

Психология травмы

Оказание первой психологической помощи

Что такое травма?

- ⌘ Война;
- ⌘ Массовое насилие;
- ⌘ Стихийные катастрофы;
- ⌘ Пожары;
- ⌘ ДТП;
- ⌘ Сексуальное и физическое насилие;
- ⌘ Свидетельство насилия;
- ⌘ Насилие детей.

Виды «Т»-травмы

- ⌘ Измена;
- ⌘ Вина;
- ⌘ Потеря близкого;
- ⌘ Потеря здоровья;
- ⌘ Потеря имущества;
- ⌘ Отрицательная реакция окружения;
- ⌘ «Тайна».

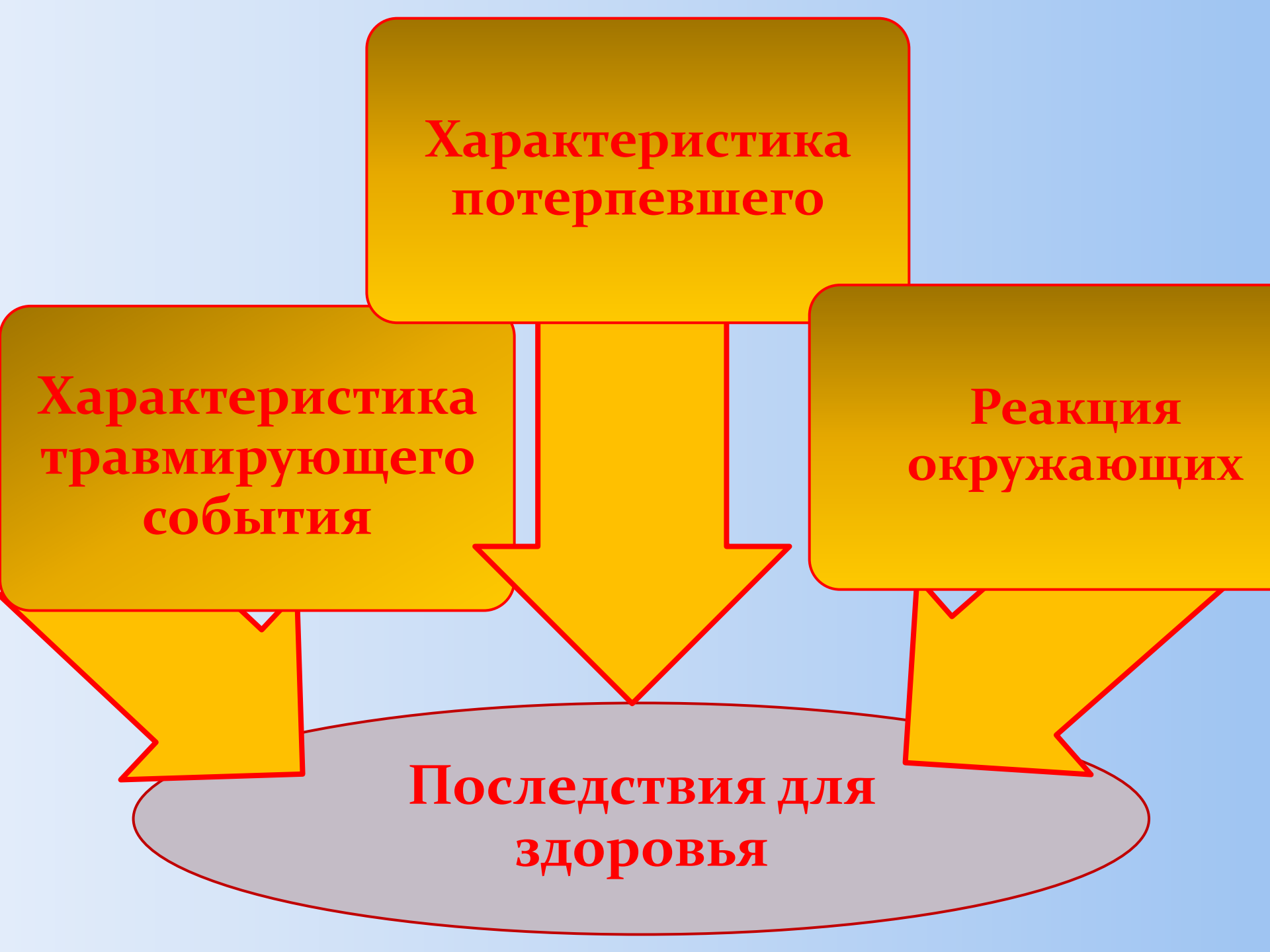
Ситуации и последствия травмы

**Характеристика
потерпевшего**

**Характеристика
травмирующего
события**

**Реакция
окружающих**

**Последствия для
здоровья**





Острое стрессовое расстройство

1

- Травматическое событие
- Повторное переживание события

2

- Избегание
- Негативные эмоциональные/когнитивные нарушения

3

- Повышенная тревожность/реактивность
- Продолжительность более 1-го месяца
- Не являются результатом медицинского заболевания

Нейробиологические процессы при психотравме

Травматическое событие

Активация миндалевидного тела

Активация симпатической нервной системы и тела для бегства/борьбы

Реакция бегства или нападения

«Отключение»

Диссоциация как способ адаптации при невозможности нападения или бегства

Тревога

Активация
сознания и
фокуса внимания
на опасности

Поведенческие реакции на ситуацию травматизации

**Травматическое
событие**

```
graph TD; A([Травматическое событие]) --> B([«Следи, думай!»]); A --> C([Диссоциация «Замирай!»]); A --> D([«Убегай, нападай!»]);
```

**«Следи,
думай!»**

**Диссоциация
«Замирай!»**

**«Убегай,
нападай!»**

Травматическая память

- ⌘ Чрезмерно большая травма (очень больно). Порционные воспоминания.
- ⌘ Эмоциональная боль за порогом толерантности: срабатывают механизмы избегания или дисфункция стратегии регуляции эмоций, которые делают невозможным отработку травмы.
- ⌘ Избегание может поддерживаться социальным окружением.

Причины блокировки памяти

**Травматические
воспоминания в форме
травматической памяти**

**Невозможность
интеграции
травматической памяти**

Это надо забыть!

Избегание воспоминаний

Страх воспоминаний

⌘ Обычные воспоминания имеют метку времени (структурированные, контролируемые, произвольные).

⌘ Травматические воспоминания – не контролируемые, «непрозрачные», «потеря чувства времени»

Отличия обычных и травматических воспоминаний

↳ Обычные воспоминания как пазл, в котором все элементы
стоят на своих местах.

Отличия обычных и

↳ Травматические воспоминания – разломанный пазл (запах,
травматических ЗВУК, ВРЕМЯ).

воспоминаний

• Травматическая память неразрывно связана с эмоциями.

Отличия обычных и травматических воспоминаний

• Обычные воспоминания не отличаются степенью эмоциональности.


Типы интрузивных воспоминаний (повтор)




Все типы яркие, тревожные, сливаются друг с другом.



«Интрузии» (осознание «здесь и теперь») -от секунды до нескольких минут.




Флэшбэки (малая связь со «здесь и теперь», сильные физические ощущения) – несколько секунд – несколько минут.



Диссоциативные флэшбэки (не имеют связи с «здесь и теперь», чрезмерные физические ощущения – несколько минут – часы.



Сновидения с травматической тематикой.



Игра «в детей», которые отображают травматические воспоминания.

Общая модель терапии травмы



Стабилизация

Отработка травмы

Движение вперед

1. Стабилизация

Психоэдукация (Обследование, диагностика дает надежду)



Терапевтические отношения (Появление того, кто знает, что делать)



Достижение безопасности сегодняшней ситуации (лечение, эвакуация, т.п.)



Копинг с симптомами ПТСР



Эмоциональная регуляция



Накопление ресурса

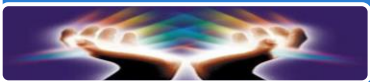
Психоэдукация

Нормализация симптомов

Коррекция восприятия
травматической ситуации

Правило самолета

Коупинг с симптомами



Интрузии (напомнить, что это мои воспоминания, найти слова поддержки самому себе: ты – дома; ты – в безопасности; все – позади; я – с тобой)



Если прошлое «затягивает», установить связь с реальностью: посмотрите вокруг, назовите 4 предмета красного цвета



Привести сознание в замешательство



Заземление (дыхание, сосредоточение внимания на иной модальности)



Сенсорная стимуляция (заменить один сигнал другим: взрыв – музыка, запах – масло, телесные ощущения – упражнения йоги, картинки – смотреть на приятное, заменять одну картинку другой)



Альтернативные активности: список того, что я могу сделать (читать, позвонить, пойти на прогулку и т.д.)



Дистанцирование интрузии в воображении («Пульт», «Сейф», «Экран», «Радио»)

Эмоциональная регуляция

**Почувствовать
себя:**

Замечать свои
эмоции,
понимать,
проверить,
транслировать,
регулировать

**Дышать под
счет**

**Представить
ресурсную
картину**

Управление триггерами (флэшбеками)

```
graph TD; A[Управление триггерами (флэшбеками)] --> B[1. Заземление (Я - здесь, я - рядом, слушай меня)]; B --> C[2. Список триггеров (темнота, звуки, запахи, теснота, т.п.)]; C --> D[3. План<br/>- Контролируемое избегание самых тяжелых ситуаций;<br/>- Согласование с родными]; D --> E[4. Укрепление контактов с «здесь и теперь» (звуки, запахи, цвет, температура, т.д.)];
```

1. Заземление (Я - здесь, я - рядом, слушай меня)

2. Список триггеров (темнота, звуки, запахи, теснота, т.п.)

3. План

- Контролируемое избегание самых тяжелых ситуаций;
- Согласование с родными

4. Укрепление контактов с «здесь и теперь» (звуки, запахи, цвет, температура, т.д.)

Накопление ресурса

1


- Отношения как с живыми, так и с умершими
- Ценности и ориентиры
- Воспоминания, мечты

2

- Образы, воображение
- Медитация
- Творчество

3

- Слово, музыка, запахи, еда
- Ресурсные упражнения
- Спорт, техники релаксации, йога



**Травма
перекрывает
доступ к ресурсу!
Его нужно
восстанавливать!**

2. Отработка травматического материала

Клиент готов, когда
возможен возврат к
травматической ситуации
без эмоционального
реагирования!

Цикл интеграции травмы

Повторное
переживание в
воображении

Интеграция измененных
значений

Построение нарратива
травмы: образы, ощущения,
тогда и сейчас

Замена приданных
значений, модификация
нарратива

Выявление «горячих»
точек

Когда одни
двери
закрываются –
открываются
другие!

Но наши глаза
чересчур
прикованы к
закрытым
дверям, чтобы
увидеть те, что
открываются!

Необходимо
приложить усилие,
чтобы оторвать
взгляд и заметить
появившиеся
изменения в
реальности!