

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

УДК 159.9

**АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ
АВТОМОБИЛЬНЫХ КАТАСТРОФ**

*А. Д. Новаш
Республика Беларусь, г. Минск,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка
Aleksandr.novash@mail.ru*

В настоящей статье представлена распространённость и теоретический анализ последствий автомобильных катастроф – факторы риска и признаки посттравматического стрессового расстройства, а также возникновение посттравматического роста.

Согласно Мировой статистике здравоохранения, за период 2018 года, в мире произошло более 1 миллиона 240 тысяч смертей в автомобильных катастрофах и с каждым годом количество смертей при ДТП увеличивается. При этом следует отметить, что число пострадавших, переживших автомобильную катастрофу значительно больше: непосредственно участник автомобильной катастрофы, свидетели случившегося, а также близкое окружение пострадавших в ДТП. Все они невольно попадают в разряд «переживших» автомобильную катастрофу. Большинство людей переживают данный ненормативный кризис благополучно, за счёт разного рода факторов, в особенности социальной сети поддержки, и не приобретают психологических травм.

Ежедневно на дорогах Республики Беларусь происходит примерно 5–6 аварий, в которых гибнут или получают ранения люди. Согласно статистике, из официальных сводок ГАИ МВД за последние четыре года произошло порядка 1800 аварий, в которых погибло около 2400 человек. В среднем в день происходит пять-шесть таких аварий, без учета тех ДТП, в которых повреждения получают только авто.

Согласно Н. В. Онищенко, тяжесть психологических последствий зависит от реакции пострадавшего, на экстремальное событие, участником которого он стал. М. Таллу, директор отделения медицинского центра психиатрии и человеческого поведения, в Университете Миссисипи, М. Таллу, у 9 % людей переживших автомобильную катастрофу развивается посттравматическое стрессовое расстройство.

В последнее время понятие посттравматическое стрессовое расстройство было сильно расширено. Теперь оно все чаще используется не только для описания симптомов жертв военных травм, изнасилования, пыток и естественных катастроф, но также и жертв автомобильных катастроф, тяжелых острых и хронических физических заболеваний, стрессов, переживаемых на уровне местного сообщества (таких, как, например, угроза заражения токсичными отходами), стрессов на работе, столкновением с теми, кто непосредственно пережил травму, или даже просто информация о том, что кто-то пережил травму.

Работая с пережившими автомобильных катастроф М. Таллу, выделил следующие факторы риска, которые влияют на вероятность развития посттравматическое стрессовое расстройство:

- 1) Наличие другого травмирующего события;
- 2) Наличие психологических трудностей перед травматическим событием;
- 3) Семейная история психологических проблем;
- 4) На сколько человек был близок к смерти;
- 5) Были ли погибшие в ДТП;
- 6) Наличие социальной сети поддержки;
- 7) Эмоциональный фон;
- 8) Наличие диссоциации во время травмы.

Можно выделить семь основных признаков развития посттравматического стрессового расстройства:

- Травма должна нести в себе угрозу жизни, и индивид должен реагировать на неё интенсивным страхом, ощущением беспомощности или ужаса. Индивид может лично переживать или быть свидетелем травмирующего события.
- Травма переживается повторно в следующих вариантах: частые навязчивые воспоминания события (пациент жалуется, что он не может перестать думать о травме); частые ночные кошмары, касающиеся данного события.
- Индивид действует или ощущает себя так, будто событие возвращается, например, «оживление события», флешбэки.
- Любые напоминания о событии упорно избегаются: избегание любых разговоров, мест, людей или событий, которые могут напомнить о событии; ощущение отстранённости от окружающих, эмоциональной ограниченности или наличие чувства, укороченного будущего.
- Пациент испытывает стойкое и интенсивное автономное возбуждение, включая чрезмерную настороженность и чрезмерную реакцию испуга.
- Симптомы должны длиться более 1 месяца.
- Симптомы должны вызывать выраженные дистресс и нарушения основных областей человеческой жизнедеятельности

М. Таллу отмечает, что наличие некоторых симптомов, после аварии, в течении 3-6 месяцев является нормальным переживанием случившегося травмирующего события.

Травматические события приносят человеку много страдания и боли. Однако не следует забывать и о том, что вследствие преодоления травмирующих обстоятельств жизнь человека может меняться к лучшему. Подобные изменения в психологии принято называть «посттравматическим ростом». Посттравматический рост описывает переживания и опыт людей, чье развитие, по крайней мере, в некоторых областях, после травмы превзошло то, что было до травмы. Человек не просто выжил, но в его жизни возникли значимые с его точки зрения позитивные изменения, вышедшие за пределы имевшегося положения вещей. Это невозвращение к прежней жизни, к тому, как все было до травмы, это глубоко значимое преобразование жизни.

Чаще всего посттравматический рост возникает тогда, когда травмирующее событие заставляет человека существенно пересмотреть свое мировоззрение. Чем сильнее событие угрожает мировоззрению человека, тем больше вероятность посттравматического роста. Каждая из сфер посттравматического роста включает в себя парадоксальный элемент: «теряя что-то, что-то обретаешь». Посттравматический рост не возникает без переживания потрясения, распада устоев мира; однако крайне высокая интенсивность травмирующих переживаний может оказаться больше, чем человек может вынести, и результатом становится не развитие, а сумасшествие или самоубийство. Для того, чтобы посттравматический рост имел место, у человека с самого начала должны быть определенные навыки успешного совладания с негативными эмоциями и психической напряженностью, иначе человек оказывается сломлен событиями.

Посттравматический рост возникает параллельно попыткам приспособиться к тяжелым жизненным обстоятельствам и высокому уровню психологического дистресса. Ранее считалось, что основными и практически неизбежными реакциями на тяжелые жизненные обстоятельства являются нарушения психического здоровья, но позже выяснилось, что подобные выводы делались на основе исследований, проведенных на выборках людей, которые обращались за помощью в психиатрическую клинику. Те, кто пережил травму, но к психиатру не обращался, обследованы не были. Количество людей, переживших травму и испытавших посттравматический рост, существенно больше, чем количество людей с психиатрическими нарушениями, возникшими вследствие травмы.

Посттравматический рост проявляется в том, что меняется отношение человека к самому себе, к другим людям, меняется общая жизненная философия. В результате преодоления травмирующей ситуации и ее последствий человек начинает чувствовать себя одновременно более уязвимым и более сильным, чем раньше. Иногда ему открываются новые возможности в жизни, о которых он раньше не подозревал. Меняется отношение к жизни – она воспринимается не как *данность*, нечто само собой разумеющееся, а как *дар*, нечто, чем следует воспользоваться с толком. Столкновение с серьезным жизненным кризисом может переживаться также как испытание, «проверка на прочность». «Худшее, что я мог вообразить, – то, чего я больше всего боялся, – уже случилось со мной; что бы ни уготовила мне судьба дальше, я знаю, что справлюсь». Люди, пережившие экстремальные, необычайные ситуации часто сравнивают с ними последующие жизненные трудности. «Ха! Видала я такие проблемы, по сравнению с которыми эти – сущие пустяки!». Очевидно, что во время серьезных жизненных испытаний отношения между людьми могут пострадать или даже вовсе разрушиться. Однако иногда бывают и позитивные изменения. Пережив трагедию или утрату и получив поддержку и помощь от близких, а иногда даже и незнакомых людей, человек может почувствовать большую связь с другими, доверие, близость, сопричастность, свободу быть собой и сострадание. Сострадание ведет к актам помощи и альтруистическим поступкам.

В результате серьезных жизненных испытаний у людей часто меняются ценности и приоритеты, при этом более привилегированное положение начинают занимать так называемые «простые вещи» – то, что не модно, не стоит больших денег, не престижно, но доставляет человеку истинное удовольствие и ощущение осмысленности жизни: краски заката или улыбка ребенка. Одним из изменений в рамках посттравматического роста является изменение переживания повседневной жизни. Выжившие чувствуют себя очень «везучими». Обычно мы ценим не обыденное, но необычайное. Чтобы что-то ценить, мы должны сконструировать это как нечто особенное, выдающееся. Но для человека, который больше не воспринимает жизнь как нечто само собой разумеющееся, жизнь становится особой, не обыденной, просто во многом потому, что она может оказаться больше недоступной. Мы ценим то, что боимся потерять.

Травматическое событие встряхивает жизнь людей, выбивает их из сытой созерцательности повседневной жизни и в результате люди становятся чрезвычайно чувствительными к самому жизненному процессу. Они начинают осознавать, что для них важно, иначе расставлять приоритеты, делать сознательный выбор о том, как им жить свою жизнь, которую они так недавно начали ценить. Люди знают, что им неподконтрольны какие-то серьезные повороты жизни, например, травматические жизненные события, но при этом им действительно подконтрольны те выборы, которые они делают каждый день. Люди становятся привержены жизни, берут на себя добровольные обязательства, берут на себя ответственность за свою жизнь. Хрупкость и мимолетность жизни придает ей больше ценности. В результате чего человек начинает более творчески и ответственно относиться к постановке целей и совершению выбора.

Люди, пережившие травму, выбирают для себя такие занятия, которые они действительно ценят и считают достойными вложения сил и времени. Исследования личных проектов показали, что те роды занятий, которые люди в целом («человечество») считают наиболее осмысленными – это какие-то межличностные и духовные проекты, подразумевающие достижение цели близости или общности, и альтруистические занятия, например, работа на благо сообщества и так далее. После травматических жизненных событий, когда выжившие тщательно выбирают, чему они готовы отдавать свою свободную жизнь, неудивительно, что они тоже ставят особый акцент на эти важные жизненные сферы – общение с друзьями, общение с семьей, создание и поддержание сообщества, локальной культуры, и духовную практику. Эти занятия не только обеспечивают структуру и источники идентичности, но также дают ощущение направления и смысла жизни. Таким образом, выжившие после травмы создают свои собственные ценности.

Переоценка ценностей приводит людей к переживанию смысла и цели в жизни, им становится ясно, что они действительно любят, а что пытается им навязать реклама и культура потребления в целом, с кем они хотели бы общаться, а на кого не стоит тратить время своей жизни. В результате люди становятся в целом счастливее, проживают жизнь во всей полноте, несмотря на то, что страдание, причиненное травмирующим событием и его последствиями, не исчезает полностью и тоже присутствует в их жизни.

Р. Янофф-Бульман утверждает, что посттравматический рост может создать специфическую «готовность к действиям» («подготовленность»), позволяющую пережившим травму преодолевать последующие тяжелые события более спокойно и уверенно. Если человек пережил серьезную травмирующую ситуацию и перестроил свой жизненный мир так, чтобы включить в него этот опыт и потенциальную возможность горя, утраты, трагедии и т. д., то трудности, с которыми он сталкивается в дальнейшем, уже не выступают как существенный разрыв жизненной истории и не требуют всей той работы по осмыслению, которая была необходима в первом случае. У последующих горестей и невзгод будут негативные последствия, но человек уже умеет с ними справляться и не будет воспринимать эти обстоятельства как

«травму». Они не приведут к трансформации восприятия себя, отношений с другими людьми и жизненной философии. Подобная «готовность» в чем-то сходна с «жизнестойкостью» – психологическим понятием, которое описывает способность возвращаться к прежней форме после травмирующих обстоятельств или сопротивляться их влиянию. Чтобы достичь посттравматического роста, люди должны отказаться от определенных целей и базовых жизненных убеждений, и в то же самое время – намеренно и настойчиво выстраивать другие жизненные принципы, цели и смыслы. Изменение представлений о жизни, изменение целей создают такое сочетание, которое дает человеку возможность чувствовать, что он движется по направлению к собственным целям, насколько это возможно. Ощущение продвижения по направлению к собственным целям является ключевым для удовлетворенности жизнью.



Список литературы

1. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога). ISBN S-699-07805-3.
2. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса : теория и практика / Н. В. Тарабрина : Российская акад. наук, Ин-т психологии. – Москва : Ин-т психологии РАН, 2009. – 302 с.
3. Оніщенко, Н.В. Отношение к жизни и смерти у выживших вследствие крупных автомобильных катастроф / Н.В. Оніщенко // «Вестник Пермского университета. ФИЛОСОФИЯ. ПСИХОЛОГИЯ. СОЦИОЛОГИЯ» – 2013, Выпуск 2 (14) – С.114-120.
4. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
5. Mode of access:https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2018/en. – Date of access: 15.03.2019.