

Психологическая травма — это последствие сильного стресса. Запертые внутри человека переживания из-за сильного единичного потрясения или систематического влияния негативного фактора. Разберемся, как формируются и проявляются травмы.

ЧИТАЙТЕ В СТАТЬЕ:

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТРАВМА И ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ
МОЖНО ЛИ ЗАРАНЕЕ СКАЗАТЬ, ЧТО ТРАВМИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА?
ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ
ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОТРАВМ С ПРИМЕРАМИ

Что такое психотравма и почему она возникает

Психологическую травму ребенка, взрослого или подростка нельзя увидеть. Хотя, как отмечают американские психологи, она способна изменить структуру мозга и замедлить его развитие.

Травма — это не болезнь или расстройство, а повреждение психики, которое влияет на психоэмоциональное и физическое состояние человека и способно вызывать долгосрочные ухудшения. Если травму не проработать, она может перерасти в посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство.

Причина психологической травмы – не само событие, вызвавшее сильное потрясение, а неспособность справиться с ним и его последствиями. Травмирующей становится та ситуация, в которой человек не смог совладать со своими чувствами, а уровень стресса превысил его возможности.

Пример. На ребенка напала собака. Она хотела поиграть, но ребенок не понял этого и испугался, расплакался, прибежал к родителям. Дальше ситуация может развиваться двумя путями.

Травма сформируется	Травмы не будет
Родители не поддержали ребенка, а накричали и наказали. Из-за этого у него может сформироваться страх собак и боязнь обращаться за помощью	Родители успокоили ребенка, объяснили, что случилось, и помогли отреагировать эмоции: «Ты испугался, понимаю. Тебе показалось, что собака хочет укусить тебя. Я бы тоже испугалась, если бы она внезапно прыгнула на меня»

Чаще источники психотравмы возникают в детстве, поскольку ребенок, в силу возраста и особенностей развивающейся психики, не может справиться с сильными эмоциями. А если и родители не в состоянии оказать адекватную поддержку и вовремя дать ему выплеснуть эмоции, то переживания остаются внутри ребенка. Если же родители помогали справиться с трудными ситуациями, то во взрослой жизни ребенок самостоятельно **контейнирует** свои эмоции.

Контейнирование — это способность интерпретировать свои чувства и проживать их в естественном для себя темпе, принимая себя в любом эмоциональном состоянии, не испытывая страха и стыда за эти «неуместные переживания». Каждый из нас имеет право на свою точку зрения, поэтому терпимость в принятии и осознании эмоций у себя и окружающих — важная и нужная черта для любого человека.

Детские травмы во взрослом возрасте имеют свои признаки и проявления, которые выражаются в эмоциональной сфере, поведении и когнитивных особенностях деятельности человека, отражаются на уровне реакций тела. Рассмотрим механизм формирования и проявления травмы на примерах:

Тип травмы	Причина	Заблокированное чувство	Как проявляется
Травма отвержения (непринятия)	Отвержение родителями: «Мне некогда!», «Я тебя не люблю!», «Не мешай!», «Сам сделай!». Или те же послылы невербально, в том числе через игнорирование	Обида и злость	Нетерпимость к отказу, одиночеству, игнору
Нарциссическая травма	Упреки, требовательность, критика и непринятие ребенка таким, какой он есть	Страх, обида, злость	Чувство стыда за сам факт своего существования
Травма покинутого	Уход родителя или родителей. Например, папа ушел из семьи или супруги отдали ребенка на воспитание бабушке	Страх, обида, злость	Страх предательства, расставания и одиночества. Мнительность, недоверчивость, тревожность, ревность, стремление контролировать других

Взрослой человек также не застрахован от ситуации, в которой он может получить психологическую травму. Принцип ее формирования тот же, что и у ребенка: переживания оказываются сильнее тех, с которыми человек может справиться самостоятельно. Это может быть один «удар» или несколько.

Например, человек смог пережить увольнение, болезнь, гибель домашнего животного, а на проживание смерти близкого человека сил уже не осталось. Последней каплей может стать раздражитель любой интенсивности, находящийся в любом месте и в любое время.

Причины детских и взрослых травм различны. Однако, появившись однажды в жизни человека, травмы имеют свойство накапливаться. Накопив определенную критическую массу, травма может поражать душу/психику/тело. Она способна разрушить человеческую жизнь. Помочь разобраться в причинах и последствиях травм, а главное, в способах восстановления целостности личности, может только квалифицированный специалист. Именно специалист сможет раскрыть весь спектр действенных методов переработки травмы, находя оптимальные пути к осознанной и полноценной жизни.

Можно ли заранее сказать, что травмирует человека?

Однозначно нет. Одни и те же события могут по-разному влиять на глубину переживания и реакции людей. Все зависит от особенностей психики и жизненного опыта. Если говорим о детях, то многое зависит от действий родителей или других взрослых. Иногда даже сверстник может помочь избежать травмы. Например, подросток умеет справляться со своими эмоциями и может помочь в этом другу.

Сила воздействия внешнего фактора не играет роли для возникновения психологических травм. Можно справиться даже с такими ужасными событиями, как нападение, изнасилование, смерть близкого. Главное — отреагировать эмоции, своевременно получить поддержку и помощь. Если же этого не было, то в травму может перерасти даже такая обыденная вещь, как отказ, неудачное выступление или проигрыш в соревнованиях и др.

Виды психологических травм

По виду психологические травмы преимущественно подразделяют на острые, шоковые и хронические.

Острые травмы. Возникают внезапно в ситуациях с угрозой для жизни человека или его близких. Например: авария, нападение, теракт.

Шоковые травмы. Возникают в ситуациях с психологической угрозой благополучию. Например: потеря работы, разорение, неожиданный разрыв отношений, другая потеря чего-то ценного (материального или нематериального).

В таких случаях человек может говорить: «Я не ожидал», «Это выбило меня из колеи / почву из-под ног», «Я не знаю, как жить дальше».

Хронические травмы. Возникают при систематическом влиянии негативных факторов и подавлении чувств. Например: детство в неблагополучной семье, буллинг (травля в детском коллективе) и моббинг (травля на работе), абьюз в браке, плен, рабство.

К развитию хронической травмы, как правило, не приводит какая-то конкретная единичная ситуация. Переживания могут и накапливаются месяцами или годами. Человек может даже не догадываться, что у него есть психотравма.

Травмы, полученные во взрослой жизни, чаще относятся к шоковым и острым. Детские психологические травмы, напротив, обычно бывают хроническими. Но это необязательно. Травма любого типа может сформироваться в любом возрасте, если внутри психики человека оказались заперты какие-либо чувства и переживания.

Проявления психотравм с примерами

Рассмотрим возможные признаки психологической травмы и их основные проявления.

Эмоциональные признаки:

Нестабильность и вспышки гнева.

Агрессия, в том числе аутоагрессия.

Хроническая тревожность.

Сниженная стрессоустойчивость.

Чувство опустошенности и «дыры в душе».

Эмоциональные реакции, не соответствующие ситуации. Например, расплакаться в ответ на замечание.

Специфические фобии, например, страх ездить на машине из-за аварии.

Навязчивые чувства, например, человек потерял близкого и винит в этом себя

Когнитивные признаки, проявляются на уровне мышления:

Ночные кошмары и болезненные воспоминания, при которых человек словно заново переживает травмирующее событие.

Неадекватная самооценка — заниженная или завышенная.

Неспособность описать свои чувства (алекситимия).

Мысли вроде «со мной что-то не так»

Поведенческие признаки:

Повторяющиеся и похожие на травмирующую ситуации, например, буллинг и моббинг в разных коллективах. Травма ищет повторения и указывает на себя, бессознательно человек воспроизводит болезненные обстоятельства.

Сознательное избегание определенных тем, действий и мест — того, что напоминает о травме.

Замкнутость или избегание одиночества любыми способами.

Зависимость (алкоголизм, расстройство пищевого поведения, шопоголизм) как попытка заесть, запить или иначе замаскировать неприятные чувства.

Низкий уровень жизненной энергии: подавление чувств отнимает много сил, поэтому человеку приходится экономить их в других сферах. Часто это сочетается с апатией, например: после потери бизнеса человек ничем не хочет заниматься.

Соматические признаки, проявляются на уровне тела:

Симптомы без медицинских оснований, например, головная боль и мышечные зажимы.

Хроническая усталость (психофизическая)

Как правило, важная составляющая любой травмы не столько она сама, сколько ее последствия. Любая психотравма имеет свойство затрагивать один аспект личности или все ее компоненты целиком. В последнем случае речь обычно идет о хронических травмах. Например, люди, выросшие в семьях с одним или двумя пьющими родителями, сталкиваются с такими последствиями для личности, как:

- неприятие себя;
- недоверие к миру и себе;
- страх людей, особенно руководителей и авторитетов;
- поиск одобрения со стороны других;
- зависимость от чужого мнения;
- страх критики, наказания, неприятия, отказа;
- зависимости или созависимые отношения;
- неспособность отстаивать свои границы;
- страх самовыражения;
- гиперответственность;
- хроническое чувство вины.

При психологической травме детства человек не чувствует целостности, гармонии с собой и миром. Ему сложно реализоваться в одной или нескольких сферах. При этом, как ни парадоксально, он может говорить, что все хорошо. Или воспринимать свой образ жизни за единственную возможную норму. Например:

- Женщина терпит измены супруга, потому что уверена — все мужчины изменяют. А ее муж хотя бы зарабатывает хорошо.
- Мужчина спивается, потерял семью и работу, но говорит, что у него все прекрасно.
- Человек часто меняет друзей, работу, хобби, не может найти что-то ценное и получить желаемое, теряет ощущение целостности и ценности самой жизни и, как правило, видит проблему во внешних обстоятельствах и других людях.

Чтобы заметить у себя травму и захотеть ее проработать, нужно обладать определенным уровнем осознанности. А психика должна быть готова увидеть и признать проблему.

Если травма возникла, то она не исчезнет сама собой или с возрастом. Более того, с годами ее последствия могут усугубиться, вызвать другие психологические проблемы. Но есть хорошая новость: травму можно проработать в любом возрасте. В любой период времени можно пережить ситуацию и чувства, которые она вызвала. Однако сделать это самостоятельно непросто, поэтому необходимо обратиться к практикующему психологу.