

## Информационная брошюра

### Посттравматический стресс: нормальная реакция на ненормальные события

#### Введение

Травматическое переживание – это психологический шок. Трудно понять, что случилось и как с этим быть. После травматического события почти у всех людей остаются неприятные чувства, мысли и физические ощущения. Может пройти немало времени, прежде чем все войдет в норму. В период после травматического переживания у человека непроизвольно всплывают перед глазами картины, звуки, какие-то ощущения, связанные с травмой, даже если он пытается выбросить их из головы. Это может пугать, сбивать с толку. Вы можете спрашивать себя: «Забудется ли когда-нибудь эта травма?», «Неужели я себя больше не контролирую?», «Неужели я сошел с ума?» Такие вопросы вполне понятны. Как Вы узнаете из этого информационного листка, все эти мысли, чувства и ощущения являются *нормальной реакцией на стресс*. Они свидетельствуют о том, что Ваши тело и разум пытаются справиться с травматическим переживанием.

Каждый человек реагирует на травматическое событие по-своему. И все же существуют общие для всех реакции. В этом информационном листке описываются некоторые типичные реакции. Возможно, Вы заметите, что Вы испытывали подобные реакции или продолжаете их испытывать. Пожалуйста, прочитайте этот информационный листок внимательно, подумайте, какая из описанных реакций больше всего Вам подходит. Брошюра сделана для Вас, поэтому Вы можете спокойно подчеркивать предложения и делать пометки на полях. Во время следующего приема у терапевта Вы сможете обсудить, какая информация показалась Вам существенной, и что Вы об этом думаете.

#### 1. Чувство опасности

Самая непосредственная и заметная реакция после травматического события – это *чувство угрожающей опасности*, люди боятся или волнуются. После травматического переживания чувство опасности переживается двояким образом:

1. непроизвольно в памяти всплывают фрагменты травматического события (подробнее п. 2);
2. имеет место физическое беспокойство, чувство страха, повышенная настороженность (подробнее п. 3).

Чувство опасности проистекает из двух источников. Во-первых, оно является следствием того, что Вы сами или кто-то другой подвергается опасности, которая может нести в себе угрозу для жизни. Если воспоминание о травматическом переживании связано у Вас с какими-то определенными *раздражителями*, то Вы автоматически будете чувствовать опасность, представлять себе событие и соответственно физически реагировать. Некоторые раздражители очевидны, потому что они явственно напоминают об изначальном травматическом событии (например, вид места, где произошло несчастье). Однако иные могут казаться бессмысленными, лишь отдаленно и смутно напоминая о травме (например, определенный цвет, запах, освещение, изменение температуры, звучание голоса). В таких раздражителях трудно усмотреть то, что пробуждает воспоминания, а воспоминания, физическое возбуждение или приступы страха кажутся чем-то спонтанным и случайным. Но стоит только распознать раздражители, как тут же выяснится и причины собственной реакции, станет понятно, как с ней бороться. Над этим Вы будете работать в ходе терапии.

Во-вторых, чувство опасности возникает вследствие того, что многие люди после травматического события смотрят на мир по-другому. У них превратное представление о том, что безопасно, а что нет; должно пройти какое-то время, прежде чем Вы снова почувствуете себя в безопасности. Так и у Вас есть чувство, что жизнь полна опасностей, и никогда нельзя быть уверенным, что несчастья больше не случится. Это обостренное чувство опасности может быть отчасти связано с тем, что после травматического переживания Вы стали более внимательны по отношению к *настоящим* опасностям. Тем не менее часто случается, что Вы вследствие вызванного травмой страха *переоцениваете* опасность. Возьмем, к примеру, дорожно-транспортное происшествие: Вы заранее знали, что происходят ДТП, но вероятно не думали, что Вы сами в него попадете. Но пережив тяжелое ДТП, Вы начинаете думать, что опасность поджидает Вас на каждом перекрестке, на каждом повороте. Даже сидя в кресле пассажира, Вы напряженно следите за дорогой. В действительности же вероятность ДТП не больше, чем раньше. Однако Вам *кажется*, что ДТП с большой вероятностью повторится. Естественно, такое превратное представление о риске приводит к тому, что чувство опасности только усиливается. В ходе терапии Вы поговорите со своим лечащим врачом о том, как можно проверить, не переоцениваете ли Вы опасность и если да, то как побороть в себе это чувство.

## 2. Повторное переживание

После травмы люди нередко вновь переживают отдельные моменты травматического события. Неожиданно у них перед глазами всплывают картины, звуки, они начинают ощущать запах, вкус и тому подобные вещи, связанные с событием (например, холод, боль). Или же внезапно на них обрушиваются те же чувства и мысли, что и во время травматического события.

Иногда это *повторное переживание* настолько живо, что начинает казаться, будто травматическое событие происходит вновь. Вы также можете переживать травму и в форме *кошмаров*. *Повторные переживания* могут нахлынуть совершенно спонтанно, против желания. У Вас может возникнуть чувство, что Вы перестаете контролировать себя, что Вы чувствуете, о чем думаете, что ощущаете как днем, так и ночью.

Естественной реакцией будет побыстрее отринуть от себя все неприятные переживания, подумать о чем-то другом. К сожалению, это как правило не помогает. Если Вы попытаетесь вытеснить нежеланные мысли из Вашего сознания, то избавиться от них все же вряд ли получится, а ситуация только усугубится. Ваш терапевт поможет Вам найти способ справиться с ситуацией.

Как Вам объяснит терапевт, повторное переживание является знаком того, что травма отложилась в памяти в неупорядоченном, неоформленном виде – иначе, чем воспоминания о других событиях. Именно поэтому травматическое событие легко извлекается из памяти и вновь переживается, так сказать, в «сырой форме», так, как если бы оно должно произойти еще раз, а не как событие из прошлого. Вместе с тем воспоминание о событии часто имеет фрагментарный характер. Вероятно, Вы совсем не можете вспомнить какие-то отдельные его фрагменты, воспроизвести последовательность событий. Естественно, это делает воспоминания особенно путанными, является знаком того, что воспоминание о травматическом событии отложилось в непереработанной форме. *Повторные переживания станут менее яркими и частыми, если память переработает и упорядочит события. Отсюда совет терапевтам не обходить вниманием, обсуждать травматическое событие.*

## 3. Физическое возбуждение

Еще одна распространенная реакция на травматическое событие – *физическое возбуждение*, сопровождаемое нервозностью, беспокойством, настороженностью, дрожью, боязнью, раздражительностью или нарушениями сна. Последние могут проявляться в том, что Вы с трудом можете уснуть, часто пробуждаетесь, беспокойно спите или видите плохие сны. Если человек все время находится в напряжении, то он легко раздражается, особенно если мало спать.

В результате он может проявлять агрессию в отношении других людей или выходить из себя по пустякам.

Причиной симптомов возбуждения является чувство опасности. Животные и люди реагируют на испуг, нападение, угрозу или опасность самыми разными способами. Примером такой реакции, например, является *оцепенение*. Вам, наверное, приходилось видеть, как застывает в одном положении кошка, если ее напугала собака. Другая возможная реакция – *убежать, скрыться*. Третья реакция – *бороться*. Для бегства и борьбы нужен адреналин, гормон, выделяемый железой, находящейся рядом с почками. Адреналин мобилизует тело и помогает реагировать на опасность адекватным образом.

После травматического переживания бывает так, что Ваше тело постоянно находится в мобилизованном состоянии, хотя этого больше не требуется. Травма заставила Вас ощущать присутствие опасности, а тело подготовилось к встрече с ней. Получается так, как будто Ваше тело не заметило, что опасность миновала, и продолжает реагировать так, как будто угроза еще есть, готово в любой момент начать борьбу, убежать или застыть на месте. По этой причине Вы постоянно находитесь начеку, напряжены и раздражены.

Особенные приливы раздражения Вы будете ощущать, столкнувшись с ситуациями, людьми и раздражителями, напоминающими Вам о травматическом событии. Как уже упоминалось, у таких раздражителей лишь отдаленное подобие с травматическим событием, поэтому необходимо следить за ними.

Иногда признаки телесного возбуждения вроде бессонницы только усиливаются от попыток их побороть. Такие попытки ведут не к решению проблемы, а ее усугублению. Ваш терапевт обсудит с Вами, как лучше всего их одолеть.

#### **4. Реакция избегания**

Чувство опасности, повторное переживание фрагментов травматического события и телесное возбуждение очень угнетают человека. Оттого многие стараются избегать всего, что напоминает о травме (например, мест, людей, разговоров, элементов одежды, телепередач), или не думать об этом. Или же они пытаются подавлять в себе воспоминания и мысли, связанные с травмой. Многие пытаются справиться с болезненными ощущениями, приглушая чувства. *Реакция избегания* – это путь самозащиты от тех вещей, которые сейчас кажутся Вам опасными, от воспоминаний и чувств, которые пугают и лишают покоя.

Реакция избегания часто является подходящим средством для того, чтобы уменьшить стрессовую нагрузку *на короткий срок*. Если она срабатывает, то это позволяет избежать неприятных чувств. Но *в долгосрочной перспективе* это не самая лучшая стратегия для лечения травмы. Во-первых, трудно полностью избежать всех чувств; они будут постоянно возвращаться. На самом деле мысли о травматическом переживании будут только множиться и становиться неотступными. Так может складываться впечатление, что человек все больше теряет контроль над своими мыслями и чувствами.

Во-вторых, человек часто стремится избежать дурных мыслей, понимая, что если дать своим чувствам волю, то катастрофы не избежать. Типичные опасения связаны с тем, что человек боится не совладать со своими чувствами и получить нервный коллапс, пережить вновь акт насилия, несчастный случай или что-то подобное.

Совершенно естественно, что человек избегает вещей, которые могли бы ему нанести вред. Проблема, однако, заключается в том, что реакция избегания мешает понять, что опасения преувеличены, что мир не так опасен, как кажется после травматического события. Ведь реакция избегания может привести к тому, что Ваша жизнь будет все более и более ограниченной.

В ходе терапии Вы с помощью врача научитесь не «убегать» от чувства опасности или тягостных воспоминаний, а работать над ними, чтобы в будущем избавиться от повторных переживаний и физического возбуждения.

## 5. Притупленность чувств/Подавленность

Некоторые люди ощущают некую нереальность происходящего, оторванность от мира, когда им напоминают о травматическом событии. Многие намеренно притупляют свои чувства – как негативные, так и позитивные, – чтобы они не овладевали ими. Такая *притупленность чувств* может, например, привести к тому, что Вы почувствуете отчужденность от близких Вам людей. Вам может казаться, что эти люди не способны понять, что пережили Вы, ведь сами они не побывали в такой ситуации.

Другие распространенные реакции на травматическое переживание – *подавленность, грусть* или *депрессия*. Возможно, у Вас появятся чувства безнадежности и отчаяния, Вы будете часто плакать или думать о том, чтобы нанести себе травму или покончить с собой. *Потеря интереса* к другим людям или занятиям, которые обычно вызывали радость, – частое следствие травмы. Вам ничто больше не в радость. Вероятно, Вы чувствуете, что жить больше незачем, а Ваши планы на будущее кажутся чем-то несущественным и лишенным смысла.

Люди с притупленными чувствами, подавленные, после травматических событий часто рвут отношения с другими людьми, бросают прежде интересовавшие их занятия. В ходе терапии Вы вместе со своим терапевтом подумаете, как можно снова вернуть интерес к жизни.

## 6. Проблемы с концентрацией

Многие люди, пережив травматическое событие, имеют *проблемы с концентрацией*. Это также является обычной реакцией на травматическое переживание. Вы испытываете фрустрацию и беспокойство, у Вас не получается сконцентрироваться или вспомнить о том, что происходит вокруг. Подобный опыт чреват тем, что человеку начинает казаться, что он утратил над собою контроль или сходит с ума. Важно знать: такие проблемы с концентрацией исчезнут. Они возникают потому, что мозг пытается справиться с травматическим переживанием. Он стремится переработать событие. Отсюда – нехватка душевных сил для концентрации на других вещах. Кроме того, попытки вытеснить событие из памяти тоже не проходят даром. Чем успешнее перерабатывается травматическое переживание, тем лучше обстоят дела с концентрацией.

## 7. Потеря контроля

Большинство людей испытывают во время травматического переживания чувство, что они вообще не могут ничего предпринять, чтобы помешать катастрофе. Многим кажется, что они теряют всякий контроль над чувствами, телом, психологическим состоянием, даже жизнью. Как Вы знаете из раздела, посвященного повторному переживанию, травматические переживания откладываются в памяти в непереработанной форме, а потому ощущение *утраты контроля* вновь провоцируется воспоминанием о травматическом переживании в острой форме. Ощущение утраты контроля может быть настолько интенсивным, что люди думают: «*Я схожу с ума*», «*у меня сдают нервы*».

Это усугубляется и тем, что многие люди волнуются из-за спонтанного появления нежелательных мыслей о травме. Данное обстоятельство только усиливает ощущение утраты контроля. Здесь важно понять, что произвольные воспоминания часто вызваны ситуациями и раздражителями, отдаленно напоминающими о травме. Далее, важно понять: попытки подавить воспоминания приводят лишь к тому, что они становятся более частыми. Наконец, в ходе терапии Вы будете работать над травматическим переживанием, которое постепенно будет откладываться в памяти, а произвольные переживания будут возникать все реже и становиться все менее интенсивными.

## 8. Чувства вины и стыда

В течение недель и месяцев после травматического события люди постоянно возвращаются в мыслях к тому, что случилось, и как они могли повлиять на ход событий. Многие делают себе упреки, что они могли сделать определенные вещи или как-то иначе отреагировать. Все это связано с чувствами вины и стыда. Человек как будто пытается уже *после* события мысленно представить себе, что он мог бы сделать, но не сделал – и тогда, кажется ему, все могло бы быть иначе.

Многие ставят себе в упрек, что они не могут преодолеть травматическое событие. Они рассматривают ситуацию как признак собственной слабости или неполноценности, а не как нормальную человеческую реакцию на непосильную психическую нагрузку.

К сожалению, многие люди – родственники или друзья – только укрепляют человека в этом сознании. Ведь некоторые ложным образом склонны считать виновными жертв, а не преступников. Кроме того, другие люди часто не понимают нормальных реакций на травматические события и говорят, что нужно просто собраться.

Упреки самому себе бесполезны, потому что они приводят к чувству беспомощности, депрессии и заниженной самооценке. Если Вы делаете себе такие упреки, то обсудите их со своим терапевтом и поработайте над собой.

## 9. Раздражение

Еще одна распространенная реакция на травматическое событие – *раздражение*. Оно часто относится к лицам, ответственным за то, что человек был ранен, подвергнут насилию или ущемлен в чем-то. Чувства досады и раздражения могут также возникать как реакция на напоминание о травме, вызванное определенными лицами или ситуациями, даже если они никак не связаны с травматическим событием.

Так, многие люди после травмы замечают, что близкие люди (члены семьи, друзья, супруг(а), дети) начинают раздражать. Иногда Вы можете испытывать *приступы бешенства* в отношении самых ценных для Вас людей. Это дезориентирует: почему раздражают те, кого любишь? Отчасти это связано с тем, что вследствие травмы человек находится в состоянии повышенного возбуждения (см. п. 3) и потому не может реагировать спокойно. Также может случиться, что в общении с близкими людьми человек переживает чувства зависимости, уязвимости и беспомощности, которые напоминают о травме и потому раздражают.

Иногда бывает так, что человек раздражается до такой степени, что начинает вслух ругаться или готов наброситься на другого человека. Если такое поведение является для Вас чем-то непривычным, то Вы перестаете узнавать себя и не знаете, как справиться с чувством досады и раздражением. Здесь важно понять, что раздражение является распространенной реакцией на травматическое переживание, которая исчезает после того, как переживание переработано человеком.

Отчасти раздражение связано с тем, что человеку кажется несправедливым, что он испытал травматическое переживание, а другие нет; им повезло больше, а потому они ведут себя с ним как-то не так.

В ходе лечения Вы сможете обсудить со своим терапевтом, как лучше справиться с чувством раздражения.

## 10. Собственный внутренний образ

Травматические переживания могут вызывать негативные изменения в собственном внутреннем образе. Как само травматическое переживание, так и обусловленные им чувства могут давать повод для самокритики и сомнений в самом себе. Например, Вы можете подумать: «Со мной происходят дурные вещи, потому что я плохой человек» или «Если бы я не был таким слабым и глупым, со мной бы этого не случилось». Или Вы можете осуждать себя за то, что все еще не преодолели последствия травмы и не вернулись к нормальной жизни.

Многие люди говорят, что травма их полностью изменила. Например, встречаются такие мнения: «До того, как случилось несчастье, я ничего не боялся и мог справиться с любой психологической нагрузкой независимо от сложности ситуации, хорошо ладил с другими людьми. Но теперь я боюсь всего и не могу даже справиться с мелкими трудностями». Многим кажется, что травматическое переживание было «каплей, переполнившей чашу». Оно якобы только подтвердило то, о чем Вы догадывались в глубине души, например, что Вы не можете доверять самому себе или что Вы не способны справиться даже с незначительной трудностью.

В том случае, если Ваше внутренне представление изменилось к худшему, поговорите об этом с терапевтом.

## 11. Негативный взгляд на мир

После травматического переживания многие люди видят мир и других людей в ином, негативном свете. Им может представляться, будто мир, дотоле такой надежный, вдруг стал крайне опасным. Или же им представляется, что теперь они никому не могут доверять. Другие люди, у которых еще до травматического события был негативный опыт и дурные мысли о самом себе и окружающих людях, видят в травме подтверждение своих догадок типа: «Мир опасен» или «Никому нельзя доверять».

Если у Вас есть дурные мысли такого рода, обсудите это с терапевтом.

## 12. Воспоминания о прошлом

Наконец, травматическое переживание может вызывать воспоминания о похожих событиях в прошлом. Так, человек вдруг живо вспоминает о событиях, о которых вроде бы уже забыл, и они воздействуют на него столь же угнетающе, как и недавно пережитая травма. Тем, что напоминает после травмы о прежних событиях, могут быть похожие *впечатления и ощущения* (например, ощущение озноба и онемения, голос разгневанного человека) или похожее *значение* ситуации (например, события, когда человек чувствовал себя уязвимым и беззащитным или ему казалось, что его жизнь находится в опасности). Как было показано в разделе, посвященном повторному переживанию, то, что вызывает подобные воспоминания о прошлом, имеет с ним отдаленное сходство, и распознать это бывает очень трудно.

Воспоминания о прошлом часто настолько ярки и интенсивны, что бывает трудно вспомнить о прошлых событиях или ситуациях, которые *не* воспринимались как негативные. Иногда даже невозможно себе представить, что ты когда-нибудь снова будешь счастлив или будешь вести нормальную жизнь. Однако у Вас это получится. Вполне *реально* выбросить из головы эти дурные воспоминания.

## Заключение

Эта информационная брошюра познакомила вас с наиболее распространенными реакциями на травматические переживания, и Вы могли понять, какие из них имеют к Вам отношение. *Главная идея этой брошюры заключается в следующем: испытываемые чувства, мысли и физические реакции являются абсолютно нормальными. Они представляют собой естественную*

*человеческую реакцию на экстремальную ситуацию.* Поэтому имеющиеся у Вас проблемы носят название «посттравматического стрессового расстройства». Они указывают на то, что Вы до сих пор не справились с травматическим переживанием. Поэтому Вас не покидает чувство опасности, а в памяти постоянно возникают фрагменты события.

В ходе терапии Вы еще больше узнаете о том, как формируется чувство опасности и появляются повторные переживания. Вы научитесь перерабатывать свои переживания и справляться с гнетущими Вас мыслями и чувствами. Вы также задумаетесь над тем, какое значение имеет травма для Вашего взгляда на мир и на самих себя. Наконец, Вы вернете себе радость жизни.

Все это приведет к тому, что воспоминания о травме больше не будут владеть Вами, Вы сможете забыть о травме. Она станет частью Вашего прошлого и больше не будет определять Вашу повседневную жизнь.

Опубликовано в Anke Ehlers (1999). Посттравматическое стрессовое расстройство. Hogrefe: Гёттинген.

Благодарим издательство Hogrefe-Verlag за разрешение опубликовать эту информационную брошюру.