

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИМ
СТРЕССОМ И ВЕРНУТЬСЯ
К ПОЛНОЦЕННОЙ
ЖИЗНИ

Кэти Мортон

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

МИОО

Кэти Мортон
Исцеление от травмы.
Как справиться с
посттравматическим
стрессом и вернуться
к полноценной жизни
Серия «МИФ Психология»
Серия «Психология МИФ.
Ответы внутри тебя»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67650530

*Кэти Мортон. Исцеление от травмы. Как справиться с
посттравматическим стрессом и вернуться к полноценной жизни:*

Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2022

ISBN 9785001952824

Аннотация

Не только негативный опыт и личное участие в пугающих событиях может отразиться на психике. Даже поток новостей

способен вызвать эмоциональный стресс. Психотерапевт Кэти Мортон дает полезные и проверенные способы исцеления травмы.

Книга рекомендуется всем, кто испытывает эмоциональные сложности с проживанием травмы, нехватку ощущения безопасности в повседневной жизни, а также их близким.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

От автора	7
Введение	8
Глава 1. Коллективная травма	12
Есть ли плюсы использования соцсетей?	15
Как лучше взаимодействовать с соцсетями?	18
Как остановить распространение травмы?	27
Глава 2. Есть ли у меня травма?	39
Как диагностировать ПТСР?	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Кэти Мортон
Исцеление от травмы.
Как справиться с
посттравматическим
стрессом и вернуться
к полноценной жизни

Научный редактор Валерия Почуева

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Copyright © 2021 by Happyable, Inc. This edition published by arrangement with Hachette Go, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA. All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Моим клиентам и подписчикам, которым хватило мужества поделиться своими историями и позволить мне узнать, что значит быть травмированным на самом деле. Каждому, кто когда-либо чувствовал себя не в состоянии справиться со своей болью и оставался с ней один на один. Эта книга для вас.

От автора

Все истории клиентов и других людей, о которых идет речь в книге, опубликованы с их любезного разрешения на безвозмездной основе. Многие истории, которыми я делюсь, очень личные и произошли с теми, кого я знаю, и со мной самой. Чтобы сохранить конфиденциальность, все имена и детали, по которым можно было бы догадаться о героях этой книги, изменены. Эти истории публикуются для иллюстрации того, как психическое здоровье может оказывать влияние на все прочие аспекты человеческой жизни. Эта книга написана для того, чтобы придать вам сил обратиться за помощью, в которой вы нуждаетесь и которую заслуживаете. Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой психотерапевтическому лечению. Если вы вынуждены справляться с той или иной проблемой, связанной с психическим здоровьем, рекомендую вам обратиться за профессиональной помощью как можно скорее.

Введение

Я надеюсь, что эта книга поможет решить сразу несколько задач. В первую очередь я хотела бы рассказать вам, что значит быть травмированным. Я публикую статьи в интернете уже более девяти лет, и с тех пор каждый день мне приходят сообщения с вопросом о том, можно ли считать травмой то, что переживает отправитель, или же нет. Большинству из нас неизвестны детали и диагностические критерии, которые помогают специалистам определить посттравматическое расстройство у клиента. Получается, этой информацией владеют только те, кто в состоянии обратиться за профессиональной помощью. Мне кажется, тему травмы следует обсуждать открыто, честно и настолько часто, насколько это необходимо близкому вам человеку. Если он переживает нечто ужасное, то сможет ощутить вашу поддержку и безбоязненно рассказать о своих проблемах. Моя цель – делиться информацией о психическом здоровье с теми, кому это необходимо. Я придерживаюсь этой цели при работе и над YouTube-каналом, и над подкастом, а теперь и над книгой. Если мы не будем знать, что такое травма и как она проявляется, то не сможем справиться с ней. Мы не получим помощь, если не знаем, с чем именно нам нужно помочь.

Когда мы называем то, что испытываем, то признаём некое состояние и получаем отправную точку. Информация

наделяет нас силой и языковыми средствами, позволяющими выразить запросы о помощи. Мы можем определить, к какому именно специалисту стоит обратиться и что спросить на первом сеансе. Весьма полезно разбираться в различных симптомах травмы и в том, как они проявляются, чтобы быстрее донести до тех, кто может нам помочь, что именно с нами происходит. Это значит, что мы сможем незамедлительно получить доступ к полезным инструментам и навыкам и тем самым сократить время, в течение которого вынуждены терпеть боль или страдать от непонимания. Я надеюсь, что, познакомившись с этой информацией, вы почувствуете себя готовыми обратиться за помощью, в которой нуждаетесь, к которой стремитесь и которую заслуживаете получить.

Я не считаю себя специалистом по работе с травмой. Моя карьера до этого этапа строилась в основном на помощи тем, кто страдает расстройствами пищевого поведения, и тем, кто наносит себе повреждения. После окончания учебы я работала в центре лечения расстройств пищевого поведения, а затем открыла частную практику. Но вскоре я отметила кое-что любопытное. Чем больше я помогала клиентам справляться с самоповреждающим поведением, тем больше осознавала, что их попытки заглушить свой голос или исчезнуть связаны с травмами прошлого. Травма объединяла все психические расстройства и лежала в основе всех проблем, с которыми я сталкивалась каждый день. Не разобравшись в

том, что такое травма и как с ней работать, я не смогла бы эффективно вести терапию и помогать своим клиентам, когда им это было больше всего необходимо. Я стала исследовать проблематику травмы и подробно обсуждать ее со своим онлайн-сообществом и в результате решила написать эту книгу. Я хочу, чтобы каждый, кто справляется с травмой или ищет информацию по этой теме, получил ответы и ресурсы, необходимые на пути к исцелению.

Я хочу предложить вам терапевтические инструменты и техники, рассказать о наиболее эффективных методах терапии, чтобы вы могли переосмыслить произошедшее, встать на путь исцеления, оставить случившееся позади и жить дальше той жизнью, которую вы заслуживаете. Мне хотелось бы, чтобы истории других людей помогли вам принять ваши чувства и напомнили, что вы не одиноки в своей ситуации. Я постараюсь разъяснить, что такое травма и какие ощущения она вызывает, дать ресурсы для работы над решением проблем. Надеюсь, я помогу многим людям почувствовать себя видимыми, понять, что их слышат, и обрести силы вернуть себе свою жизнь.

Пережить травму невообразимо сложно, равно как и начать замечать хоть что-то хорошее вокруг. Я верю: эта книга станет тем долгожданным напоминанием о том, что в мире все еще есть место доброте: мы можем быть вместе и признать боль, которую испытывает каждый из нас, можем поддерживать друг друга в сложные времена и делиться ин-

формацией и проверенными способами исцеления. Сегодня мы связаны больше, чем когда-либо прежде. Так давайте используем это во имя общего блага, делись состраданием, знаниями и поддержкой.

Глава 1. Коллективная травма

Как социальные сети влияют на психическое здоровье

В последние годы нам пришлось нелегко. Мы столкнулись с пандемией, стали свидетелями множества миграционных кризисов, а Америка пребывает в состоянии войны уже так долго, что многие из нас забыли, когда было иначе. В любое время дня и ночи на нас из новостей обрушивается волна пугающих историй. Мы узнаем про экологические катастрофы, болезни, беспорядки, стрельбу в школах и сексуализированное насилие; подробности и кадры с мест событий больно смотреть и часто невозможно выкинуть из памяти.

Мы сталкиваемся со шквалом информации не только в традиционных источниках новостей. Каждый день мы узнаем о мнениях и опыте других людей в YouTube, Facebook, Instagram, Twitter и других социальных сетях. Там есть полезный и увлекательный контент – так мы узнаем многое о других культурах и можем легко поддерживать связь с теми, кого любим. Но есть и разрушающая, травмирующая информация. Кажется, нет ни одного шанса зайти в интернет и не утонуть в море тревожных новостей, как и не ощутить

свою полную беспомощность и невозможность остановить хоть что-то.

Осознаём мы это или нет, ураган негативной информации сильно влияет на наше психическое здоровье. Мир начинает казаться страшным и небезопасным; мы сомневаемся, можно ли доверять соседям; решаем пореже бывать на людях. На днях я шла в кофейню рядом с домом и услышала резкий громкий звук. В голове мгновенно пронеслись все возможные сценарии дальнейшего развития событий. Может, забежать в мебельный магазин и спрятаться внутри? Или лучше свернуть в ближайший переулок? Эти мысли появились автоматически, и каждая была основана на моем убеждении, что рядом со мной кто-то стреляет. Я никогда не была в зоне вооруженного конфликта и не присутствовала при террористическом акте, тем не менее в тот момент я была убеждена, что моя жизнь в опасности. Такую цену мы вынуждены платить за связь друг с другом и за доступ к изображениям и информации, которые могут нас расстраивать – двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю.

И это я еще не упоминала, что из-за COVID-19 нам велели оставаться дома и беречь здоровье; нам рекомендуют носить маски и соблюдать дистанцию не менее полутора метров. Должна признаться, что все это заставило меня – в некотором смысле – побаиваться других людей. Я стала переживать, что кто-то мог прикоснуться к моим вещам, и думать, продезинфицировала ли я все должным образом. Теперь я

проверяю и перепроверяю весь алгоритм действий, потому что если я этого не сделаю, то я сама или кто-то, кого я люблю, можем заболеть, а без протокола лечения или вакцины болезнь превратится в вопрос жизни или смерти. Постоянный стресс во время пандемии означает, что практически никому из нас не удастся справиться с ситуацией без той или иной реакции на травмирующие события, особенно когда все новостные агентства только и делают, что ведут статистику смертей и говорят о влиянии пандемии на экономику. Я неоднократно ловила себя на ощущении, что просто не смогу на все это не смотреть, даже если попробую. Паника и печаль повсюду, куда ни бросишь взгляд.

Есть ли плюсы использования соцсетей?

Мне не хочется, чтобы вы считали, что социальные сети представляют собой только зло, поскольку в возможности быть постоянно на связи есть и много плюсов. Мы можем найти других людей, таких же, как мы сами, чтобы напомнить себе, что мы не одиноки и что не странно и не плохо чувствовать себя так, как мы себя чувствуем, и думать о том, о чем мы думаем. Быть на связи – значит быть свободными и принимать себя, а такие ощущения благотворно влияют на психическое здоровье. Многие в моем онлайн-сообществе рассказывают о том, как им повезло найти других людей с подобными трудностями, ведь каждый делится тем, что ему помогает, а в трудные времена все друг друга поддерживают. Вместо того чтобы чувствовать себя неудачником, теперь у каждого есть доступ к ресурсам, а через них к группам единомышленников, даже если они живут на другом конце света. Такие возможности невероятны и способны полностью менять жизни.

Можно вдохновляться другими людьми, наблюдая за тем, над чем они работают, какие цели себе ставят и как их достигают. Это отличная мотивация для тех из нас, кто идет по своему пути в одиночку, без карт и попугачиков, которые могли бы подсказывать направление. Близость к людям дает

нам силы менять не только свою жизнь, но и жизни других и, в свою очередь, поддерживать тех, кто переживает непростой период. Мы можем помочь собрать деньги для пострадавших от пожаров в Австралии или оказать финансовую помощь родителю, чей ребенок страдает от хронической болезни, просто добавив кнопку «Пожертвовать» к своим публикациям. Поднимая различные темы онлайн, мы говорим о проблемах, выходим за пределы своего ближайшего окружения, учимся друг у друга, обмениваемся опытом и знаниями. Присутствие онлайн означает помощь и поддержку. Это средство, которое поможет вам добиться перемен к лучшему, но для этого необходимо сделать выбор в пользу обращения к соцсетям именно таким образом.

Способ использования социальных сетей определяет и наше общее благополучие. Если мы заходим в интернет, чтобы быть на связи и поддерживать, то будем чувствовать, что нам отвечают тем же. Но если с помощью соцсетей мы разносим в пух и прах других людей, распространяем ненависть и боль, тогда мы начинаем думать, что и нам мир не может предложить ничего хорошего. Проявление большей осознанности при выборе модели поведения онлайн и тех, на кого мы подписываемся, во многом определяет эффект, который оказывают на нас соцсети. Согласитесь: если употреблять в пищу блюда, не имеющие питательной ценности, будешь чувствовать себя не так хорошо, как если бы съел что-то полезное. То же самое относится и к тому, что вы позволяете «потреб-

лять» своим глазам и своему разуму. Обратите внимание на свои ощущения после того, как посмотрите что-то в интернете. Вам становится лучше или хуже? Испытываете ли вы зависть? Наполняет ли вас ненависть? Просмотренное вдохновило или взволновало вас? Уделите внимание всем своим ощущениям. Если после обращения к соцсетям вы пребываете в состоянии эмоционального спада, то постарайтесь переосмыслить, как вы ведете себя онлайн и на какие аккаунты подписываетесь.

Я знаю, что разговоры о соцсетях и осознанности могут показаться глупыми и несущественными, но, уверяю вас, эта тема невероятно важна. Нам стоит выяснить, как пользоваться социальными сетями – как мы это делаем перед применением любого другого технического средства, чтобы извлекать пользу, а не причинять себе вред. И конечно, не следует использовать социальные сети все время, не делая перерывов. Я знаю, что, вероятно, вы не смогли удержаться от громкого восклицания или же задумались, зачем вообще начали читать эту книгу, но важно усвоить, что умеренность должна сопровождать все, чем мы занимаемся. Нам следует прислушиваться к себе и принимать решения, которые помогают нам расти и меняться. Если же практика использования соцсетей создает стрессовые ситуации и лишает спокойствия, наполняя нас негативными мыслями о самих себе и о том, что нас окружает, стоит задуматься, как скорректировать свое присутствие онлайн.

Как лучше взаимодействовать с соцсетями?

Первым делом, чтобы изменить привычки, связанные с соцсетями, необходимо задуматься, для чего мы вообще ими пользуемся. Развеемся после долгого дня? Или же узнать, как дела у друзей и родственников? Или, может быть, чтобы следить за тем, что происходит в мире? Причина может меняться день ото дня или же зависеть от нашего самочувствия. Подумайте, зачем вам нужны соцсети, а затем посмотрите, как это соотносится с тем, что они вам дают. Если вы не получаете желаемого, возможно, стоит запланировать перерыв или отписаться совсем и/или выключить уведомления от некоторых аккаунтов. Уделите этому около недели, а затем проанализируйте, изменились ли ваши отношения с социальными сетями и ощущения в лучшую сторону.

Если же вам непросто отложить гаджеты и сделать передышку, не беспокойтесь: такое случается не только с вами. В июле 2019 года исследовательский центр Пью в Вашингтоне опросил взрослых американцев, как много времени они проводят онлайн. Среди респондентов 80% ответили, что выходят в интернет каждый день, а 28% тех, кто ежедневно бывают онлайн, отметили, что находятся в Сети «почти постоянно».

янно»¹. И я такая же. Мне пришлось бы напрячься, чтобы вспомнить день, когда я не выходила в интернет хотя бы раз за сутки (обычно я провожу в Сети большую часть дня), так как моя работа подразумевает пребывание онлайн, а соцсети помогают мне охватить как можно больше людей. Поверьте, я знаю, что это такое и насколько сложно не проверять постоянно ленты из страха что-то пропустить. Новейшие исследования показывают, что зависимость от соцсетей вызывает симптомы, схожие с теми, что сопутствуют химической зависимости: значительные перемены в поведении, сложности в отношениях, невозможность контролировать время в соцсетях². Хотя нам все сложнее избавиться от привычки постоянно проверять телефон, это не означает, что мы не в состоянии время от времени делать паузы. Такие паузы могут быть больше похожи на один вечер в неделю без гаджетов или хотя бы один час, когда вы не притрагиваетесь к смартфону. Суть в том, чтобы регулярно устраивать себе отдых от социальных сетей и уделять время себе и своему психическому здоровью.

Если мы неспособны изменить способ взаимодействия с соцсетями или как минимум справляться с их влиянием, мы

¹ Pew Research Center, “About Three-in-Ten U.S. Adults Say They Are ‘Almost Constantly’ Online,” July 2019, <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/07/25/americans-going-online-almost-constantly/>.

² D. J. Kuss and M. D. Griffiths, “Social Networking Sites and Ad diction: Ten Lessons Learned,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14, no. 3 (2017): 311, <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.

продолжаем транслировать другим травму и огорчения, с которыми сталкиваемся онлайн. Передача или распространение травмы не новое понятие. Психологи впервые отметили эту особенность еще в 1996 году, когда большинство клиентов одной психиатрической клиники оказались детьми и внуками тех, кто пережил холокост³. Специалисты были шокированы и не могли понять, почему такому количеству этих людей необходима психологическая помощь. Специалисты пребывали в недоумении, ведь те, кто обращался к ним, не пострадали лично во время холокоста – почему же они так нуждались в помощи? Оказалось, что эти люди прочувствовали влияние холокоста на себе через своих родителей. И так как передавалось это из поколения в поколение, такой феномен получил название межпоколенческой травмы.

Я росла не в еврейской семье и среди моих родственников нет никого, кто пережил бы холокост, но я помню, какое влияние оказала на мою прабабушку и всю мою семью Великая депрессия. Каждый раз, когда мы ужинали всей семьей вне дома, прабабушка, прежде чем выйти из заведения, складывала в сумочку оставшиеся пакетики с солью и перцем, хлеб и сливочное масло. Недоеденное мною она тоже забирала. Я очень стеснялась и даже порой умоляла ее остановиться. Но она никогда не выполняла мои просьбы, а вместо этого отвечала: «Кэти, здесь всего много, а ты не можешь быть уве-

³ P. Fossion et al., "Family Approach with Grandchildren of Holo caust Survivors," *American Journal of Psychotherapy* 57, no. 4 (2003): 519–527.

рена, что тебе точно не понадобится эта еда, поэтому лучше забрать ее». Моя мама старалась объяснить мне, но пока я не подросла и не узнала про Великую депрессию, не понимала, почему прабабушка так беспокоится, что ей или близким не хватит еды.

Даже если мы уберем из этого уравнения слово *травма*, стоит задуматься о том, как мы учим наших детей вести себя хорошо. Мы сами говорим «пожалуйста» и «спасибо» и объясняем, в каких ситуациях им стоит использовать эти слова. Верно? Мы учим детей, что говорить и как себя вести, и повторяем инструкции до тех пор, пока дети не начинают выполнять их самостоятельно. Что произойдет, если мы не будем позволять детям подходить к дому соседей, потому что «кто-то может их обидеть», или будем вздрагивать каждый раз, когда раздается громкий звук? Понадобится совсем немного времени, чтобы дети перестали чувствовать себя в безопасности, выходя на улицу без сопровождения, и вздрагивали каждый раз при звуках автомобильного выхлопа.

Это не означает, что нам нельзя защищать своих детей или показывать, что нам страшно в какие-то особые моменты. Разумеется, можно! Но нужно отдавать себе отчет, что нашими действиями могут управлять старые непроработанные истории. Мозгу сложно обработать травмирующий или пугающий опыт. Мозг просто не знает, как завершить такую историю и превратить ее в воспоминание. Нам слишком сложно думать, анализировать и понимать, что произо-

шло. И поэтому травмирующие воспоминания остаются без должного внимания; они продолжают существовать в виде обрывков мыслей, поскольку мы не в состоянии проработать случившееся. В голове остаются только отдельные моменты события и то, что мы усвоили из полученного опыта.

Это может привести к тому, что мы начинаем верить в вещи, не соответствующие действительности. Скажем, на кого-то в возрасте 22 лет напали и ограбили, угрожая оружием. Ужасное событие! Как найти хоть какую-то логику в том, что ни с кем и никогда не должно случаться? В голову не придет мысль о том, чтобы проанализировать страх, который человек испытывал в тот момент? Без терапии можно никогда и не приступить к такому анализу и верить в то, что ходить по какому-то кварталу или выходить на улицу без сопровождения либо в принципе выходить из дома всегда небезопасно. Радикальные решения, но, если задуматься, они в какой-то степени логичны. Все случилось на определенной улице, вне дома, никого из близких не было поблизости. Если мы не разберемся, что случилось в тот день, и не поймем, что не всегда можем помешать плохим людям делать плохие вещи, то проживем оставшуюся жизнь с мыслью, будто никогда больше не окажемся в опасности, всего лишь избегая того, что делали в тот день.

Можно пойти дальше и сказать, что жизнь через призму травмирующих воспоминаний сродни отказу гулять, потому что однажды на прогулке вы споткнулись и сломали ногу.

Разумеется, если никогда не гулять, то, скорее всего, снова упасть и сломать ногу не получится, равно как и не случится прогулок по пляжу, путешествий и жизни, от которой вы получаете удовольствие. Так мы можем и своих детей заставить поверить в то, что гулять где бы то ни было небезопасно и им не стоит этого делать, если этого не делаем мы сами. Нельзя беспечно относиться к подобным долгосрочным последствиям травмы, которую мы не понимаем и с которой никак не работаем. Замешательство, испытываемое после травмирующих событий, – это ничто по сравнению с тем расстройством, с которым в результате могут столкнуться наши дети.

Одна из главных причин, по которой так сложно распознать и проработать межпоколенческую травму, – это то, что люди, которым передали эту травму, не переживали ее непосредственно. У них нет ни истории, в которой они могли бы разобраться с помощью терапии, ни обрывков воспоминаний, которые могли бы что-то объяснить. Есть лишь некое ощущение, перенятое от тех, кто заботился о них в детстве, которое они не в состоянии облечь в слова. Это может быть тревога, которую они ощутили, когда мама схватила их за руку крепче обычного во время прогулки по городу или же когда звук отцовского голоса стал ниже во время рассказа об определенных периодах его жизни. Если люди, которым мы больше всего доверяем, тем или иным образом сообщают нам, будто что-то не так, мы им верим, не задавая вопросов и не требуя объяснений.

Носители межпоколенческой травмы, вероятно, даже и не знают, что таковыми являются. Много из того, что мы делаем, кажется нам нормальным или логичным. Мы так много всего перенимаем от родителей или опекунов, что часто считаем их предпочтения или странности сами собой разумеющимися. Я даже покупаю в супермаркете продукты определенных производителей, потому что именно такие покупали мои бабушка и мама. Попробовала ли я те же продукты других марок и решила, что те, которые я беру, лучше? Нет. Я просто считала, что родные знают лучше, и, честно говоря, никогда в этом не сомневалась. Я привожу этот пример только для того, чтобы показать, как легко мы повторяем все то, что делали и продолжают делать наши близкие. Мы им доверяем, подражаем им и, вероятно, хотим быть такими, как они. Не говоря уже о том, что мы можем и не знать другой жизни, кроме той, которой живут наши родные. Так зачем же нам испытывать какие-то сомнения, ведь мы даже не представляем, что бывает иначе? Вот мы и не сомневаемся.

Травма не только передается от поколения к поколению; она может транслироваться и друзьям, и другим людям из нашего окружения. Это может происходить, когда мы делимся фотографиями или историями в интернете, или даже тогда, когда пытаемся помочь другим. Я часто слышу от тех, кто оказывает всевозможную первую помощь, что у них сложная и травмирующая работа и им непросто справиться с тем, с чем они сталкиваются. Даже если нам самим не боль-

но, видеть тех, кто испытывает боль, бывает сложно. Доводилось ли вам отводить взгляд или прекращать чтение, когда вы смотрели в новостях сюжет или читали статью о чем-то ужасающем? Да, такое и со мной бывало. Иногда воспринимать что-то выше моих сил, и порой я даже испытываю тошноту. Все это потому, что нам свойственна эмпатия. Мы заботимся о других людях и их благополучии. Если кому-то больно или грустно, мы можем чувствовать себя в каком-то смысле ответственными за то, что происходит, и изо всех сил пытаемся исправить ситуацию.

И это еще одна причина, по которой нам следует быть избирательными в том, что мы видим и говорим онлайн. Если мы проведем весь день, смотря и читая о людях, которым причинили боль, которые оказались в небезопасной ситуации или же делали с другими нечто ужасное, нам будет сложно думать о мире, сохраняя позитивный настрой. Думаю, все согласятся, что в плохое легче верить и проще запомнить, но знали ли вы, что этому есть объяснение? Как существа, которым постоянно необходимо адаптироваться, мы должны быть все время настороже и следить за тем, чтобы нашей жизни ничто не угрожало. Ради безопасности и сохранения жизни наш мозг уделяет такое внимание любым предостережениям и возможным опасностям. Мозгу надо быть уверенным в том, что тревожная информация никак нам не угрожает. Мы наблюдаем и обдумываем все детали до тех пор, пока не убедимся, что можем отпустить ситуацию. И иногда

отпустить что-то не удастся целую вечность. Поверьте мне, я тоже часто думаю о чем-то негативном.

Позитивные ситуации и мысли, напротив, нам ничем не угрожают, поэтому их так просто игнорировать или забывать. Передавать позитив детям или друзьям куда сложнее, ведь это не то, что занимает наши мысли в первую очередь. А значит, нам необходимо время от времени проводить инвентаризацию всего того, о чем мы разрешаем себе думать, и заставлять себя и свой мозг фокусироваться на позитиве.

Эмоциональные связи с родственниками и друзьями не позволяют остановить передачу коллективной травмы. Общий опыт и убеждения являются частью того, что нас объединяет, дает нам цель и определяет нашу идентичность. Если мы не чувствуем близости со своей семьей и друзьями, мы вынуждены задаваться такими вопросами, как «Кто я?», «Где мое место?», «Во что я верю?». Когда мы находимся среди тех, кто думает и поступает так же, как мы сами, у нас есть безопасный фундамент. Опираясь на него, мы можем расти и самостоятельно выстраивать отношения. Так как же нам сохранять близость и не передавать при этом травму? Это достаточно непросто, но, имея правильные инструменты, мы сможем с этим справиться.

Как остановить распространение травмы?

Помимо необходимости определиться с тем, для чего мы пользуемся социальными сетями, и уверенности, что наши цели совпадают с тем, что мы в итоге получаем, нам также нужно знать меру: отдавать себе отчет в том, что мы не смотрим на мир сквозь розовые очки, не представляем себе идиллическую картину и не забываем о происходящем на самом деле. Неведение – это благо, но, выбирая неведение, мы можем оказаться вне связи, когда это будет необходимо, и тем самым подвергнуть себя опасности. Не ставьте своей целью отгородиться от всего тревожного и негативного; учитесь более взвешенному взгляду на мир. Можно попробовать пропускать через себя и плохое, и хорошее и управлять тем, как это на нас влияет.

Чтобы добиться такой взвешенности, нам первым делом нужно научиться распознавать свои триггеры. Я знаю, что слово *триггер* используют сплошь и рядом в последнее время и к тому же часто неверно, но триггеры реальны и могут стать причиной нашего перехода на темную сторону, если мы не будем внимательны. Именно поэтому мы должны научиться замечать триггеры, которые запускают травматические воспоминания. Триггер означает, что происходящее с нами в текущий момент напоминает нам о чем-то плохом из

прошлого. Триггером может стать коллега, повысивший на вас голос, и это возвращает вас в детство, когда мама кричала на вас и ваших братьев и сестер и вам приходилось терпеть эмоциональное насилие. Запах горячей резины может напомнить о жуткой автокатастрофе, в которую вы попали много лет назад.

Триггером может стать все что угодно. Это зависит исключительно от травмирующей ситуации; при этом триггеры обычно тесно связаны с теми событиями, на которые мы так и не нашли время и не проработали на терапии. Триггер может затрагивать любой из пяти органов чувств и, по ощущениям, появляться как будто из ниоткуда. Мы не в состоянии контролировать то, чего не понимаем, поэтому рекомендую вам вернуться в мыслях к последнему случаю, когда вы чувствовали, что не вполне себя контролируете или же отключаетесь от реальности в стрессовой ситуации. Скорее всего, в такие моменты вы находитесь под воздействием триггера, и чем больше вы сможете вспомнить о дне или неделе, предшествующих появлению пугающих ощущений, тем лучше вы разберетесь в том, что именно запустило травмирующие воспоминания.

Определив триггеры, мы сможем начать с ними работать и научиться управлять своей реакцией в те моменты, когда они срабатывают. Можно сделать это самостоятельно, но намного проще и эффективнее заниматься с психотерапевтом, а в идеале найти того, кто специализируется на трав-

ме. Такой специалист поможет выяснить, что вас расстраивает, подскажет, как найти слова, чтобы описать случившееся, и обсудит с вами все детали травмирующего события так, чтобы они перестали вызывать у вас настолько яркую эмоциональную реакцию. В этом и заключается суть – проговорить историю или ситуацию столько раз, сколько будет необходимо, чтобы перестать из-за нее расстраиваться. Разумеется, ситуация или история по-прежнему останется печальной или страшной, но она не будет влиять на то, как вы себя чувствуете в конкретный момент, и не будет портить вам весь день. На это потребуется время, но вам не найти лучшего способа справиться с любой травмой, которую вы получили, и не передать ее родным и друзьям.

Далее нам необходимо найти возможности организовать настоящий отдых от пребывания онлайн. Это не означает, что вам следует отказаться от всех гаджетов и сменить их на телевизор: отдых подразумевает, что вы не поглощаете никакую информацию *из любых источников*. Как я уже писала, я знаю, что подобный отдых устроить себе сложно, и, как и любые перемены в поведении, такие изменения требуют времени и практики. Первым делом поставьте целью не заглядывать в социальные сети, когда отправляетесь поесть вне дома или занимаетесь чем-то еще. Совершенно нормально беспокоиться, что вы можете что-то пропустить, но, поверьте, провести вечер офлайн никому не мешает. Нет новостей, мемов или твитов, которые не могут подождать

несколько часов. Если же случится нечто, что касается вас лично и требует срочного ответа, вам позвонят или напишут сообщение в мессенджере.

Буду с вами честна: мне такие паузы даются непросто. Как я уже писала, моя работа подразумевает почти постоянное присутствие онлайн, и мне приходится держать себя в руках, чтобы не проверять свой телефон каждые несколько минут. Мне стыдно. Мне пришлось резко отказаться от своей привычки по воле случая, когда мы всей семьей отправились в поход на праздничные выходные на День поминовения. Из-за ужасной связи мне не удавалось ни открыть приложения социальных сетей, ни проверить электронную почту. Целых четыре дня я не выходила в интернет – мой страшный сон наяву. Но у меня был выбор: я могла бы огорчиться, настоять на возвращении домой и испортить всем поездку или смириться и получать удовольствие.

Разумеется, я смирилась и удивилась, как быстро я забыла о своем телефоне и постах в соцсетях и легко со всем справилась. Мне удалось прочувствовать каждый момент, побыть рядом с родными и отлично провести время. Конечно же, время от времени мне приходили в голову мысли, что было бы неплохо запостить парочку фотографий, но в целом я даже не думала о социальных сетях или о том, что я пропускаю. Я была занята происходящим, наслаждалась озером, расслаблялась в компании близких. В те выходные я отдохнула так, как мне ни разу не удавалось за всю свою взрос-

лую жизнь. К сожалению, мне понадобился такой опыт, чтобы осознать, насколько необходимы такие перерывы. Можете не сомневаться, сначала и вам будет сложно, но попробовать определенно стоит.

Я также хочу поговорить с вами о том, что необходимо фильтровать свою ленту во всех социальных сетях. Это я делаю легко и часто довольно самоотверженно, поскольку это действительно помогает и не требует больших усилий. Но не стоит приступать к этому, пока не разберетесь со своими триггерами. Так вам будет непросто понять, на какие аккаунты оставить подписку, а от каких отписаться совсем или же отключить уведомления. Когда вы определитесь со своими триггерами, поступайте так: если вы считаете, что какой-то человек или какая-то тема вас огорчают и вам сложно выкинуть их из головы, просто отключите уведомления о публикациях этого человека или откажитесь от определенного вида контента. По мере развития соцсетей у нас появляется все больше возможностей, чтобы управлять настройками своей ленты, – не пренебрегайте этими опциями. Я делаю акцент на возможности отключить уведомления, не отписываясь от человека, потому что так вы сможете перестать читать публикации знакомого, не привлекая внимания к своему выбору. Вы просто перестанете видеть то, что этот человек публикует, но всегда сможете снова включить уведомления, когда почувствуете, что готовы к этому (но вы вовсе не обязаны это делать). Помните, как я говорила, что необходимо быть

внимательными к тому, какую информацию мы поглощаем онлайн? Следите за тем, чтобы ваша лента состояла из того, что вам помогает и вас наполняет.

Эта рекомендация плавно перетекает в следующий совет: всегда проверяйте, как чувствуете себя перед тем, как входите в соцсети и выходите из них. Если настроение на нуле или вы чем-то расстроены, возможно, стоит проверить новостную ленту в другое время. Вероятно, лучше погулять или побеседовать с кем-то из друзей. Весьма соблазнительно отключить голову и проигнорировать свое настроение, но, поверьте, лучше от этого не станет. А вот намного хуже стать может. Ровно так же, как человеческий мозг ищет везде угрозы и поэтому замечает больше негативного, так и наше плохое настроение может стать причиной того, что в Сети мы увидим больше ненависти и боли, ведь это соответствует нашему самочувствию. Проверяя свое текущее состояние, вы оставляете себе выбор: выходить в интернет или нет, если вы посчитаете, что вам от этого станет хуже. Такой подход поможет избежать ухудшения самочувствия и позволит принять более взвешенное решение.

С другой стороны, проверка самочувствия после использования соцсетей может подсказать, насколько хорошо вы отфильтровали свою ленту. Что вы чувствуете, проведя онлайн час или два? Вдохновение? Наполненность и воодушевление? Или же вы ощущаете себя удрученным и расстроенным? И понимаете, что встретились со своими триггерами?

Если вы не получаете от пребывания в Сети того, что вам необходимо, возможно, стоит вернуться на шаг назад или сделать перерыв. Мы слишком многое в жизни делаем на автопилоте, не задумываясь, приносит ли это нам пользу, а затем недоумеваем, почему так плохо себя чувствуем. Сделав шаг назад, проанализировав свои действия и их влияние на нас, мы можем изменить и свое настроение, и взгляды на жизнь.

Раз новости и истории других людей заставляют нас чувствовать себя беспомощными и лишают надежды, важно определиться с тем, что мы в силах контролировать, а что — нет. Я знаю, это может быть сложно в те моменты, когда вас что-то расстраивает и вы испытываете потребность помочь или предотвратить что-то, но, увы, это не всегда в нашей власти. Именно поэтому полезно составить список вещей, которые мы можем сделать, чтобы не тратить время и энергию на то, что мы не в состоянии контролировать. Ненавижу сообщать плохие новости, но в реальной жизни контролировать мы можем лишь самих себя. Я знаю, нам всем нравится думать, что, если мы будем вести себя определенным образом или говорить то, что нужно, мы сможем получить от других людей то, что хотим. Но это не так. Разумеется, мы можем убедить других в правильности своих взглядов или же уговорить к нам присоединиться, но контролировать свои мысли и поступки могут только сами люди. Чем раньше мы избавимся от иллюзии, что можем заставлять других что-то

делать, тем лучше.

Когда вы столкнетесь с чем-то страшным и печальным, задумайтесь, что в ваших силах. Можете ли вы пожертвовать деньги? Посвятить свое время? Может быть, найти единомышленников и составить петицию? Провести собрание с соседями, чтобы поделиться информацией и собрать пожертвования? Мы сами в силах совершить многое, чтобы помочь людям, и поэтому не стоит заикливаться на том, чтобы заставить других что-то делать. Даже если вы «повысите голос» на кого-то в Twitter, вы не заставите этого человека смотреть на ситуацию так же, как вы. Только сам человек может изменить свое мнение и в дальнейшем поведении. Постарайтесь вспомнить этот совет, когда поймете, что говорите нечто вроде «Мне ничего не стоило бы с этим совладать, если бы только они...». Думая таким образом, мы обречены ждать чего-то от других целую вечность. Мы в состоянии справляться и прорабатывать происходящее самостоятельно, и никто не заставит нас считать иначе.

Каждый день на нас обрушивается шквал тревожных историй и фотографий, и, хотя в большинстве случаев информация достоверна, нужно проверять источники и факты. Разумеется, нельзя утверждать, что в Сети все врут, но информация часто искажается или же преподносится с предвзятой точки зрения.

Рискую показаться той еще дурой, но не могу не поделиться с вами историей о том, как я поверила в фейковое видео

на YouTube в прошлом году и как простая проверка фактов могла бы спасти меня от самой себя. После того как я просмотрела ролик о стихийном бедствии в Юго-Восточной Азии, включилось следующее видео. У меня сложилось впечатление, что это сюжет BBC News о том, что Россия вторглась в Эстонию. Я испытала шок, страх и тревогу за тех, кого знаю в Эстонии. Я тут же опубликовала в социальных сетях короткое видео, задав вопрос, знает ли кто-нибудь подробности, и в то же время занялась проверкой фактов и посмотрела, кто именно опубликовал шокирующий сюжет. Выяснилось, что видео – фейк, чья-то шутка, придуманная, чтобы продемонстрировать, как легко люди могут поверить в то, что им покажут.

Я могла бы рассердиться на человека, который смонтировал видео, но злилась я на саму себя. Надо было достать ноутбук, прочитать название видео, проверить, кто его выложил в Сеть. Мне следовало все это сделать прежде, чем делиться такой информацией с другими. Моя ошибка могла расстроить или травмировать других, и мне жаль, что я допустила промах, хотя хватило бы быстрой проверки источника. Я надеюсь, что моя оплошность вам запомнится как пример того, почему необходимо проверять источник новостей, прежде чем делиться ими с другими людьми или принимать их за истину.

Наконец, я хотела бы порекомендовать вам начать терапию, если вы уже последовали некоторым из моих советов,

но все равно чувствуете, что вас переполняют эмоции, вы легко расстраиваетесь или же обнаружили признаки непроработанной травмы. Я знаю, что идея психотерапии может пугать: нам часто кажется, что мы должны быть больны, чтобы обратиться за помощью, но чем раньше мы поговорим со специалистом, тем лучше. Каждому из нас следует заботиться о своем психическом здоровье, ведь оно ничем не отличается от телесного. Никто не будет ждать, пока совсем не сможет встать с кровати, чтобы обратиться к врачу, так зачем же чего-то ждать, чтобы начать психотерапию? Специалист поможет вам выяснить причину проявления симптомов травмы и предложит терапевтические инструменты, с помощью которых вы сможете лучше с ними справляться. Важно найти психотерапевта, с которым вы чувствуете себя на одной волне и будете уверены, что вас слышат и понимают.

Технологии изменили способы взаимодействия человека с миром, но это не означает, что новые способы не могут быть нам полезны и служить во благо. Всегда есть варианты. Вместо того чтобы бездумно скроллить, впитывая информацию и не задумываясь о последствиях, мы все можем проявлять большую осознанность и действовать в соответствии со своими целями. Как и любые другие перемены в жизни, новый подход к пребыванию онлайн потребует времени и практики. И все равно будут дни, когда захочется нырнуть в новостную статью, полностью осознавая, что ее содержание может нас огорчить. Если вы всё еще не уверены, насколько

здоровым является ваш подход к использованию социальных сетей, ответьте на несколько быстрых вопросов.

- Проводите ли вы онлайн более пяти часов? Или же постоянно проверяете свой телефон?
- Позволяете ли втянуть себя в ожесточенные споры в Сети? Чувствуете ли желание оставить комментарий или реакцию, наполненные ненавистью?
- Чувствуете ли вы себя хуже после пребывания онлайн? Испытываете ли более негативные чувства по отношению к собственной жизни или окружающему миру?
- Сложно ли вам оторваться от проверки обновлений или иного взаимодействия в соцсетях?
- Чувствуете ли зависть или огорчение из-за тех, на кого вы подписаны, но не можете решиться отписаться от этих людей?

Если вы ответили утвердительно более чем на один из этих вопросов, вам стоит пересмотреть отношение к соцсетям, еще раз изучить советы, которые я предложила выше, и что-то изменить. Соцсети должны быть средством связи с другими людьми, возможностью узнавать о разных точках зрения на мир и напоминать нам, что мы не одни. Умелое взаимодействие с ними пойдет на пользу не только нам самим, но и нашим близким. Я надеюсь, что если все мы проявим большую осознанность, то сможем остановить дальней-

шую передачу травмы и работать над собственным исцелением.

Глава 2. Есть ли у меня травма?

ПТСР и все, что вам нужно о нем знать

Когда мы слышим словосочетание *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР), то чаще всего на автомате думаем об участниках боевых действий или тех, кто тем или иным образом пострадал от них. ПТСР сначала называли «снарядным шоком», а позже «боевой реакцией на стресс». Этими терминами Департамент по делам ветеранов описывал симптомы, которые встречались более чем у 80 тысяч солдат, принимавших участие в Первой мировой войне⁴. Тогда еще не было критериев диагностики ПТСР, и с помощью этих терминов солдаты объясняли, почему они или их сослуживцы не могут участвовать в боевых действиях, несмотря на отсутствие иных медицинских противопоказаний. Многие не могли спать из-за невыносимых кошмаров. Некоторые неподвижно замирали прямо во время атаки, подвергая опасности себя и окружающих. Эти симптомы затронули так много военнослужащих, что стали угрожать боеспособности британской армии. Для изучения этого феномена при-

⁴ G. C. Bunn, A. D. Lovie, and G. D. Richards, eds., *Psychology in Britain: Historical Essays and Personal Reflections* (Leicester, UK: BPS Books, 2001).

гласили психолога Чарльза Майерса в надежде найти способ справляться с подобными состояниями и излечить тех, кто им подвержен⁵.

Майерс обследовал солдат, которые сообщили о снарядном шоке, и обнаружил, что они сами видели себя и свою ситуацию совершенно не так, как окружающие. Многие военнослужащие страдали от усталости, тремора, головных болей, повышенной тревожности. Вместе с еще одним психологом, Уильямом Мак-Дугаллом, Майерс предположил, что описанные выше симптомы возникают из-за вытеснения травмы войны из сознания. Оба психолога полагали, что, беседуя с клиентами о травме и помогая интегрировать ее в область сознания, они помогут ослабить симптомы снарядного шока. Война стала кошмаром и травмирующим фактором для многих, кого она затронула, но благодаря ей началось исследование феномена травмы и накопился весь тот объем информации, которым мы располагаем в настоящее время.

Хотя Майерс и Мак-Дугалл считали, что нашли способ помочь солдатам и облегчить их страдания, тестирование и быстрая интеграция методов лечения в условиях действующей армии оказались настоящей проблемой. Опробовав новую методику на небольшой группе военнослужащих, психологи убедились в правильности своей гипотезы: комплекс терапевтических мероприятий и в самом деле способствовал

⁵ Edgar Jones, "Shell Shocked," *American Psychological Association* 43, no. 6 (June 2012), <https://www.apa.org/monitor/2012/06/shell-shocked>.

частичному снятию симптомов снарядного шока⁶.

Следующим препятствием оказался уровень спроса на такую терапию и поиск способа масштабного применения необходимых терапевтических методов. Чем ближе к зоне военных действий находились бы специалисты, тем быстрее они могли бы оказать помощь пострадавшим бойцам и тем самым помочь им вернуться к выполнению своего долга. Майерс и Мак-Дугалл настаивали на создании специальных подразделений в зоне боевых действий, которые могли бы в кратчайшие сроки проводить терапию военнослужащим с симптомами снарядного шока. Психологи полагали, что незамедлительное вмешательство поможет предотвратить усиление симптомов и поспособствует быстрому возвращению солдат к полноценной службе. Судя по всему, в армии эффективность предложенных мер еще тогда считали высокой и продолжают следовать разработанному плану мероприятий помощи военнослужащим в зонах военных действий и в настоящее время⁷. Автор замечательной книги «Тело помнит все»⁸ Бессел Ван дер Колк объясняет, что столкнуться с травмой может не только тот, кто участвовал в боевых действиях либо побывал в лагере беженцев в Сирии или Конго. Ван дер Колк ссылается на исследование Цен-

⁶ Jones, “Shell Shocked.”

⁷ Jones, “Shell Shocked.”

⁸ Ван дер Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают. М.: Бомбора, 2020.

тров по контролю и профилактике заболеваний США, где утверждается, что в отношении каждого пятого американца в детстве совершалось сексуализированное насилие; один из четырех пережил физическое насилие от родителя, оставившее следы повреждений на теле; в одной из трех семейных пар выявляются случаи домашнего насилия. Четверть из нас выросли в семьях, где кто-то из родственников страдал алкоголизмом, а один из восьми американцев был свидетелем того, как избивали или как минимум один раз ударили его мать⁹.

Такая статистика может показаться шокирующей и невероятной, но, поверьте, эти данные соответствуют реальности. Я слышу об этом каждый день и без усталости работаю с теми, кто получил травму и постепенно движется к исцелению. Я знаю, это трудно принять и понять, так как всем людям свойственно не желать ничего слышать о травме или расстройстве. Слушать, как кому-то причинили вред в детстве, может быть очень непросто, а представляя себе человека, который способен так же навредить другому, можно и вообще подорвать собственную веру в ближнего. К сожалению, травма окружает нас повсюду, происходит каждый день, и именно поэтому мы должны понимать, что это такое и какие ощущения она вызывает.

⁹ Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* (New York: Viking, 2014).

Как диагностировать ПТСР?

Первое, что нужно знать о ПТСР: мы можем страдать от соответствующих симптомов, даже если травмирующее событие случилось не с нами. В пятом издании *Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5)* сказано:

«...Подверженность смертельной опасности или угрозе смерти, серьезным травмам, сексуализированному насилию или его угрозе, которые могут проявиться одним (или несколькими) из следующих способов.

1. Непосредственное переживание травматического события (или событий).
2. Личное присутствие при событии (или событиях), в которое вовлечены другие лица.
3. Известие о событии (или событиях), которое произошло с членами семьи или близкими друзьями. В случаях непосредственной или возможной угрозы смерти члена семьи или друга событие должно иметь насильственный характер или быть внезапным и неожиданным.
4. Повторяющаяся или чрезмерная подверженность некоторым аспектам травматического события, вызывающим сильную негативную эмоциональную реакцию (например,

сотрудники служб спасения, которые занимаются сбором останков погибших; полицейские, многократно становившиеся свидетелями последствий насилия над детьми¹⁰)».

Таким образом, мы можем пострадать, даже если травмирующее событие случается с кем-то из наших близких. В DSM-5 есть примечание к четвертому критерию: «...не относится к косвенному воздействию через электронные СМИ, телевидение, кинофильмы, статичные изображения, кроме тех случаев, когда это связано с исполнением профессиональных обязанностей». Хотя я и понимаю, почему составители данного руководства добавили это примечание, я с ним категорически не согласна. Когда в 2013 году вышло новое издание DSM, социальные сети, прямые трансляции и даже новости были совсем не тем, чем они являются сейчас. Стоит ли упоминать, что люди, которые работают над исследованием, скорее всего, не увлекаются соцсетями и могут не понимать, как быстро они развиваются и распространяются. Напротив, их внимание сфокусировано на аналитических данных, основанных на опубликованных исследованиях и статьях по соответствующей теме. Коротко говоря, научно-исследовательские печатные публикации никогда не смогут соперничать с постоянно меняющимся медиаланд-

¹⁰ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2013).

шафтом и учесть его истинное значение в постановке диагноза и лечении психических расстройств. Именно поэтому такие справочники, как DSM-5, незаменимы, когда речь идет о диагнозах, их распространенности и сопутствующих заболеваниях, но они не могут быть единственным источником информации. Я уверена, что нет лучшего инструмента для понимания и лечения психических расстройств, чем сами клиенты и их истории. Слушая их и позволяя им познакомиться нас со своим опытом – и только так, – мы сможем назначать надлежащее лечение.

Я считаю, что критерии диагностики важны для общего понимания диагноза, поэтому предлагаю разобраться в том, что представляет собой диагноз ПТСР. Когда мы сами или кто-то, кого мы любим, становимся свидетелем или непосредственным участником травмирующего события, то сталкиваемся с навязчивыми воспоминаниями о произошедшем, избеганием всего, что напоминает о самом событии, появлением более негативных взглядов на собственную жизнь и мир вокруг и изменениями в том, как мы реагируем на все, что с нами происходит, и как в целом воспринимаем жизнь. Диагноз ПТСР может сопровождаться и симптомами диссоциации, но не во всех случаях^{11, 12}.

¹¹ Диссоциация – это произвольный уход от реальности, который выражается в частичной или полной потере сознательного контроля над памятью, самосознанием (деперсонализация), ощущениями (дереализация), двигательными функциями. *Прим. науч. ред.*

¹² *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.*

Я знаю, что даю вам большой объем информации и упоминаю множество симптомов, которые сложно понять, поэтому предлагаю разделить их на несколько частей. Во-первых, ПТСР характеризуется наличием навязчивых мыслей, которые чаще всего называют флешбэками. Такое случается, когда мы бодрствуем и сталкиваемся с каким-то триггером из обычной жизни, например запахом или звуком. Флешбэк не всегда представляет собой мысленное возвращение к полученной травме на краткий период времени. При этом иногда нам может казаться, что мы вернулись обратно в то место, где произошло травмирующее событие, и что мы сами или кто-то, кто нам дорог, переживаем травму снова. Я склоняюсь к мнению, что флешбэки во многом становятся продолжением травмирующего опыта и могут стать причиной, по которой мы не можем избавиться от симптомов ПТСР, как будто существуем в замкнутом круге пережитой травмы, не в состоянии справиться с ней или вытеснить ее из сознания, и продолжаем проживать травмирующий опыт снова и снова. Такие флешбэки случаются и во сне, принимая форму ночных кошмаров и заставляя нас снова почувствовать, что мы вернулись в самый страшный для нас момент. Многие мои клиенты и подписчики канала на YouTube рассказывали, что не могут спать из-за кошмарных сновидений и просыпаются с криком или в поту. Воспоминания о травмирующем событии не всегда бывают четкими и линейными, поэтому и флешбэки могут быть подобны альбому с фотогра-

фиями, в котором досталось место лишь стоп-кадрам определенных моментов. Содержание флешбэка может быть набором таких кадров – статичных и резко сменяющих друг друга.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.