

Психология травмы

**Оказание первой
психологической помощи**

Что такое травма?

**Событие, которое
характеризуется опасностью
для жизни, серьезного
поражения или
сексуального насилия.**

**T-травма – события, которые
оставляют «рану» в психике,
превышают ресурс
человека.**

Виды «Т»-травмы

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

Ситуации и последствия травмы

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

**Характеристика
потерпевшего**

**Характеристика
травмирующего
события**

**Реакция
окружающих**

Последствия для здоровья



Острое стрессовое расстройство

1

•
в течение
не более
4 недель
после
наступления
стрессового
события

2

•
в течение
не более
1-го
месяца
после
наступления
стрессового
события

3

•
в течение
не более
1-го
года
после
наступления
стрессового
события

Нейробиологические процессы при психотравме



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!»**

**Когда травма осталась позади,
необходимо время, чтобы
переработать («переварить»)
травматическое событие
(говорить, вспоминать,
получать положительные
эмоции).**

Травматическая память

Причины блокировки памяти

- 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.

**Травматические
воспоминания в форме
травматической памяти**

```
graph TD; A[Травматические воспоминания в форме травматической памяти] --> B[Невозможность интеграции травматической памяти]; A --> C[Это надо забыть!]; B --> D[Избегание воспоминаний]; C --> E[Страх воспоминаний]; D --- E;
```

**Невозможность
интеграции
травматической памяти**

Это надо забыть!

Избегание воспоминаний

Страх воспоминаний

Отличия обычных и травматических 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.
- Травматические воспоминания – разломанный пазл (запах, звук, время).

Отличия обычных и травматических воспоминаний

- Травматическая память неразрывно связана с эмоциями.
- 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.)



Коупинг 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, проверять, 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  
- Контролируемое избегание самых тяжелых ситуаций;  
- 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 ресурсов

- Воспользоваться
- Ориентироваться
- Инициализировать

- Инициализировать
- Цели
- Широким
- Умеренно

- Рядом
- Точно
- Точно
- Сали
- Медленно
- Редко

- Ки
- Активно
- Техники
- Воображение
- Широким
- Спорт


- Инициализировать
- Упражнения
- Сильно
- Ресурсы
- И, еда
- Запахи

а,

1

2

3



**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



