

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Л. А. Пергаменщик

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ

Учебно-методическое пособие

Минск 2008

УДК 159.97(075.8)
ББК 88.4я73
П267

Печатается по решению редакционно-издательского совета БГПУ,
рекомендовано секцией психологических наук
(протокол № 1 от 30.08.07)

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент, декан факультета
психологии БГПУ *Л. В. Финькович*;
кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры
психологии УУО «БНП-Институт правоведения»
А. А. Амельков

Пергаменщик, Л. А.

П267 Посттравматический стресс: понять и преодолеть : учеб.-
метод. пособие / Л. А. Пергаменщик. – Минск : БГПУ, 2008. –
139 с.

ISBN 978-985-501-525-4.

В пособии рассмотрены вопросы истории создания теории посттравматического стресса, этиологии, симптоматики, эпидемиологии, диагностики и оказания психологической помощи пострадавшим. Дается описание концепции травмированной личности и ролевая структура. Помещены приложения, в которых изложены проблемы самопомощи при кратковременном и хроническом стрессе, способы идентификации стресса, характер работы организма (на физиологическом уровне) при стрессе и т. д.

Адресуется студентам психологических специальностей, изучающим курс «Кризисная психология».

УДК 159.97(075.8)
ББК 88.4я73

ISBN 978-985-501-525-4

© Пергаменщик Л. А., 2008
© БГПУ, 2008

Предисловие

Почему я решил представить данное пособие уважаемому читателю? В этом виновата сама тема: посттравматический стресс, вернее, его чрезвычайная распространенность. Действительно, если в 80-х гг. распространенность посттравматического стресса в мире составляла 1–2%, то в 90-х гг. эта цифра возросла до 7–8%. Первое десятилетие нашего века не дает основания строить оптимистические прогнозы по снижению этих показателей. Если XXI в. 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 посттравматическая терминология перетекла в художественную литературу. Только, пожалуй, психоанализ имеет преимущество перед теорией посттравматического стресса в своей экспансии в культуру и в обыденную жизнь. Так случилось, что слова, понятия имеют большее значение, чем содержание, которое за ними скрывается.

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.

На третьем этапе выздоровление затронуло уже экзистенциальные проблемы личности, установки, ценностные ориентации. Началом пересмотра базовых установок личности стал сон, который Л. Н. Толстой датирует 27 октября, т. е. два месяца спустя после травмирующего события. Сущность сновидения можно выразить такими словами: «...Жизнь есть все. Жизнь есть бог... И пока есть жизнь, есть наслаждение самосознания божества. Любить жизнь...». Шесть месяцев спустя Пьер Безухов произнес свой внутренний монолог, который явился продолжением мыслей, связанных со сном, и свидетельствовал об окончательной переработке психической травмы. Этот монолог заканчивался словами: «Пока есть жизнь, есть и счастье. Впереди много, много...».

Содержание

Предисловие	3
1. Основные концепции стресса	5
2. История создания теории посттравматического стресса	15
3. Этиология посттравматического стресса	21
4. Симптоматика посттравматического стресса	24
5. Эпидемиология посттравматического стресса	29
6. Диагностика посттравматического стресса	31
7. Динамика переживаний посттравматического стресса	34
8. Посттравматический стресс и крушение смысложизненных ориентаций (базовых иллюзий)	37
9. Механизмы возникновения посттравматического стресса	44
10. Квадратура травмированной личности	51
11. Социальные роли травмированной личности	56
12. Отдаленные последствия посттравматического стресса	67
13. Психологическая помощь пострадавшим	69
Литература	94
Приложения	96
1. Идентификация стресса	96
2. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе	101
3. Психическое оцепенение как разрыв непрерывности бытия	108
4. Психофизиология стресса	118
5. Процесс преодоления (иллюстрация)	128

Учебное издание

Пергаменщик Леонид Абрамович

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС: ПОНЯТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ

Учебно-методическое пособие

Редактор О. В. Юхновец

Технический редактор Д. В. Вербицкая

Компьютерная верстка Д. В. Вербицкой

Подписано в печать 27.11.07. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура школьная.

Печать Riso. Усл. печ. л. 8,14. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 350 экз. Заказ №2

*Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».*

ЛИ № 02330/0133496 от 01.04.04.

ЛП № 02330/0131508 от 30.04.04.

220050, Минск, Советская, 18.

E-mail:izdat@bspu.unibel.by