ПСИХОТРАВМА

Автор
вебинара

Светлана Фёдорова
@fyodorovass

- Клинический психолог
- Психоаналитический психотерапевт
- Супервизор и наставник для психологов
- Автор проекта «Школа психологии»

Программа вебинара

- Что такое психотравма на примерах.
- Какие бывают травмы после физического, сексуального, психологического и финансового насилия.
- Как психотравма управляет жизнью человека.
- Неуверенность в себе как следствие психотравмы. Что делать?
- Как определить у себя психотравму, влияющую на жизнь прямо сейчас. Как себе помочь.
- Как защитить ребенка от психотравмы.
- Как понять, что пора идти к специалисту, к какому?
- Свободная от психотравм жизнь возможна?

С каким запросом вы пришли на вебинар?

Что такое психотравма?

Это **вред**, нанесенный психике **внешними факторами среды**.

Психическая травма – это сильный **страх, ужас или чувство беспомощности** вследствие события, угрожающего физической / психической целостности человека или его близкого.

То, что он пережил **переходит границы** обыденного **опыта**. Это настолько тяжелый удар, что человек утрачивает способность продолжать нормальную жизнь.

Психическая травма возникает вследствие таких спонтанных событий, как **стихийные бедствия, несчастные случаи** на производстве, ожоги, внезапная болезнь, внезапная потеря и дорожно-транспортные происшествия,

а также **намеренно совершаемых человеком:** насилие, сексуальные домогательства, изнасилования, лишение свободы.

Люди, которые не пережили, а были **свидетелем или услышали** такие происшествия тоже могут быть подвержены травмированию.

После того, как вследствие травмы человек чувствует **страх, тревогу, подавленность** и чувствует, что **утратил связь с жизнью**, является в некоторой степени естественным явлением.

Однако **если** с течением времени эти признаки не ослабевают и человек **постоянно чувствует себя в опасности**, то это говорит о наличии посттравматического стрессового расстройства **(ПТСР)**.

Воздействие стрессора далеко не всегда приводит к травме.

В норме под воздействием проблем разного рода напрягаются защитные механизмы психики, мобилизуются адаптационные ресурсы организма, что ведёт к приспособлению человека к изменяющимся условиям.

Главный признак психического здоровья – это умение адаптироваться.

На смысловом уровне переживание разного рода проблем, поиск и нахождение решений, ведёт к получению, накоплению нового опыта, что делает человека ещё более адаптированным. С подобного рода проблемами мы встречаемся каждый день и называем это не проблемами, а задачами, с которыми мы справляемся.

Но когда **стрессогенный фактор** достаточно **силен**, воздействует в течение длительного времени, перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека – происходит **поломка механизмов психологической защиты**, и возникают симптомы на психическом и соматическом уровнях.

Это и есть психическая травма.

Признаки ПТСР

Перевозбуждение (постоянное ожидание опасности или нападения)

Вторжение (постоянное переживание травматического)

Избегание (отказ от сопротивления)

Здесь рождается чувство неполноценности из-за невозможности проявить больше сил и мужества, чтобы предотвратить что-то.

4 главных травматических переживания (И.Ялом)

«смерть»

«свобода»

«изоляция»

«бессмысленность»

В травматической ситуации эти темы возникают как реальные объекты.

Пример: **Человек переживает смерть близкого или сам оказывается на пороге смерти**.

Он испытывает ограничение свободы, руководствуясь чувством вины или вынужденное.

Травма может быть связана с переживанием чувства одиночества, невозможностью установить контакты с другими людьми, или вынужденными бессмысленными действиями (например, вынужденная необходимость рисковать своей жизнью на полях сражений, если при этом внутри нет четкой идеологии).

Как психотравма управляет жизнью человека и почему люди после травмы обедняют свою жизнь

Что происходит после травмы на каждом уровне:

Когнитивный

Возникает непосредственно после травмирующего события.

На этом этапе человек осознает произошедшее.

Характерны сильные эмоциональные проявления.

Что происходит после травмы на каждом уровне:

Аффективно-мотивационный

Человек подвержен болезненным воспоминаниям.

Происходит изменение ценностей.

Что происходит после травмы на каждом уровне:

Антиципационный
(предугадывающий события)

Человек предвосхищает негативные события, связанные с травмирующим обстоятельством,

предугадывает собственные реакции, провоцируя тем самым новый невротический срыв.

Что происходит после травмы на каждом уровне:

Поведенческий

Выбирается стратегия поведения в новых условиях.

В большинстве случаев стратегии неадекватные — связанные с невротическими реакциями и ритуалами, схематическими действиями.

Большую роль в преодолении психической травмы играют защитные механизмы психики, которые бывают конструктивными, приводящими к выздоровлению, и неконструктивными, делающими невозможным преодоление травмы.

Неуверенность в себе после травмы, что делать?

Неуверенность в себе иногда возникает как острая ответная реакция на психологическую травму. Такое часто происходит **после сильного стресса и психологической эмоциональной травмы,** когда человек, переживший травматическую стимуляцию, психологически сломлен или ослаб.

Тогда эта неуверенность в себе сопровождается повышением уровня **самокритичности, болезненной тревожности и аутоагрессии**.

Здесь важно разобраться именно с этими 3-мя пунктами, и тогда неуверенность в себе отступит.

Какие вообще травмы бывают

Шоковые, или травмы угрозы жизни.

Эмоциональные, или травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтов.

Травмы развития, произошедшие в детском возрасте, наложившие отпечаток на всю жизнь человека.

Как выражаются травмы после разных видов насилия:

Сексуальное насилие

Страхи и фобии (страх толпы, мужчин, прикосновений), часто у женщин развивается булимия или анорексия, кошмары, охваченность фантазиями о мести, эмоциональные проблемы при внешнем «я свыклась» (вина, стыд, подавленность или агрессия), суицидальные мысли.

Психологическое насилие

Последствия **для детей**: нарушения сна; гиперреактивность; нарушения памяти и концентрации внимания; раздражительность; резкое снижение успеваемости в школе; смена мировоззрения; возникновение множества комплексов; низкая самооценка; дезадаптация; проблемы со здоровьем (возникают различные заболевания); сложность в построении отношений; задержки в развитии (умственном, эмоциональном, речевом); постоянный стресс, страх, ожидание опасности; склонность к суициду, к ведению асоциального образа жизни.

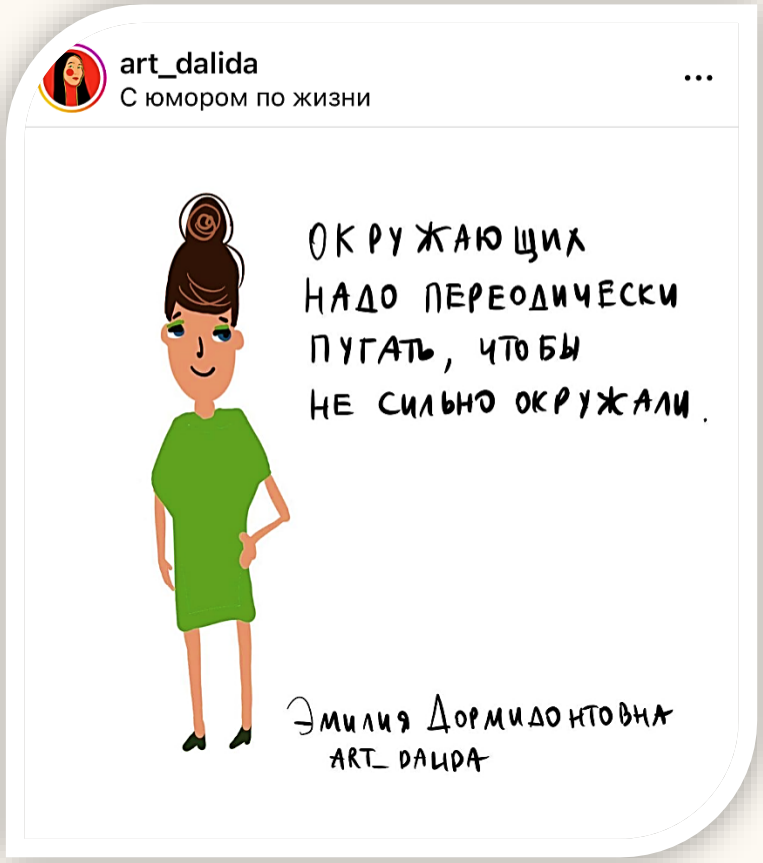
Последствиями психонасилия **у взрослых** являются расстройства психологического и физического характера: нарушения сна; нервные срывы; раздражительность; депрессия; тревожность; трудности с концентрацией внимания; панические состояния, инфаркты; потеря чувства собственного достоинства; снижение самооценки; нарушение социальных отношений; снижение уровня производительности труда.

Как выражаются травмы после разных видов насилия:

Финансовое насилие

Тотальное чувство вины, проблемы с финансами, уязвимость к другим видам насилия, проблемы со здоровьем на фоне хронического стресса.

Как выражаются травмы после разных видов насилия:



Физическое насилие

Расстройства сна, расстройства пищевого поведения, ПТСР, депрессивные и тревожные состояния, суицидальные мысли и аутоагрессия.

Признаки, по которым мы можем травму обнаружить:

- Блокирование функций Эго
- Периодические приступы неконтролируемых эмоций
- Нарушение сна, кошмарные сновидения
- Повторное проигрывание травматической ситуации в фантазиях, мыслях, чувствах
- Адаптация к перенесенной травме проходит медленно

Если человек в травме застрял, то происходит следующее:

- Различные проявления невроза
- Защитные реакции вытеснения
- Обеднение личности
- Иногда выгода из своего страдания

Здесь начинает преобладать магическое мышление.

Как защитить детей от психотравмы

Прежде всего **защищать детей от насилия**.

Ежегодно не менее 1 миллиарда детей – половина детей во всем мире – сталкиваются с насилием

https://violenceagainstchildren.un.org

Последствия для психического здоровья ребенка

Поведенческие и эмоциональные расстройства:

- Проявления агрессивного поведения
- Антисоциальное поведение
- Тревожность, депрессия и резкая смена настроения
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
- Суицид и попытки суицида

Нарушения когнитивных функций:

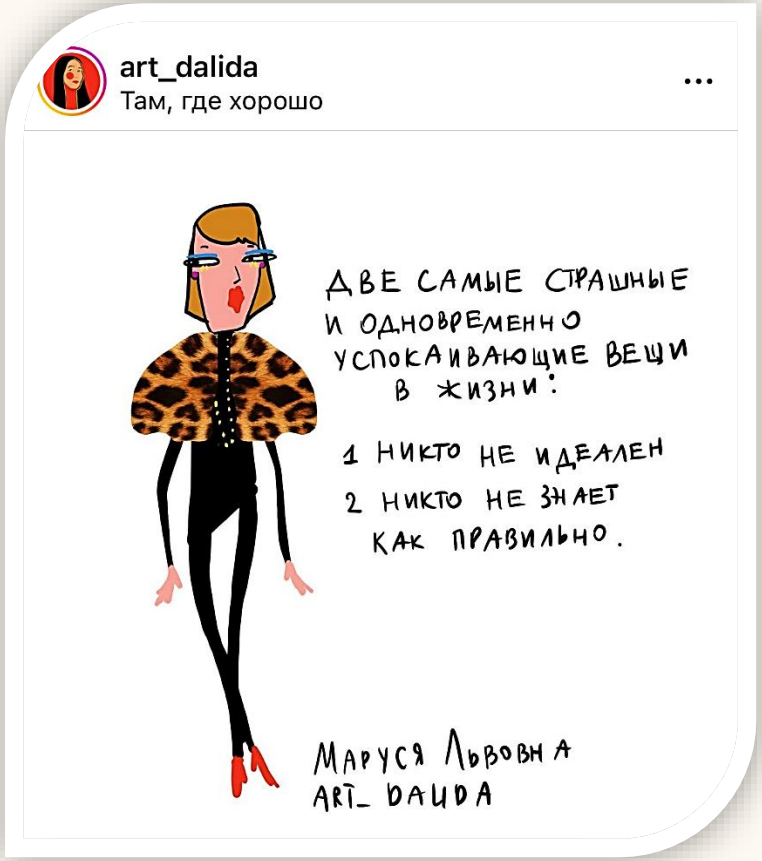
- Плохая успеваемость
- Негативные когнитивные последствия

Долгосточные последствия:

- Депрессия, требующая лечения у специалиста, тревожность и самоповреждение в позднем подростковом возрасте.
- Депрессия, требующая лечения у специалиста, суициидальные настроения и самоповреждение с целью суицида в старшем юношеском возрасте.
- Насилие во взрослом возрасте.
- Риск появления расстройств, связанных с употреблением алкоголя и психоактивных веществ.

Источник: профессор Гизлане Бенжеллун

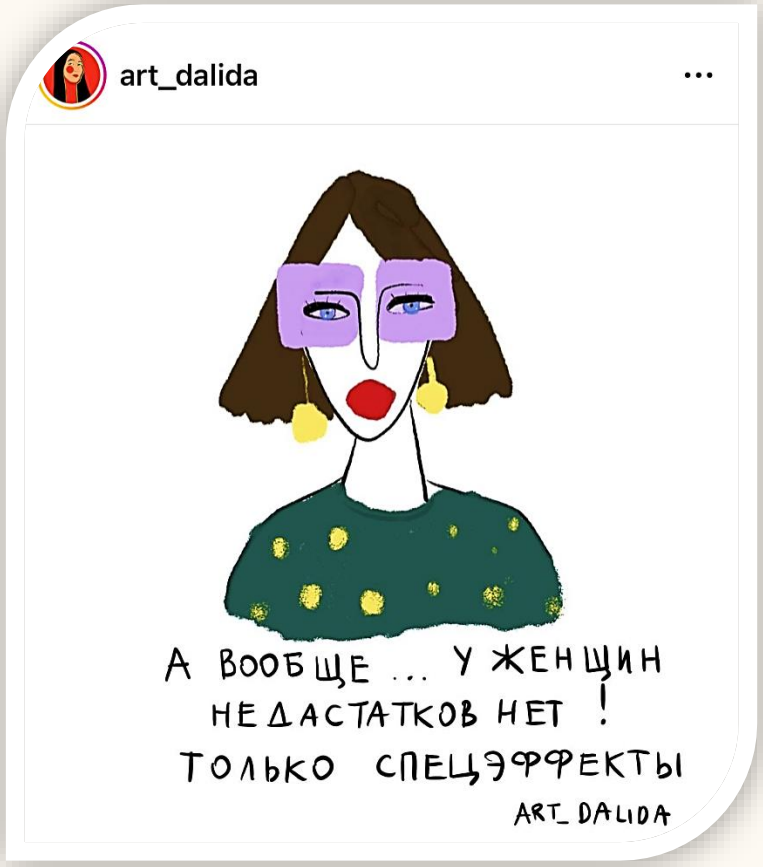
Что же делать? ☎ 8 800 2000 122



- Отношения с детьми доверительные, чтобы ребенок мог рассказать вам всё, что его беспокоит.
- Умеренный контроль за гаджетами.
- Курсы по безопасности детей, обучить детей различать признаки нарушения границ.
- Детские психологи.

Насилие в отношении детей связано с широким кругом проблем в области психического здоровья. К ним относятся тревожное расстройство, депрессия, суицидальные мысли, посттравматическое стрессовое расстройство, злоупотребление психоактивными веществами, агрессивное поведение и нарушение когнитивных функций.

Как себе помочь?



Психотерапия: грамотный психолог, возможно в тандеме с медицинским психотерапевтом / психиатром, если нужны антитревожные, антидепрессанты и т.п.

Подходы к травме различаются в зависимости от теоретических школ.

Психоаналитики, рассматривая травму как бессознательный процесс в психике, стремятся устранить травму путём высвобождения подавленной скрытой энергии, используя повторное проживание, катарсис, отреагирование.

В рамках **поведенческой терапии** пациент должен многократно конфронтировать с неприятными ситуациями до тех пор, пока они не станут привычными. Но современная психотерапия говорит о повторной травматизации психики, это **неэкологично**.

Когнитивисты работают с дезадаптивными установками, недооценивая чувственный опыт.

В **экзистенциальном** направлении работа идёт со смысловой сферой травмы, происходит переоценка ценностей, открываются новые смыслы.

Гештальт-терапия как терапия целостного опыта работает с незавершёнными ситуациями, позволяя завершить переживание травмы на разных уровнях.

В рамках **телесно-ориентированной** психотерапии работа идёт с травматическими симптомами и ощущениями на уровне тела.

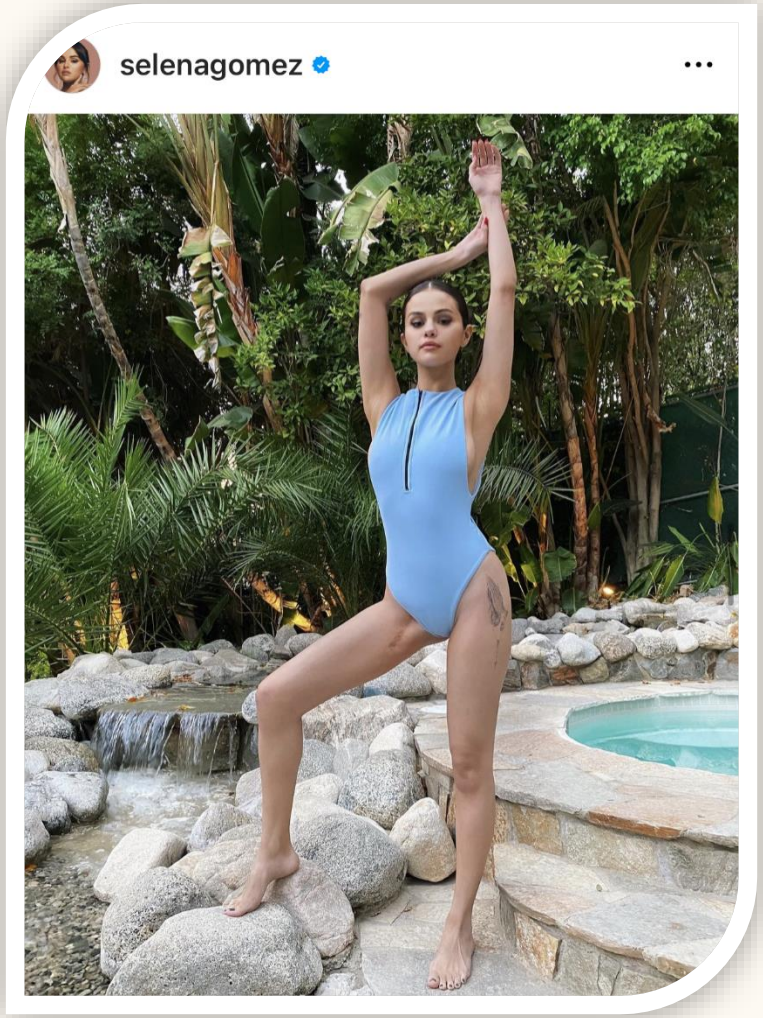
Важное о помощи себе после травмы:

- **Говорить** с единомышленниками о произошедшем, чтобы чувствовать себя понятым, услышанным.
- **Сохранять** теплые **доверительные отношения** с людьми, не отстраняться от социума. восстановление связей это крайне важный пункт помощи себе после травмы!!
- **Передумать образ себя** в этом мире, объяснять себе, что ты не «слабак», а находился в психзащите, чтобы сохранить себя и т.п.
- **Подкачать свою силу** физически буквально: бокс, спортзал и т.п.

Есть ли жизнь после травмы?

Через 3 года после трансплантации почки и шрамов постоперационного осложнения, Селена Гомез решилась и показала свои шрамы, которые долго закрывала, комплексуя.

«Сейчас я горжусь им (шрамом), потому что знаю, кто Я и через что прошла. Все тела прекрасны!»



Что вам было полезно сегодня?

Какие мысли уносите с собой?

Светлана Фёдорова

@FYODOROVASS

@FYODOROVASS

Жду тебя в Школе психологии