

# **Розуміння посттравматичного стресу - реакція на аномальні події**

Травматична подія – це емоційний шок. Нелегко прийняти те, що сталося, і змиритися з цим. Після травми цілком нормально відчувати неприємні почуття, емоції та навіть тілесні відчуття. Може знадобитися певний час, щоб вони вщухли. Тим часом, спогади та зображення травми, а також думки про неї виникатимуть у вашій свідомості, навіть якщо ви спробуєте від них відгородитися. Ці переживання можуть збивати з пантелику і навіть лякати. Ви можете задаватися питанням, чи зможете ви коли-небудь подолати травму, чи не втрачаєте ви контроль над собою і навіть не божеволієте. Ці побоювання цілком зрозумілі. Однак з цієї пам'ятки ви дізнаєтеся, що думки, почуття та відчуття, які ви відчуваєте, є нормальною реакцією на стрес і показують, що ваше тіло та ваш розум намагаються впоратися з травмою.

Кожна людина реагує на травму по-своєму. Тим не менш, є загальні реакції, які виникають у багатьох людей. Цей роздатковий матеріал описує деякі з цих поширених реакцій. Ви можете виявити, що пережили або переживаєте багато з них. Уважно прочитайте роздатковий матеріал і подивіться, які частини особливо стосуються вас. Роздатковий матеріал залишається у вас, тому не соромтеся підкреслювати окремі уривки або робити примітки на полях. Ви матимете можливість обговорити свою реакцію на роздатковий матеріал зі своїм терапевтом під час наступної зустрічі.

## **1. Страх і Тривога**

Найбільш безпосередніми та сильними реакціями, які люди відчувають після травми, є страх та тривога. Іноді ці почуття виникають в результаті нагадування про травму, а іноді вони виникають "звідки". Страх і тривогу можна розглядати як реакцію на те, що людина опинилася у небезпечній для життя ситуації. Травма часто призводить до зміни поглядів людини на світ та її почуття безпеки. Після пережитої травми потрібно деякий час, щоб знову відчути себе в безпеці. Вам може здаватися, що життя сповнене ризику і що ви ніколи не можете бути впевнені, коли трапиться біда.

Частково це загострене відчуття небезпеки може бути пов'язано з тим, що травма змусила вас більше усвідомити реальні ризики. Це також може бути тому, що страх змушує вас переоцінювати й перебільшувати, наскільки небезпечне життя. Візьмемо для прикладу травму дорожньо-транспортної пригоди. Хоча ви знали, що дорожньо-транспортні пригоди трапляються, ви, можливо, ніколи не вірили, що це станеться з вами. Після аварії на кожній кільцевій розв'язці та за кожним рогом чекає аварія. Навіть як пасажир, ви не можете дозволити собі відірвати погляд від дороги на мить. Насправді, нещасний випадок не є більш імовірним, ніж це було раніше. Але у вашому розумі здається надзвичайно вірогідним, що історія повториться. Природно, що ці зміни у вашому баченні речей призводять до підвищеного страху та тривоги.

Як правило, після травми страх і тривога переживаються двома способами:

- a) Продовження спогадів про травму (докладніше про це у розділі 2 нижче);
- b) фізичне почуття тривоги, підвищена збудливість та нервозність (детальніше про це у розділі 4 нижче).

Іноді певні тригери або сигнали можуть нагадати вам про травму. Коли це станеться, ви автоматично відреагуєте страхом. Деякі тригери є очевидними і дуже нагадують первинну травматичну подію (наприклад, повернення на місце дорожньо-транспортної пригоди). Інші, однак, самі по собі можуть здаватися досить тривіальними і мати лише віддалену або нечітку схожість з травмою (наприклад, спалах певного кольору, певного запаху, зміна світла, зміна температури або тону голосу). Такі тонкі тригери часто важче помітити. Як тільки ви їх визначите, ваша автоматична реакція страху стане кращою. Оскільки страх і занепокоєння викликають тривогу, люди часто намагаються зменшити її, намагаючись уникати місць, людей та інших нагадувань про травму, або відволікаючись від спогадів і думок, що засмучують. Ці стратегії можуть допомогти вам почуватися краще в короткостроковій перспективі, але в довгостроковій перспективі вони насправді сповільняють відновлення і збережуть проблему. Цей момент більш докладно пояснюється в розділі 5 нижче.

## **2. Повторний Досвід**

Люди, які пережили травматичний випадок, часто знову переживають травму. Ви можете виявити, що у вас виникають «спогади», коли візуальні образи того, що сталося, раптом з'являються у вашій свідомості. Іноді спогади можуть бути настільки яскравими, що ви можете відчувати, ніби травма насправді повторюється знову. Ви також можете виявити, що знову переживаєте травму через кошмари. Або ви можете знову переживати травму емоційно чи у своїх думках, не маючи спогадів чи кошмарів. Ці переживання нав'язливі – вони трапляються незалежно від того, хочете ви цього чи ні, і ви можете відчувати, що не маєте контролю над тим, що ви відчуваєте, думаєте і переживаєте ні вдень, ні вночі. Спроба витіснити спогади та спогади не завадить їм повернутися, а насправді може зробити їх ще більш наполегливими. Ваш терапевт допоможе вам знайти інші способи боротьби з ними.

## **3. Труднощі з Концентрацією Уваги**

Ви також можете виявити, що у вас проблеми з концентрацією. Це ще один поширений досвід після травми. Прикро, що ви не можете зосередитися, звернути на нього увагу чи запам'ятати, що відбувається навколо вас. Цей досвід також може призвести до відчуття, що ви не контролюєте свій розум або що ви сходите з розуму. Важливо пам'ятати, що ці реакції тимчасові. Вони є результатом нав'язливих і тривожних почуттів і спогадів про травму. Намагаючись зрозуміти і перетравити те, що з вами сталося, ваш розум постійно перебирає травму, повертає її назад, переживає її. Природно, це означає, що ви маєте менше розумового простору, щоб зосередитися на інших речах.

## **4. Фізичне Збудження**

Іншою поширеною реакцією на травму є фізичне збудження, відчуття хвилювання або збудження, надмірна настороженість, тремтіння, легко збудження і проблеми зі сном. У вас можуть виникнути проблеми зі сном, або ви можете часто прокидатися протягом ночі, спати неспокійно, або мати неспокійні сни. Постійне відчуття напруженості та стрибкості може призвести до відчуття дратівливості,

особливо якщо ви не висипаєтеся. Ви можете помітити, що кидаєтеся на близьких вам людей або втрачаєте самовладання з тривіальних причин.

Ці симптоми фізичного збудження є результатом страху. Тварини, включаючи людей, мають кілька способів реагувати на страх, напад, погрозу чи небезпеку. Одна з реакцій — замерзнути. Можливо, ви помічали, що, коли наближається собака, кіт присідає і тримається дуже нерухомо, коли боїться. Друга можлива реакція - втекти. Третя реакція — битися. І для втечі, і для боротьби потрібен виплеск адреналіну, гормону, що виділяється залозою поблизу ваших нирок. Адреналін мобілізує ваше тіло і допомагає адекватно реагувати на справжню небезпеку.

Після дуже страшної травми ваше тіло може бути постійно напоготові, готове до негайних дій, навіть якщо це більше не потрібно. Травма змусила вас зрозуміти, що у світі існує небезпека, і ви готові з нею впоратися. Ваше тіло ніби не усвідомило, що небезпека минула. Тіло продовжує реагувати так, ніби ви все ще в небезпеці, і в будь-який момент може знадобитися боротися, втекти або замерзнути. Тому ви можете постійно відчувати напруженість і дратівливість.

## **5. Уникнення**

Ви можете виявити, що фізично уникаєте або уникаєте думати про речі, які нагадують вам про травму. Або ви можете блокувати й уникати почуттів, які викликають нагадування.

Уникнення — це стратегія захисту від речей, які, на вашу думку, стали небезпечними, а також від думок і почуттів, які здаються надзвичайно тривожними. Іноді бажання уникнути спогадів і почуттів з приводу травми може бути настільки сильним, що ви виявите, що забули важливі аспекти того, що сталося. Або ви можете виявити, що ви «заглушаєтеся» або «вимикаєтеся», коли з'являються нагадування про те, що сталося. Емоційне заціпеніння (втрата здатності відчувати що-небудь дуже сильно, включаючи прихильність і задоволення) є ще одним поширеним способом спроби впоратися з хворобливими відчуттями та думками про травму. Це може включати відчуття відчуження від людей, про яких ви дбаєте. Оскільки вони не відчули того, що є у вас, вони ніби не можуть зрозуміти, через що ви переживаєте.

Як ми вже говорили, уникнення часто є хорошим засобом скорочення стресу в короткостроковій перспективі. Коли це успішно, це зменшує тривожні почуття. Але це не завжди найкраща довгострокова стратегія для подолання травми. По-перше, важко успішно уникнути власних думок і почуттів. Вони постійно повертаються, і намагання їх уникнути насправді робить їх частими наполегливий і посилює відчуття виходу з-під контролю. По-друге, уникнення зазвичай є результатом передбачення, що якщо ви зіткнетеся з тим, чого боїтеся, трапиться катастрофа. Ваші почуття переповнять вас, або на вас знову нападуть. Це цілком сенс уникати речей, які, на вашу думку, зашкодять вам. Але це не дає вам зрозуміти, що ваші страхи можуть бути перебільшеними і що світ не такий небезпечний, як здається. В результаті ваше життя може ставати все більш обмеженим.

## **6. Засмучення**

Іншою поширеною реакцією на травму є смуток або відчуття пригніченості чи депресії. У вас може виникнути відчуття безнадійності та відчаю, часті приступи плачу, а іноді навіть думки про те, щоб нашкодити собі та покінчити життя самогубством. Втрата інтересу до людей і занять, які вам раніше подобалися, часто виникає після травми. Вам більше ніщо не здається веселим. Ви також можете відчувати, що життя більше не варте того, щоб жити, і що плани, які ви склали на майбутнє, більше не здаються важливими чи значущими.

## **7. Втрата Контролю**

Під час травми ваше життя та життя тих, про кого ви піклуєтеся, могли опинитися під загрозою. Можливо, ви відчували, що нічого не можете зробити, щоб запобігти найгіршому. Можливо, ви відчували, що не контролюєте свої почуття, тіло, фізичну безпеку чи життя. Іноді почуття втрати контролю може бути настільки сильним, що вам може здатися, що ви "сходите з розуму" або "втрачаєте контроль".

## **8. Провина і Сором**

Може бути присутнім почуття провини або сорому. Вони можуть бути пов'язані з тим, що ви робили або не робили, щоб вижити. Протягом кількох тижнів і місяців після травми зазвичай у вашій голові повторюється те, що відбулося, і ви звинувачуєте себе в тому, що ви робили або ні– кроки, які ви могли зробити, щоб запобігти травмі, або різні способи ви могли відреагувати. Ніби ви намагаєтесь навести порядок у своїй свідомості після події – якби ти зробив те, або якби ти не зробив щось інше, все було б інакше. Ви також можете звинувачувати себе в тому, що ви не змогли залишити травму позаду і повернутися до нормального життя. Можливо, ви бачите це як ознаку слабкості чи неадекватності, а не як звичайну людську реакцію на нестерпний стрес.

Крім того, інколи звинувачення походять від родини та друзів, тому що люди часто помилково покладають відповідальність на тих, хто постраждав, а не на тих, хто заподіяв біль. Крім того, інші можуть не розуміти природу посттравматичного стресу і дати вам сигнал, що ви повинні зібратися і продовжувати життя. Думки самозвинувачення є справжньою проблемою, тому що вони можуть призвести до відчуття безпорадності, депресії та поганого ставлення до себе.

## **9. Злість**

Гнів також є поширеною реакцією на травму. Гнів часто спрямований на особу, відповідальну за заподіяння вам фізичних ушкоджень, знуцання над вами або порушення вашого життя. Але почуття гніву також може бути викликано присутністю людей або обставин, які нагадують вам про травму, навіть якщо вони не мають до неї ніякого відношення. Іноді ви можете відчувати таку злість, що захочете когось вдарити або лаятися. Якщо ви не звикли відчувати гнів, ці почуття можуть здаватися вам чужими. Ви можете не впізнати їх або знати, як з ними боротися. Деякі люди спрямовують гнів на себе за те, що вони робили або не робили до, під час або після травми. Гнів, спрямований на себе, може посилити самозвинувачення, почуття провини, безпорадність і депресію.

Багато людей також відчують гнів на тих, кого люблять найбільше: сім'ю, друзів, партнерів, дітей. Іноді ви можете втратити самовладання з людьми, які вам

найдорожчі. Це може збити з пантелику: чому ви такі злі на тих, хто за вас найбільше піклується? Бути поруч з іншими може відчувати себе добре. Але це також може призвести до почуття залежності, вразливості та безпорадності. Такі почуття можуть викликати у вас злість і роздратування, оскільки вони нагадують вам про травму.

## **10. Самообраз**

Ваше самоуявлення також може постраждати в результаті травми. Ви можете сказати собі: «Я погана людина, і зі мною трапляються погані речі», або «Якби я не був таким слабким і дурним, цього б не сталося». Або ви можете бути жорсткими до себе, тому що не впоралися краще з тим, що трапилося – чому ви не можете просто залишити це позаду і продовжувати жити? Як сама травма, так і відчуття, які ви відчуваєте після цього, можуть бути джерелом самокритики та невпевненості в собі.

## **11. Негативні Думки**

Ви також можете розвинути негативне мислення про інших людей і про життя в цілому. Світ, який раніше вважався безпечним і корисним, раптом може здатися дуже небезпечним місцем. Можливо, ви вперше відчуєте, що не можете довіряти нікому. Люди часто кажуть, що травма повністю змінила їх. Кажуть, наприклад: «До травми я нічого не боявся. Я міг впоратися з будь-яким стресом, якою б важкою не була ситуація, і міг ладити з іншими. А тепер я боюся власної тіні і не можу впоратися навіть з дрібними проблемами».

З іншого боку, у людей, які раніше мали поганий досвід і негативні переконання про себе, світ та інших людей, травма може підтвердити раніше існуючі ідеї, такі як «світ є небезпечним місцем» і «нікому не можна довіряти». Деякі люди вважають, що травма стала «останньою краплею». Їм здається, що це доводить те, що вони завжди «знали», наприклад, що вони не можуть довіряти собі, або що вони з тих людей, які не можуть впоратися навіть із найменшими труднощами.

## **12. Спогади про Минуле**

Нарешті, травма може нагадати вам про подібний досвід у минулому. Ви можете несподівано згадати випадки, які раніше забули, і які можуть бути для вас такими ж тривожними, як і спогад про вашу недавню травму. Нагадуванням можуть бути фізичні аспекти травми (наприклад, відчуття холоду у вашому тілі або злий голос чоловіка). Можливо, вам нагадують інші переживання, які мають значення, подібне до травми, наприклад, інші випадки, коли ви вважали себе вразливими чи безпорадними або вважали, що ваше життя під загрозою.

Як ми говорили в розділі 1, тригери для спогадів минулого можуть бути дуже тонкими та фрагментарними, і їх так важко визначити та зрозуміти. Спогади про минулий досвід можуть бути настільки збуджені, що вам стає важко згадати будь-який досвід або ситуації в минулому, які не були негативними. Може навіть стати дуже важко повірити, що ви коли-небудь знову почуватимешся щасливим, повернешся до нормального життя чи насолодишся життям. Але ви будете. Ці болісні переживання можна залишити позаду.

## **13. Висновок**

У цьому роздатковому матеріалі ви прочитали про загальні реакції на травму і мали можливість визначити ті, які особливо відповідають вашому самопочуттю. Основне послання роздаткового матеріалу таке: відчуття, думки та відчуття тіла, які ви відчуваєте, цілком нормальні. Вони є природною реакцією людини на екстремальний стрес. Ось чому проблеми, з якими ви відчуваєте, називаються «посттравматичним стресовим розладом». Вони є ознакою того, що ви ще не змогли змиритися з тим, що з вами сталося. Наче травма продовжує повторюватися знову і знову тут і зараз. Через терапію ви зрозумієте, як це відбувається, і ви навчитеся впоратися зі своїми неприємними думками та почуттями, а також отримаєте погляд на травму та як вона вплинула на вас. Це допоможе вам позбутися тепла від ваших спогадів і залишити травму в минулому, де їй належить.



## **14. Список Літератури**

Fennell, M., Ehlers, A. & Clark, D.M. (1998). Unpublished Manuskript. Bearbeitung eines früheren Informationsblattes von Foa & Rothbaum (1998). Treating the trauma of rape. New York. Guilford Press.

We thank Prof. Dr. A. Ehlers for making the text available for the public.