



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

ЧТО ТАКОЕ ШОКОВЫЕ СОСТОЯНИЯ
И КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ НИХ



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА

ЧТО ТАКОЕ ШОКОВЫЕ СОСТОЯНИЯ И КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ НИХ

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 27

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Психологическая травма. Что такое шоковые состояния и как оправиться после них – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 60 с.

ISBN 978-601-7638-50-4

В книге «Психологическая травма. Что такое шоковые состояния и как оправиться после них» показаны эпизоды глубоких психологических переживаний. Первый эпизод о переживании юношей ощущения беспомощности и унижения – психологического потрясения. Второй эпизод знакомит читателя о переживании горя, растерянности и опустошенности от потери родного человека. Третий эпизод раскрывает о годах переживания психологической травмы, о чувстве беспомощности из-за невозможности эффективно действовать, после домогательства родственника. Четвертый эпизод о тревожных и неоправданно высоких ожиданиях сопровождающих психологическую травму.

Книга предназначена для людей юношеского возраста и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
П 27

ISBN 978-601-7638-50-4

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель!.....	6
Звук в дверях.....	8
Записи психолога.....	16
Светлая память.....	18
Записи психолога.....	29
Украденные мгновения юности.....	31
Записи психолога.....	41
Отголоски прошлого.....	44
Записи психолога.....	57
Об авторах и иллюстраторе.....	60

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Слышал ли ты про психологическую травму? Знакомо ли тебе это понятие? Психологическая травма – это эмоциональное потрясение, произошедшее в результате реального события, и оказавшее влияние на убеждения и, как следствие, на всю дальнейшую жизнь этого человека. Она может формировать невыгодную стратегию, которая мешает человеку строить планы, достигать цели, жить наполненной жизнью и просто радоваться.

Неприятные и негативные события происходят в жизни у каждого. Это потери, смерть близких, кто-то терпит нужду или переживает насилие. Трудности в отношениях, болезни и травмы также могут быть причиной возникновения психотравмы. В целом в жизни, каждый человек может получить и получает множество психотравм.

Важно то, как человек переживает это явление. Насколько глубоко психотравма влияет на жизнь человека и как в дальнейшем человек обходится с данной травмой.

Бывают травмы, которые происходят на виду у всех, то есть в открытую. Например, болезни или травмы, всяческие потери. В таком случае человеку легче делиться своими переживаниями, открыто выражать свои мысли, получать поддержку. В основном такие травмы переживаются успешно.

А бывают события, которые относятся к личной и семейной жизни человека. То есть проблемы, которые не выставляются на показ, происходят с близкими людьми, вопросы сексуальности или лично пережитого насилия. Эти события переживаются гораздо тяжелее, у человека меньше способов выразить эмоции, стыдно просить помощи, порой стыдно даже рассказать кому-то в том, что с ним произошло.

Эта книга состоит из историй ребят, которые столкнулись с проблемой психологической травмы.

В эпизоде «Звук в дверях» герой пережил психологическую травму, физическую боль, ощущения беспомощности и унижения, после того, как он пережил ограбление.

В эпизоде, «Светлая память» героиня, переживая боль

воспоминаний об умершем близком, любимом, теплом, родном дедушке, прожила опыт психологической травмы и нашла пути развития.

В эпизоде «Украденные мгновения юности» героиня несколько лет прожила с психологической травмой после домогательств брата ее отчима. Ей пришлось длительный период учиться гармоничным эмоциям, позитивным мыслям и эффективному поведению. В эпизоде «Отголоски прошлого» героиня самостоятельная, уверенная, успешная девушка, которая оказалась изнасилованной юношей из ее общежития, признавшимся в своей симпатии, переживала опыт психологической травмы.

В этой книге ты найдешь много полезной информации о психологической травме и рекомендации по ее преодолению и успешному проживанию. Прочитав истории своих сверстников, ты сможешь понять важность поддержки близких и надежных людей и возможно найдешь силы попросить помощи, если находишься в подобной ситуации.



◀ Звук в дверях ▶

Все мы привыкли видеть по телевизору новости о разных преступлениях, кражах, ограблениях. Они ведь уже давно перестали быть редкостью или чем-то удивительным. Слушая такие истории, так интересуешься подробностями и деталями, но даже не задумываешься, что и с тобой такое может произойти. И совсем не можешь представить себе то, что через пару недель к тебе домой, в твой уютный, комфортный уголок ворвутся чужие незваные люди и останутся в твоей памяти как самый страшный сон.

Это произошло с нашей семьей пару лет назад. Я жил с родителями и учился на тот момент в школе. Пролетали обычные школьные будни и ничего не предвещало беды. В то время я ходил на дополнительные курсы после уроков, родители как обычно были на работе, поэтому зачастую дома находился только я. Утром мы все уходили, я в школу, родители на работу. Иногда они могли приехать на обед, но это бывало довольно редко. Поэтому чаще всего дома я обедал один и после этого выходил на дополнительные занятия.

И вот в один из таких дней, примерно в середине недели, я возвращался после школы домой, чтобы покушать, переодеться и собраться на курсы. Наша дверь у подъезда, как и у многих жителей соседних домов открывалась через домофонный замок маленьким чипом, это наверняка было попыткой как-то защитить жильцов, но в конечном счете никак не помогло. В общем, я поднялся по лестнице к себе в квартиру. У нас на двери было два замка и соответственно два ключа, обычно, когда я уходил из квартиры, то всегда на оба замка закрывал дверь. А вот с внутренней части двери на верхнем замке была защелка и когда изнутри надо было закрыть дверь, то я просто щелкал ее вправо и готово, нижний замок я редко закрывал, какая разница, всё равно же закрыто, думал я.

Вот и в тот день я зашел домой, повернул защелку, честно,

совсем не помню закрывал ли я нижний замок ключом. Времени у меня было мало, я торопился. Еще и в школе нас немножко задержали. Я выкинул рюкзак у порога и побежал переодеваться. После чего на кухне открыв холодильник, достал тарелку с едой, что мама обычно подготавливает для меня, и положил ее в микроволновку подогреть. А сам в это время ушел мыть руки. Таймер громко запикал, и я резко вытащил тарелку, и начал кушать. Доев почти до конца, я быстро закинул тарелку в раковину и посмотрел на время, помню, что у меня оставалось всего пару минут до приезда нужного мне автобуса. А я еще не собрал нужные тетрадки и не вытащил с рюкзака школьные книги. Бегом подняв сумку с прихожей, я отнес ее к себе в комнату и начал там всё вытаскивать. И тут я услышал звук открывающейся входной двери. У нас в квартире всегда хорошо слышно, как дверь открывается и закрывается. Как только я услышал, сразу же подумал:

Странно мама с папой вроде не говорили, что сегодня смогут пообедать дома, неужели они всё-таки пришли? Других мыслей у меня вообще никаких не возникло. И я крикнул:

- Мам, пап, а вы пришли на обед что ли?

Никто мне не ответил, но я даже не обратил на это внимания. Я искал тетради на своей полке и переворачивал всё вокруг. Потом я всё же решил выйти посмотреть кто пришел. Вот я вышел из своей комнаты, точнее вылетел, потому что опаздывал. А там, ко мне на встречу идут двое парней с закрытыми лицами, в каких-то темных спортивках. Я стою в шоке, не зная, что сказать и не понимая, что происходит. Меня всего просто начинает трясти от страха, и я не могу даже крикнуть. Я смутно увидел, что в их руках было что-то вроде отмычек или еще, что я вообще не разобрал. Кажется, они тоже сильно удивились, увидев меня. И тут один из них говорит своему напарнику примерно так:



- Давай закроем его в ванной, пусть пока там посидит.

В этот же момент один из них резко бьет меня по лицу, потом выворачивает мне руку за спину и тащит в ванну. Быстро толкнув меня туда, он глухим тоном, произнес вроде слов: сиди тихо и не высовывайся, а иначе будет плохо.

Я вообще плохо соображал, от неожиданности, боли и страха ничего даже не мог ответить. О том, чтобы дать какой-то отпор и подумать не мог. Мое тело просто оцепенело при виде этих двоих грабителей. Только сейчас до меня смутно стала

доходить мысль, что сейчас они могут сделать со мной все угодно. На глаза наворачивались слезы, и я боялся даже шелохнуться. Постояв так несколько секунд, я тихо всхлипнул и глубоко вздохнул. В голове все происходящее как будто



смешалось в непонятную кучу и только одно я ясно осознал, мне правда лучше всего сидеть тихо и спокойно. Я повернул щеколду закрывшись изнутри в ванной, понимая, что это их не остановит, но так мне было хоть как-то спокойнее себя чувствовать. Сел в углу на пол и закрыл глаза, прячась от осознания реальности.

После того как меня закрыли, не знаю сколько времени я так просидел растерянно в своем углу. Мое тело была мелкая дрожь, а я отчаянно внушал себе, что надо успокоиться и взять себя в руки. И тут я впервые в жизни почувствовал себя таким беспомощным. Совершенно бессильным человеком, внезапно оказавшимся в ситуации, с которой я ничего не могу поделать. Минуту назад у меня было все, мой дом, мое убежище, а сейчас уже нет. Опыт настолько сильный, что я все помню до сих пор.

Время от времени был слышен грохот, я подумал, наверняка уронили стул, книгу со стола. Они ходили по квартире то там, то тут, и их шаги так жутко отдавались во мне страхом. Я слышал, как открывались двери шкафов и комнат. С самого начала мне было понятно, что в нашу квартиру зашли двое преступников, чтобы обворовать нас. И знаете, всё на самом деле произошло так быстро. Но сидя в ванной комнате, я чувствовал, что как будто прошло уже полвека. В какой-то момент все звуки прекратились. Я не осмеливался встать и посмотреть. А вдруг они еще не ушли. Прошло еще несколько минут, никто не ходил по дому. И я медленно поднялся на ноги, прислонил ухо к двери и прислушался, ничего не было слышно. Немного подождав, я всё же еле как открыл дверь, почти бесшумно, и начал быстро везде всё осматривать.

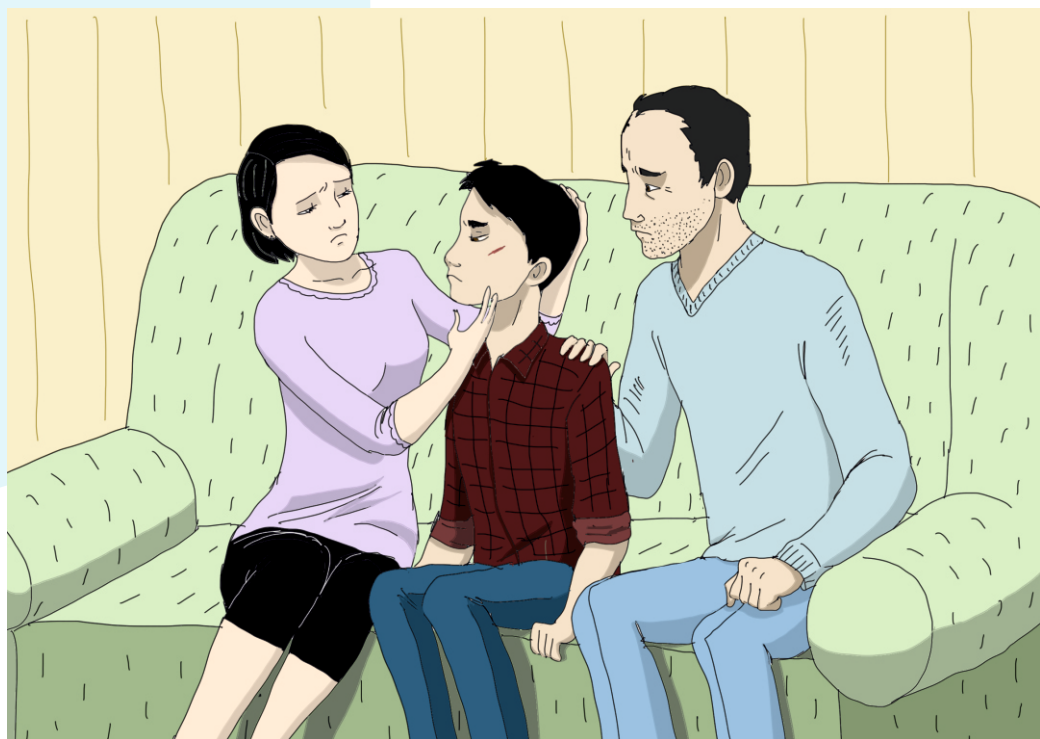
В коридоре, в моей комнате справа и в спальне родителей было пусто. И в зале с кухней тоже никого не было видно. А входная дверь к удивлению, была закрытой. Я резко подбежал к двери, посмотрел в зрачок и закрыл на оба замка. Я еще не отошел от того шокового состояния. Посмотрев вокруг, мне стало так плохо и тошно. Дом не был весь перевернут. Но шкафы

все были открыты, воры поскидывали прямо на пол все вещи с полка. Они во всем рылись, нашли деньги из моей копилки, забрали оттуда 1000 тенге. Комната родителей больше всего была интересной для них. Воры утащили мамину шубу, даже присвоили новые папины туфли и его костюм. А еще на столике мамы у зеркала лежала коробка с золотыми украшениями, ее тоже украли. Помню, что по приходу домой в зале лежал ноутбук, его тоже больше не было на прежнем месте.

Я просто был в ужасе. Меня переполняли чувство тревоги и обиды. Я не знал, что делать. Первое, что пришло в голову, это позвонить маме. Я был в таком шоке не помню, что ей наговорил, что-то типа:

- Мам, тут были воры, они всё забрали. Нет, меня не тронули, я в порядке.

Примерно в течение получаса дома уже были мама с папой и дядя, который жил рядом.



Я хорошо помню, как меня успокаивали родители, а меня переполняли такие жуткие эмоции. В голове крутились мысли: если бы я закрыл дверь на оба замка, то воры не смогли бы зайти, если бы я не стоял как истукан, то нас бы не обокрали. И всё это повторялось в моей голове по сотни раз. Я был таким расстроенным, а внутри меня душила такая злость на себя.

Родители позвонили в полицию, они сказали ждать и ничего нам не трогать. Полиция приехала где-то через часа два. По приезду специалисты записали ущерб кражи, сняли отпечатки и больше с нами не связывались. Вся эта суматоха вокруг так сильно давила на меня.

Помню разговор с мамой:

- Как ты себя чувствуешь? Не волнуйся, всё хорошо, смотри, мы все вместе.

- Да, но это было так ужасно.

В конце концов я уснул. Тот день сменился другим днем, но оставил такой темный отпечаток в моей жизни. Я стал бояться всего вокруг и снова и снова переживал ту ситуацию с ограблением, упрекая себя в том, что не смог ничего сделать и остановить воров. Родители стали чаще оставаться дома со мной, пару дней я не ходил в школу. Внешне я выглядел нормально, и всё казалось нормальным. Но тот звук открывания двери возвращал меня обратно в тот день. Это должно было пройти, так мне все говорили. И я в это кажется верил. Мама сильно волновалась за мое состояние и записала меня на консультацию к психологу. Спустя несколько встреч я все же смог рассказать ей всё подробно, что тогда произошло.

С помощью психолога я начал приучать себя к мысли о том, что не все в этом мире зависит от нас, а уж тем более нам неподвластны чужие преступления. И я вовсе не виноват в том,

что нас обокрали. Я понял, что в сложной ситуации я способен здраво оценивать обстановку, все последствия и принимать правильные решения. Конечно, жаль наши вещи, но ведь я остался жив и со мной ничего непоправимого не произошло.

Теперь я закрываю все замки, проверяю их по сотни раз и не доверяю чужим людям. На самом деле я понимаю, что невозможно защититься от всего в этой жизни. Что-то случается, и ты потом живешь с этим, постепенно привыкаешь. Я бы очень хотел забыть тот день, но увы, это невозможно.

Записи психолога

Травматическое событие, которое ворвалось в жизнь человека, оставляет глубокий эмоционально разрушительный след, от которого тяжело избавиться. К травматическому событию человек может быть готов только на уровне профессиональной подготовки, деформации личности. После травматического события необходима кризисная интервенция, первая помощь для осмысления происшествия, преодоления первых эмоциональных реакций и формирования поведенческой модели, с помощью которой можно справиться с кризисом. Работа с психологом во многом предотвращает развитие клинического состояния, психические расстройства.

Так, герой эпизода «Звук в дверях» пережил травматическое событие. Когда он был один дома, ворвались грабители, применив силу завели в ванную комнату, ограбили квартиру и ушли. Вместе с физической болью, он ощущал беспомощность и унижение – психологическое потрясение, травму. Поддержка родных, психологическая работа со временем помогут ему развить свои эмоции и волю к счастливой жизни.

Тебе нужно знать, даже в самой безопасной ситуации может произойти непредвиденное, которое ты не обязан контролировать, а вот стараться сохранить жизнь – это первая задача. Поэтому сопротивление, риск и паника в непредвиденных ситуациях нежелательны.

Знай, что последствия непредвиденных ситуаций – стресс, а если они сопровождаются ощущениями беспомощности, незащищенности – психологическая травма.

Обращение за консультацией к психологу обязательно, время обращения зависит от того какую работу провел психолог в первые часы расследования события (преступления).

Записи психолога

Нет необходимости забыть эмоции, состояние, поведение, которое происходило во время непредвиденной ситуации, но очень важно подчеркивать, брать из памяти эффективные действия, мысли, эмоциональные состояния, которые в тот момент выступают защитным механизмом.

В процессе работы с психологом, старайся направить себя на то, чтобы выявлять и формировать новые возможности эффективно действовать, конструктивно мыслить, позитивно реагировать.

В моменты, когда в памяти и состоянии всплывают поведенческие реакции, как в данном эпизоде: «Я закрываю все замки, проверяю их по сотни раз и не доверяю чужим людям. На самом деле я понимаю, что невозможно защититься от всего в этой жизни» обязательно проанализируй их с 4 позиций:

- 1. Действия, мысли и эмоции безопасные для тебя и других.**
- 2. Ты все знаешь и понимаешь о своих действиях, мыслях и эмоциях.**
- 3. Действия, мысли и эмоции помогают тебе меняться к лучшему, быть активнее, сильнее, мудрее, выносливее.**
- 4. Доволен от реализуемых действий, мыслей, эмоций.**

Стремись, чтобы на эти пункты ты отвечал утвердительно, независимо от того, какую ты ситуацию переживаешь; трудную, травматическую, неопределенную, нестандартную, повседневную, рутинную.