поведения в социальной и межличностной сферах.

Человек, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного проживания и переживания травмы может выступать как в роли жертвы, так и в роли агрессора. Происходит повторное отыгрывание травмы, что является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Зафиксирована достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструктивного поведения вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть уже во взрослой жизни.

В литературе по посттравматическому стрессу описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуацию, где они оказываются жертвами.

Организация жизни травмированных индивидов

Преследуемые навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, травмированные индивиды начинают организовывать свою жизнь таким образом, чтобы избежать эмоций, которые провоцируются этими воспоминаниями. Поведение строится по стратегии «**избегание**». Избегание может принимать разные формы, например дистанцирование от напоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем для того, чтобы заглушить осознание дистресса, использование диссоциативных процессов для того, чтобы вывести болезненные переживания из сферы сознания. Все это ослабляет взаимосвязи с другими людьми, приводит к их нарушению и как следствие — к снижению адаптивных возможностей.

Семья травматика.

Наличие симптомов посттравматического стресса у одного из членов семьи оказывает влияние на ее функционирование. Индивиды с посттравматическим стрессом, страдая от симптомов заболевания, могут также заявлять о болезненном чувстве вины по поводу того, что они остались живы, в то время как другие погибли, или по поводу того, что они вынуждены были сделать для того, чтобы выжить. Фобическое избегание ситуаций или действий, которые имеют сходство с основной травмой или символически ее, может интерферировать на межличностные отношения и взаимосвязи во взаимоотношениях с супругом, конфликтам, разводу или потере работы.

13. Психологическая помощь

При оказании психологической помощи при посттравматическом стрессе фактор времени играет определяющую роль. Важность незамедлительного оказания помощи во многом определяет дальнейшее протекание процесса выхода из состояния стресса. Вместе с тем участие психолога в процессе оказания психологической помощи нередко ограничено. Связано это с тем, что пострадавший никого не хочет видеть в первое время, тем более, незнакомого человека.