

Клавдія Герберт

# РОЗУМІТИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

*Путівник для безпосередніх  
учасників та їхніх родин*

Львів  
Видавництво “Скриня”  
2015

Перекладено за виданням: Claudia Herbert, Understanding your reactions to trauma: A guide for survivors of trauma and their families, The Oxford Development Centre Ltd – [www.oxdev.co.uk](http://www.oxdev.co.uk), Oxford, 2002

Переклад з англійської Олександри Якимець  
Редагування Маргарити Жуйкової  
Художнє оформлення Ігора Стахіва  
Обкладинка Олега Пеленички  
Фото на обкладинці використане з вільних джерел

Д-р Клавдія Герберт, BSc(Hons), MSc, DClin Psy, AFBPsS  
Почесний клінічний психолог, Директор Оксфордського  
Центру Розвитку ToB – <http://www.oxdev.co.uk>, Член Британ-  
ської Ради Психотерапевтів, Когнітивно-поведінковий  
терапевт, Консультант EMDR, Схема Терапевт, Травматерапевт

*Всі права на цю книгу належать одному автору Клавдії  
Герберт, про що було стверджено відповідно до авторського  
права у 1988 р.*

*Автор безкоштовно надала право друкувати цю книжку  
у спеціальному виданні для українських військових та їх рідних*

Психологічна травма є складним досвідом, що проявляється різними способами. Авторка, спираючись на свій багатолітній психотерапевтичний досвід, обґрунтовано, просто і з неймовірною пошаною до людських переживань розповідає читачеві, що саме відбувається під час травми та що потрібно робити, аби зцілитися від наслідків травматичних подій. Книга стане корисним посібником для осіб, що пережили травматичний досвід, а також для їхніх близьких та широкого кола зацікавлених читачів

© Copyright Dr Claudia Herbert 1995  
© Copyright Dr Claudia Herbert 2002  
© НВЦ “Психологи для психологів”,  
українське видання, 2015  
Видавництво “Скриня”, 2015

## Слово до українського видання

Для мене велика честь, що моя книга перекладена українською мовою і буде розповсюджена серед військовослужбовців та їх сімей, оскільки вони особливо достатньо до травматичних подій.

Перший наклад книжки "Розуміти травматичний досвід" вийшов ще тоді, коли у Великобританії було мало відомо про психологічні наслідки травм. Я разом із своїми колегами-психологами розробляла ефективні психологічні методи лікування тих, хто пережив травму. В нашій роботі ми спиралась на досягнення американських колег, які значно випереджали нас у цій ділянці, оскільки мали досвід праці з ветеранами війни у В'єтнамі.

Великим даром стало для мене стажування у клініці травми і стресу в Лондоні – першій спеціалізованій клініці травм, створеної у Великобританії після велетенської пожежі на станції лондонського метро Kings Cross у 1987 році. Згодом я працювала у галузі психології травми на кафедрі психології Оксфорда. Я щодня стикаюся з людьми, які пережили неймовірну, нелюдську жорстокість – тортури, військові дії, взяття в заручники, страти, вибухи, переслідування, зґвалтування, насильство і подібне. Деякі з цих людей пережили природні лиха, нещасні випадки, спричинені іншими людьми, та інші травми. Мене завжди вражає, як багато страждань терплять люди, і найбільш болючим для мене є усвідомлення того, що одна людина може свідомо спричинити страждання іншій. Така травма має силу пригнічувати, поневолювати і повністю виводити з ладу здорове людське існування.

Ця книга написана для того, щоб поділитися знаннями і практичними порадами з тими, хто пережив травму. Я зустрічала дуже багато травмованих осіб та членів їхніх сімей, збентежених і пригнічених через те, що вони зауважували за собою посттравматичні симптоми. Не всі знають, що ці симптоми є природними наслідками пережитого досвіду.

З часу першого видання цієї книги значно покращилось розуміння, знання і лікування психологічних наслідків травми; тепер люди можуть справді ефективно відновитися після психологічного поранення. Однак світ, на жаль, не став більш спокійним місцем, нині він уражений і роздирається конфліктами, звірствами та війнами. Я глибоко засмучена тяжким випробуванням українського народу і тими втратами, які вам доводиться переживати.

Я дуже хочу, щоб моя книга стала в нагоді тим українцям, які постраждали від травми, і сподіваюся, що викладені тут знання та поради стануть корисними, що такі люди знову відчують свою силу, відновлять власні можливості, повністю зціляться від травми.

Бажаю, щоб зцілення і мир, внутрішній і зовнішній, наповнював кожну людину, яка скористається цією книгою.

*Доктор Клавдія Герберт*

# ВСТУП

## Приватність

Для покращення розуміння та легкого читання ця книжка містить у собі певні приклади. Імена та деталі особистого життя всіх описаних у книзі людей було змінено з метою забезпечити приватність їхнього життя. Будь-який збіг імен чи обставин з реальним життям є випадковим.

## Думки над книгою про травму

Можливо, те, чого вам зараз найменше хочеться, – це читати книжку про травму. І це насправді дуже логічно. Ви, напевне, ладні робити все, що завгодно, аби уникнути важкого досвіду, який вам довелося пережити. Навіть якщо втеча може на якийсь час принести вам відчуття полегшення, насправді вона не може загоїти ваші почуття та вирішити проблеми, що з'явилися внаслідок травми. Ця книжка написана, щоб допомогти зрозуміти, що саме відбувається під час травматичного досвіду. Вона заснована на переконанні, що глибоке розуміння травматичних реакцій веде до збільшення відчуття володіння ситуацією та здатності активно впливати на події, знаходити нові способи допомогти собі.

Ця книга була написана з бажанням зробити вам щось корисне, щось, що допоможе вам по-новому активізуватися, віднайти сили, моти краще володіти собою і власним життям у найкращий і найбільш відповідний для вас спосіб.

## Як читати цю книжку

Читання часто не є легким завданням, особливо в той час, коли ви перебуваєте в процесі долання травми. Рівень концентрації вашої уваги може бути недостатнім для читання, вам може бути важко читати довго. Оскільки ця книга містить у собі багато нового матеріалу, нижче подано деякі поради, які допоможуть вам найкраще скористатися поданою інформацією.

- Спочатку нашвидкоруч перегляньте книгу та ознайомтеся з її структурою та змістом.
- Позначте частини тексту, що, на вашу думку, є для вас важливими, і, якщо відчуваєте себе готовим, починайте читати.
- Ви можете зауважити, що читати книгу невеликими уривками по декілька хвилин є набагато легше, ніж намагатися прочитати її з початку до кінця.
- Не знеохочуйтеся новими словами, що можуть бути незрозумілими. Пропускайте їх та зосереджуйтеся на частинах, які для вас важливі.
- Якщо деякі частини тексту викликають певний дискомфорт, це швидше за все стається тому, що вони викликають в пам'яті певні аспекти травми. Вам може бути складно відчувати власний біль, але такий стан не становить загрози. Він не може погіршити вашої травми. Дозвольте собі самому відчувати власний сум, підтримуйте та втішайте себе, коли відчуваєте подібні переживання. Висловлення своїх почуттів часто приносить велике полегшення та є терапевтичним.
- Не всі частини цієї книжки можуть бути для вас важливими. Це не проблема. Читайте ті частини, які, на вашу думку, найбільше вас стосуються. Решту частин

книжки, що також можуть бути корисними, ви можете читати згодом.

- Якщо читання для вас є дуже складним, ви можете читати книжку разом з кимось. Вибирайте того, хто, на ваш погляд, є розуміючим та терплячим. Читання в компанії може допомогти краще усвідомити складні частини.
- Якщо ви не зможете знайти нікого, з ким читати, ви можеш читати книжку вголос, роблячи аудіозапис. Не примушуйте себе розуміти прочитане під час читання. Ви можете зробити це згодом, прослуховуючи запис. У цей спосіб ви можете повертатися до цікавих вам частин, без повторного перечитування.

### Застереження

Читати книжку про травматичні реакції може бути не легко. Наведені приклади можуть нагадати вам аспекти пережитої травми, отже, читаючи, ви можете відчути себе пригніченим. Як вже було сказано, дуже корисно спробувати глибше відчути власний біль та краще його зрозуміти, навіть якщо це викликає певну незручність, оскільки ви можете бути непривичаєним до висловлення почуттів. Така ситуація є часто початком нормального процесу зцілення. Якщо зауважуєте, що ваш рівень психофізичної напруги значно збільшився, відкладіть книжку та зробіть перерву. Знайдіть собі якийсь інше заняття, що допоможе вам відволіктися.

Також зробіть перерву у читанні та пошукайте нове заняття, якщо ви зауважите в себе хоча би одне з явищ:

- відчуття, що ви втрачаєте контакт з реальністю, наприклад знов переживаєте травматичну подію (маячіння – коли ви бачите чи чуєте речі, які не існують, або відчуття загального відчуження від вашого тіла чи від оточення, де ви знаходитесь);
- дуже сильне хвилювання, що супроводжується гіпервентиляцією (це швидке та неглибоке дихання), напади паніки, пришвидшене серцебиття;
- дуже інтенсивні фізичні реакції – тремтіння, сильне відчуття холоду чи жару;
- думки про самогубство;
- бажання завдати болю самому собі або комусь із оточуючих;
- нестримний гнів та роздратування.

Якщо під час читання цієї книжки ви зауважили одну із перелічених реакцій, вам потрібно поговорити із лікарем чи психотерапевтом, перш ніж продовжити читання. Можливо, вибраний час є ненайкращим для читання подібної книжки, або ж вам потрібно дотримуватися особливих правил читання чи отримати додаткову підтримку.

# ЧАСТИНА 1

## Розуміння травматичної події та ваші реакції у відповідь

### 1.1. Вступ

Несподівані травматичні події можуть перевернути людське життя. Вони можуть докорінно змінити ставлення людей до себе самих, до інших, до довколишнього світу. Після пережитої травми люди можуть відчувати себе дуже розгубленими, а часто навіть переживати справжній жах через те, як саме вони почувають себе після того, що сталося.

Олег, який вижив у дуже небезпечній пожежі, одного дня підсумував: “Після того як я вцілів у цій катастрофі, я думав, що все закінчилося, – та, насправді, все тільки починалося”. Протягом багатьох місяців йому не вдавалося викинути із голови картини цієї травматичної події. Олег розповів мені:

*“Це було так, ніби кожного дня якась частина пожежі ставалася знову і знову. Я хотів все залишити позаду, йти вперед по житті, та насправді відчував, ніби травма не хотіла мене залишити. Найгіршим було те, що не тільки мої дні були переповнені жахаючими спогадами про те, що зі мною сталося, але навіть коли я хотів хоч трохи відпочити вночі, намагаючись заснути, спогади не відпускали мене. Часті нічні кошмари переслідували мене, вони здавалися настільки реальними, що я будився від свого крику та плачу, переконаний, що знову знаходжуся серед полум'я. Що б я не намагався робити в цей момент, я від-*

*чував, що не можу й трохи рухатись вперед, бо я був повністю охоплений подією. В подібні моменти я відчував все настільки реально, що був переконаним, що божеволію”.*

Багато людей переживають щось подібне до того, що досвідчив Олег. Реакції на травму та поведінка після неї часто мають дуже сильний та всеохоплюючий характер, ці реакції є настільки незвичними і новими, що людям здається, що вони “божеволіють” чи “повністю втрачають контроль над своїм життям”. Після пережитої травматичної події люди часто дуже дивуються та заспокоюються, коли чують, що вони не є єдиними, хто пережив щось подібне, що насправді їхні реакції є звичайними та зрозумілими реакціями на травму і вони дослівно не “божеволіють”. Крім того, знання про спосіб, яким наш організм реагує на травму, можуть вам допомогти на етапі відновлення.

Працюючи над окремими аспектами травми (часто з допомогою відповідної терапії), особи стають знову здатними відновити контроль у своєму житті, вони можуть побачити світло в кінці тунелю, де раніше панували темрява та безнадія.

Ця книжка може бути початком у процесі відновлення. Це посередник, який допоможе зрозуміти реакції, відчуття та емоції, що виникають після травми, для того, аби намагатися пролити світло у періоди темряви і невизначеності, що ви можете відчувати. Саме через таке розуміння процесу, що з вами відбувається ви можете віднайти в собі довір'я та відвагу, аби розпочати чи продовжити процес зцілення від травми. Якщо ви ще не розпочали його, ця книжка може надати відваги висловлювати те, що ви відчуваєте, та розділити ваші почуття із людиною, яка може допомогти вам у кваліфікований спосіб, аби підтримати вас у процесі одужання. Ця книжка не може бути

використана як заміна терапії чи психологічного консультування, але вона може допомогти та підсилити їх ефективність. Список організацій, які надають допомогу, поданий наприкінці книжки.

Процес одужання вимагає часу, і для кожної людини він триває по-різному.

## 1.2. Що це таке травма?

Хоча в житті ми переживаємо багато стресових ситуацій, насправді не всі з них є травмами.

Ось приклад травми:

*П'ятниця, 8 липня 2005 року. Ірина завершила роботу в банку близько 17 години вечора. Закінчувався приємний та теплий літній день. Ірина веде своє блакитне авто, разом з нею в машині її колега Андріана. Жінки починають розмову про те, як проведуть вихідні. Минулий робочий тиждень був напруженим, і обидві жінки з нетерпінням чекають на відпочинок. Андріана розповідає Ірині, як сильно хоче нарешті цілий вечір бавитися із трирічним сином. Ірина веде машину і в момент, коли вона наблизилася до повороту, краєм ока зауважує Андріану, що з піднесеними вгору руками кричить: "Стій, стій!... О, ні!" Ірина бачить інше авто, що на повороті виїхало на зустрічну смугу і на великій швидкості мчить їм назустріч. Жінка в паніці, в мозку блиснула думка: "Я зараз помру!" Одразу після цього вона чує дуже сильний удар, майже вибух. Потім цілковита тиша, яка для Ірини здається вічністю. Поступово Ірина починає відчувати сильний біль обличчя, болять ніс, чоло, болить у грудях. Ремінь безпеки ніби тягне її донизу і не дає підвестися. Коли жінка змогла повернути голову, вона побачила Андріану, простягнену на своєму кріслі, в неї тече*

*кров з носа, на чолі – глибока рана. Андріана каже: "Це була аварія. Ти жива? Ти можеш мене чути, Ірино?"*

Травму можна описати багатьма способами. Ця назва зазвичай стосується випадків, коли хтось "зазнав, був свідком чи зіткнувся із подією чи подіями, які пов'язані із реальною чи можливою загрозою смерті, серйозного поранення, сексуального насилля або небезпеки фізичної цілості самої особи чи інших людей\*".

Реакція на травму обов'язково передбачає сильний страх, безпорадність чи жах.

Як Ірина, так і Андріана пережили подію, яку можна назвати травматичною. Жінки зазнали автомобільної аварії. Обоє вважали та відчували, що насправді могли загинути у цій аварії. Подія містила в собі можливу загрозу смерті і поранень (скоріш за все, важких) для обидвох жінок. Вони переживали інтенсивний страх і жах (Розуміючи, що наближаються до загибелі). Обидвоє також відчували себе безпорадними, бо усвідомлювали, що не могли уникнути зіткнення.

В цій книжці історія Ірини та Андріани завершується на цьому етапі. Однак у дійсності додатковими джерелами травми можуть бути і швидка допомога після аварії, і певні медичні процедури у лікарні, реакція медиків, персоналу лікарні чи членів родини, а також зіткнення з правовим полем. У деяких випадках саме ці вторинні аспекти травматичного досвіду можуть мати сильніший вплив, ніж основна травмуюча подія.

---

\* Це визначення травми, базоване на формулюванні, поданому у DSM V Американської Психіатричної Асоціації, 2013

## ІНШІ ТИПИ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Описаний вище випадок є прикладом окремого типу травм – дорожньої-транспортної аварії. Є багато інших типів травматичних подій. Деякі з них, як дорожні аварії, що стосуються мотоциклів та велосипедів, становлять категорію травм з вини людини; їх називають техногенними катастрофами. Назва “техногенні катастрофи” означає, що ушкодження сталися через помилку людини або помилку в діяльності машини, системи, якими керувала людина. Дії людини у таких випадках є за природою ненавмисними.

До інші типів техногенних катастроф належать: катастрофи на транспортних засобах (поїздах, метро, автобусах); повітряні та морські катастрофи; пожежі, вибухи, опіки; сильні удари електричним струмом, спричинені електричною мережею; промислові травми, завали будинків; екологічні катастрофи, такі як ядерні чи хімічні викиди речовин (Чорнобильська катастрофа 26 квітня 1986 року чи аварія у Фукусімі у 2011 році) та інші.

Природні катастрофи становлять другу категорію травматичних подій. Це, зокрема, землетруси (наприклад, у Туреччині у 1999 році, на Гаїті у 2010 році); повені, бурі, урагани, лісові пожежі, виверження вулкану та інші.

До третьої категорії травматичних подій належать випадки насильства, злочинність та терор. До них відносяться: акти домашнього насильства, зокрема фізичне насильство; напади та пограбування, застосування холодної та вогнепальної зброї; акти тероризму, такі як 11 вересня 2011 року у Нью-Йорку, злочини проти людяності, а саме утримування в ізоляції і/або тортури; напади

у громадських місцях, напади на мирні демонстрації, наприклад, розстріл Небесної Сотні Майдані у Києві у 2014 році, війни (світові війни у ХХ столітті чи теперішня війна у Донецькій та Луганській областях) та інші злочини.

Травми, спричинені людиною, такі як техногенні катастрофи, а найбільше – навмисні злочини, як правило, набагато важче пережити, ніж природні лиха. Наведений вище перелік не є вичерпним, він подає приклади із великої кількості ситуацій, які можуть стати травматичним досвідом для учасників цих подій. Інші життєві події, такі як розлучення, втрата роботи, викидень чи народження мертвої дитини, несподівана втрата дорогої особи, можуть також бути травматичними подіями, залежно від конкретних обставин, в яких вони відбулися.

### 1.3. Для кого ця книжка?

Травматичний досвід за будь-яких обставин може спричинити тривалі емоційні та інші життєві труднощі. Ця книга написана для читачів, які зазнали травми, що походила від несподіваної окремої події. Подібними подіями можуть бути лиха та катастрофи різноманітного походження, а також окремі травматичні події, такі як дорожньо-транспортні аварії, пожежі, поодинокі випадки насильства та інші.

Ті, хто переживали тривалі та повторювані травми (наприклад, тривале насильство у родині чи злочини проти людини – тортури), травми різних типів та травматизацію у ранньому дитинстві (насильство сексуального, фізичного чи емоційного характеру), можуть знайти корисний матеріал у певних частинах цієї книги. Однак, хоч



нагадати читачеві ще раз, що ця брошура не є достатньо об'ємною, аби в ній всебічно розглянути особливі аспекти даної проблематики, що можуть виникнути в результаті таких переживань. Якщо ви пережили тривалі травми, вам будуть корисними спеціальні видання, що поглиблено розглядають цю проблематику (перелік деяких рекомендованих книг ви знайдете у розділі “Подальше читання”). Вам також буде доречно звернутися за допомогою до відповідного спеціаліста, який має досвід і працює із складними травмами. У деяких випадках лікуючий чи сімейний лікар може направити вас до фахівця, що зможе вам допомогти.

Травми також можуть мати жахливі та руйнівні наслідки на розвиток та благополуччя дітей. Почуття дітей, що пережили травму, можуть бути подібними до почуттів дорослих, однак способи, якими діти висловлюють власні переживання, часто бувають дуже відмінними від дорослих. В залежності від того, у якому віці дитина пережила травму, вона може ще не знати, як саме висловити свій біль. Діти, як правило, виявляють власні почуття через незвичну поведінку. Дуже важливо не недооцінювати ефектів травм у дітей. Але навіть якщо деякі частини цієї книжки можуть допомогти батькам або опікунам краще розуміти травмованих дітей, треба усвідомлювати, що ця книжка не була написана саме для них. Батьки чи опікуни тих дітей, які пережили травми, повинні звернутися до відповідних спеціалістів, якщо вони вважають, що їхні діти могли бути травмованими.

Як вже було попередньо сказано, ця книжка не може замінити психотерапевтичної допомоги, але вона буде корисною у поєднанні із терапією. Жодна книжка сама по собі не може допомогти так, як це може зробити підготов-

лений та емпатичний фахівець. Основна думка, яку несе в собі книжка, – якщо ви зможете побачити власні реакції на травму як нормальні та зрозумілі, а не як ненормальну чи безумну поведінку або ж таку, якої потрібно соромитися, то це забезпечить вам основу для успішного подолання травми. Книжка може також стати поштовхом для вас, щоб швидше шукати відповідного фахівця, якщо ви відчуваєте, що це може бути для вас корисним.

#### **1.4. Чому травма може мати такий сильний психологічний ефект?**

Завдяки засобам масової інформації ми добре знаємо, що кожного дня хтось отримує травми. Разом з тим, більшість із нас схильні думати, що вони захищені від подібного досвіду, що травматичні події з ними ніколи не трапляться. Крім того, ви могли навіть уявляти, як саме могли б поводитися під час певної приголомшливої події, яку ви бачили по телевізору. Швидше за все ви могли подумати: “Це дуже страшно опинитися у подібній ситуації, не знаю, як би я міг пережити подібне!” або “Я б поведив себе по-іншому, якщо був би у такій ситуації”. П і с л я пережитої травми ви можете почувати себе розгубленим, оскільки все виглядає зовсім іншим, ніж ви собі уявляли, думаючи про можливу травматичну ситуацію. Немовби сталося так, що всі ваші попередні переконання зруйновані і вашого відчуття безпеки більше нема. Такі відчуття можливі тому, що травматичний досвід зазвичай є дуже відмінним від усього того, що більшість людей коли-небудь відчували у своєму житті раніше.

Травматичні ситуації стаються раптово і несподівано. Під час більшості нових життєвих подій ми, як правило,

маємо трохи часу, аби приготуватися до змін. Перед важкими життєвими подіями (наприклад, перед складною хірургічною операцією) зазвичай, ми маємо у запасі певний проміжок часу, аби налаштуватися. Чим більше ми маємо часу на налаштування перед важкими подіями, тим більше ми відчуваємо себе готовими і тим легше нам буде оволодіти ситуацією. Стається так через те, що ми маємо у розпорядженні достатньо часу для того, аби змінити та пристосувати наші очікування від життя. У випадку з травмою все не так. Ми не можемо запланувати травму! Вона, як правило, стається раптово і несподівано. В момент травми весь організм, який разом виконує розумові, емоційні і фізичні функції, повинен швидко реагувати, щоб якнайкраще давати собі раду у несподіваних обставинах. Дуже часто нема коли думати про те, як саме нам слід реагувати під час дій, що вже відбуваються. При травматичному досвіді зазвичай бере гору система фізичного виживання. Оглядаючись назад після події, ви можете побачити, як саме система виживання вашого організму підштовхнула вас діяти у момент травми. Часто цей спосіб не відповідає тому, який би ви обрали, реагуючи у звичайних обставинах. Іноді люди вважають, що діяли необдуманно, тільки тому, що спосіб реагування при травмі просто не в'яжеться з їхнім звичайним способом буття. Через це вони часто можуть відчувати себе дуже розгубленими, так, ніби вони повністю втратили контроль над собою в результаті травми. Це іноді виглядає так, ніби рятівне коло тріснуло. Все змінилося. (Винятком із цього правила є тривалі та повторювані травми, які не розглянуті у цій роботі. Деякі додаткові книги подано у розділі "Подальше читання").

Травматичний досвід змушує нас задуматися про реальність нашої смерті чи загибелі інших людей. Він може

торкнутися вас і тоді, коли ви стали свідком смерті іншої людини, можливо, дуже близької вам. Досвід смерті, будь то ваш власний чи іншої особи, є одним з найскладніших переживань у житті будь-якої людини, навіть тоді, коли є час, щоб підготуватися до нього. Цей досвід може спричинити почуття надзвичайного страху, жаху і відчаю під час та після травми. Наш організм має спеціальні способи, щоб давати собі раду з інтенсивними емоціями під час травми і після неї (далі ми розглянемо їх докладно).

### **1.5. Як надати сенсу травматичному досвіду та адаптуватися до нього?**

Оскільки ми не можемо наперед підготуватися до травми, то маємо намагатися зрозуміти її після того, як вона трапилася. Травматичні події, звичайно, дуже відрізняються від будь-яких наших попередніх уявлень чи очікувань від життя. Вони, як абсолютно новий досвід, до якого не було часу підготуватися, мають бути опрацьовані після самої травми.

Опрацювання досвіду та переживань допомагає нам віднайти сенс того, що сталося, і відповідно по-новому налагодити своє життя. Успішне відновлення не зможе відбутися, поки ви не знайдете нового способу зрозуміти власний травматичний досвід. Зрозуміти травму не означає одразу знайти відповіді на всі питання, що з'явилися внаслідок травми. Це, швидше, означає віднайдення шляхів поєднання нового досвіду із вашим життям, для того щоб життя могло продовжуватися попри травму. Йдеться про відновлення володіння своїм життям, незважаючи на травми та пов'язані з нею зміни.

Повне відновлення після травми передбачає побудову нової моделі життя, яка включатиме досвід травми та дозволить керувати своїм життям. Процес одужання включає певний період потрясіння, дезорієнтації та занепокоєння. Тривалість та інтенсивність перебудовного періоду є різними для кожної людини, та багато складників цього процесу є знаними та спільними для багатьох людей, які пережили травми. У наступному розділі будуть розглянуті деякі типові реакції на травматичні події. Всі форми поведінки є дуже природними намаганнями людини зрозуміти та регулювати раптовий, несподіваний травматичний життєвий досвід.

## 1.6. Найпоширеніші реакції на травму

Всі найпоширеніші реакції можна поділити на три групи.

Під час опрацювання травматичного досвіду ваші реакції можуть чергуватися – реакції першої групи (це яскраві й інтенсивні переживання травми) з реакціями другої групи, коли ви відчуваєте себе повністю онімілим та спустошеним, ніби у вас нема жодних почуттів. Часто ці дві групи реакцій переплітаються між собою і розпочинаються одразу після травми. Іноді ви можете не відчувати жодних симптомів протягом тижнів або місяців, доки якась подія чи нагадування аспектів травми не запустять травматичних згадок.

До третьої групи належать реакції надмірної фізичної активації. Вони можуть заявити про себе у будь-який момент, причому незалежно від якихось конкретних подій. Ці реакції описані нижче.

## ПОВТОРЮВАНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ

### а. Повторювані тривожні спогади про травму

Повторювані переживання травми відбуваються тому, що система виживання організму зберігає інформацію про перебіг реальних подій в деяких частинах мозку. Під час травматичної події у вас не було часу для орієнтації та розуміння того, що відбувалося, все було дуже небезпечним та ненадійним. Тому ваш організм зберіг інформацію таким чином, аби ви згодом могли її відновити. Пам'ять про подію збережена для того, щоб захистити вас у тому випадку, якщо б подібне трапилося з вами знову. Така особливість зберігання інформації є корисною, якщо реальна небезпека повторної травми дійсно існує, але вона стає вже непотрібною, коли загроза минула.

Найпоширенішою реакцією при травмі є небажані, надокучливі згадки про подію чи якусь її частину. Так буває, коли травматична подія чи її частина раз у раз повторюється у вашій голові. Андрій, що вижив після вибуху газу, розповів: *“Навіть коли я виходив з дому, бажаючи розвіятися і вигуляти собаку, мене не залишали думки та відчуття, пов'язані із катастрофою. Я не міг видалити з голови звук вибуху, який повторювався знову і знову, навіть якщо я був впевненим, що довкола мене нічого подібного не ставалося. Травма стала частиною мого життя, навіть коли минуло більш ніж вісім місяців”*.

Під час цих спогадів ви можете знову переживати почуття, думки та образи, які ви мали протягом травми. Вони можуть включати в себе почуття страху, паніки, злості, безпорадності, туги, жаху та ін. Ви можете переживати “емоційні муки”, що пригноблюють вас та змушують

плакати. Ви можете почуватися дуже некомфортно і часто думати про те, яким чином травма зробила вас настільки вразливим, як вона зруйнувала почуття особистої безпеки та сприйняття світу як місця спокійного та передбачуваного. Ви можете повторно відчувати – іноді із вражаючою точністю – звуки, запахи, смаки та тілесні відчуття, такі як біль, що були частиною вашої травми. Всі ці спогади можуть зберігатися у пам'яті не пов'язаними одні з одними. Кожен з них може здаватися окремим кадром із фільму, через це спогади про травму можуть виглядати уривчастими, без означеного початку чи логічного завершення.

Ви можете також запитувати себе, що могло б статися, якби в момент травми ви реагували по-іншому. Ви можете відчувати провину, сором, гніватися на себе чи інших. Такі думки і почуття є показником спроб покращити ситуацію і того, що ви досі намагаєтеся зрозуміти, що трапилося.

#### ***б. Повторювані тривожні сни, нічні кошмари та безсоння***

У вас можуть бути тривожні сни та нічні жахи. Павло розповів: “Часом ввечері я не хотів іти спати, боячись нових нічних кошмарів. У снах я переживав травму багато разів. Часто у моїх снах події розвивалися набагато гірше, ніж це було насправді. Сни були настільки достовірними, що навіть коли я прокидався, то не одразу розумів, що це не повторюється знову”.

Так само, як Павло, ви можете боятися засинати, остерігаючись нічних жахів. Буває, що у сні люди кричать, крутяться чи кидаються на ліжку. У більшості випадків тривожні сни та кошмари є нічними способами повторного переживання травми. Такі сни є одним із видів флешбеків

(описаних нижче), що стаються вдень. Такі сни пов'язані із пам'яттю про травму, що зберігається у вашому організмі і відновлюється під час сну для вашого захисту.

Ваші відчуття тому такі сильні, бо такими вони були під час травми. Вони навіть можуть викликати деякі хімічні реакції в організмі, спричиняючи пітніння та пришвидшене серцебиття, бо саме так організм захищає вас. Сни і кошмари є частиною процесу одужання від травми. Вони не становлять загрози! Нічні сни тому такі дискомфортні, бо вночі є неактивними деякі системи організму, що протягом дня допомагають (хоча б частково) регулювати повторювані переживання травми. Нічні кошмари найбільше лякають неможливістю їх контролювати.

Все ж не завжди тривожні сни відображають пережиту травму. Іноді вони можуть набувати іншого змісту і лише частково пов'язуються з пережитим. Інші сни можуть здаватися вам взагалі далекими від реальності і тих подій, які з вами сталися, хай навіть вони містять їх певні елементи, наприклад, страхи, втрату контролю чи відчуття безпорадності.

#### ***в. Флешбеки***

Можливо, ви пережили особливий тип травматичних спогадів, які прийнято називати терміном “флешбек”. Флешбеки трапляються рідше, ніж тривожні спогади про травму, що описані попередньо. Флешбек є раптовим, яскравим переживанням травми, що супроводжується дуже інтенсивними емоціями. Флешбеки є настільки сильними, що ви відчуваєте, ніби травма повторюється знову і у вас з'являються ті самі фізичні відчуття, які були під час травми.

У момент флешбеку ви можете втратити контакт із реальністю, що вас оточує. Ви можете навіть виконувати дії, які чинили під час травми. У вас може виникнути загострене відчуття звуків, запахів, смаків, а також тілесні відчуття, такі як біль або дискомфорт, що їх ви відчували під час події.

Флешбеки тривають від декількох секунд до кількох хвилин (в окремих випадках навіть години). Іноді людям не вдається пригадати нічого із того, що з ними сталося під час флешбеку. Ви можете соромитися цього досвіду і боятися, що ви повністю втратите контроль. Вам може бути неприємно розповідати про ці надокучливі незвичні досвіди, бо ви буде боятися, що вас вважатимуть “безумним” чи “небезпечним”. Ви можете почати сумніватися в собі самому. Флешбеки не означають, що ви божеволієте. Вони показують, що організм опрацьовує складну і приголомшливу ситуацію і що ваш розум ще не збагнув всього, що сталося.

## РЕАКЦІЇ УНИКАННЯ ТА ЗАЦІПЕНІННЯ

Реакції уникання та заціпеніння є способами контролю над сильними емоціями, які ви пережили. Це включає в себе як емоції, відчуті під час травми, так і емоції, яких ви відчуваєте під час повторного її переживання.

Олексій, моряк на вантажному судні, що вижив під час аварії на морі, розповідав: *“Протягом довгого часу після травми я не відчував нічого. Оточуючі захоплювалися, наскільки я був сильним і хоробрим, а я не міг зрозуміти, що мав на увазі службовець, коли запитав мене, чи я хочу поговорити про мої переживання під час травми. Я не відчував нічого особливого щодо аварії, я також не хотів*

*думати про те, що сталося, і не хотів, щоб інші мені про неї нагадували. Я тільки хотів далі жити так, ніби нічого не сталося. В деякі моменти я відчував себе дуже черствим і нечутливим, я хотів відчувати хоча б що-небудь”.*

### а. Реакції заціпеніння

Ваш організм має необхідні механізми, щоб захистити себе від великого емоційного болю під час травматичних подій і після них. Ті, хто пережив травми, часто розповідають, що нічого не відчували під час події, проте згодом згадують її як дуже інтенсивні емоційні переживання. Часто вони відчувають себе “байдужими”, бо для того, щоб вижити, зробили щось таке що було б неможливим у їх звичайному житті. Під час травми ви могли відчувати себе ніби відключеним від емоційних переживань. Травма могла здаватися вам нереальною, як сон, в той же час все виглядало так, ніби нічого не сталося. Реакція емоційного заціпеніння не означає, що ви холодна чи нечутлива людина, вона показує, що ваша система виживання взяла контроль над ситуацією та знечулила ваші переживання, аби допомогти вам вижити.

Відчуття заціпеніння іноді можуть тривати протягом кількох днів після травми. Інші люди, хто не був присутній у момент травми, часто можуть неправильно розуміти подібні відчуття, вважаючи їх проявом внутрішньої сили і “найкращим” способом поборювати труднощі. Вам напевне довелось чути думки інших, які були вражені вашою силою і тим, як добре ви впоралися під час травми. Коментарі такого типу можуть підштовхнути вас думати, що саме так ви і повинні були переживати травму і вам може стати соромно, коли почуття оніміння зникають і поступаються реальним травматичним переживанням.

Можливо, вам здавалося, що ви не маєте права відчувати біль, гнів, внутрішнє хвилювання чи будь-що інше.

Не завжди емоційне заціпеніння чергується із повторним переживанням травми. У деякого емоційне знечуження триває довгий період. Якщо ви відчуваєте, що так є з вами, вам, радше за все, назагал важко відчувати емоції. Вам може бути складно виявляти любов чи ніжність до тих, хто був поруч з вами до травми. Ви можете відчувати себе відірваним від людей навколо вас, вам напевне непросто знайомитися з новими людьми чи емоційно з кимось зближуватися. Можливо, вам вже казали, що ви виглядаєте холодним або неуважним і, можливо, саме так ви себе і відчуваєте, бо вам важко відновити вашу емоційність. Для вас чи для ваших близьких може бути корисним знати, що реакція оніміння має захисну функцію, вона активізується тоді, коли емоції, що переповнювали вас у момент травми, були надзвичайно сильними. Заціпеніння дозволило вам не відчувати переживань, які могли перешкодити орієнтуватися у відповідний момент. Разом з цим, якщо реакція заціпеніння є зазвичай корисною або й рятівною у момент травми, її надто довге тривання може перешкодити відчувати радість і близькість спілкування з людьми, яких ви знали до травми. Якщо у даний момент емоційне заціпеніння створює вам труднощі у стосунках, вам краще звернутися про професійну допомогу до психотерапевта (ця книжка надасть поради, як це зробити).

### **6. Реакції уникання**

В певний момент ви можете зауважити, що не бажаєте ані думати, ані говорити про те, що сталося. Коли хтось питає вас про ваше самопочуття, ви міняєте тему розмови, уникаючи додаткових запитань. Уникання є одним із

поширених способів захиститися від неприємних переживань, які, на вашу думку, можуть виникнути при згадці чи розповіді про травматичні події.

Іншою формою уникання є так звана “захисна поведінка”. Після травми ви можете продовжувати робити все, як це було раніше, однак виходить воно по-іншому. Наприклад, після автомобільної аварії ви й далі продовжуєте керувати машиною, але реагуєте повільніше, постійно контролюєте дзеркала і прилади, гальмуєте швидше, ніж інші водії. Чините ви так тому, що хочете захистити себе від іншої можливої аварії. Насправді ви можете бути менш захищеним, ніж ви були до аварії, оскільки ви перетворюєтеся у водія, який нервує і тим самим зменшує якість водіння. Захисна поведінка активізується ще й тоді, коли ви безперервно перевіряєте, чи все на місці, аби впевнитися, що все йде так, як повинно. Ви можете виробити деякі особливі прийоми, наприклад, ретельно перевіряти, чи все на місці, щоб впевнитися, що ви в безпеці, або ж лічити до певного числа для створення відчуття захищеності. Ви вже могли зауважити, що в певних ситуаціях уникаєте людей, місця чи ситуації, які можуть пригадати вам аспекти пережитої травми. Наприклад, після дорожньої аварії можете намагатися уникати керування машиною. Після пережитого нападу ви можете перестати виходити з дому у певні години, наприклад, ввечері, або ж постійно, систематично уникати деяких людей і ситуації. Якщо ви пережили пожежу, то можете уникати будь-якого типу відкритого вогню: полум'я на кухонній плиті, газової лампи тощо.

Уникання є дуже поширеною реакцією на травму. Причина такої поведінки у тому, що деякі ситуації, яких ви намагаєтеся триматися осторонь, дуже сильно пригадують

вам травму. Це означає, що кожен раз, коли ви стикаєтеся з ситуацією, що пов'язана із пережитим, ви будете переживати відчуття, подібні до тих, які ви мали під час травми. Такі ситуації перетворилися у певні “пускові механізми” інакше тригери – стимули, невеликі події, що активізують минулий досвід і тим самим спричиняють повторне переживання тих самих сильних емоцій страху, загрози, що були під час травми. Оскільки інтенсивність цих переживань є дуже високою і спричиняє повторне страждання, ви можете шукати способу їх уникнути. Подібно до стану емоційного заціпеніння, який описаний швидше, механізм уникання є намаганням контролювати бурхливі емоції, спричинені травмою: стільки часу, скільки ви зможете уникати “неприємних” ситуацій, ви не будете мусити переживати емоційний біль і фізичний дискомфорт, пов'язаний з травмою. Однак яким би рятівним зараз вам би не здавалося уникання теперішніх переживань, на довготривалий період це аж ніяк не є корисним. Уникання насправді може дуже сильно обмежити ваше життя, вашу здатність будувати стосунки, вільно мислити та можливість робити те, що раніше було джерелом радості і задоволення.

### **РЕАКЦІЇ ПІДВИЩЕНОЇ ФІЗИЧНОЇ ЗБУДЖЕНОСТІ (ГІПЕРАКТИВАЦІЯ)**

Третьою групою реакцій, які ви можете переживати, є гіперактивація, тобто підвищена активація організму. Реакції цієї групи є тісно пов'язаними із соматичними реакціями вашого організму, пережитими під час травми. Деякі із них можуть виникнути при згадці чи частковому переживанні минулого досвіду. Реакції підвищеної активації організму можуть проявлятися в ситуаціях, які

взагалі не пов'язані з травмою. Через три тижні після травми Ігор почав відчувати незвично сильні фізичні прояви: *“Після травми назовні я був таким, як звичайно, та раптом почав дуже сильно хвилюватися: я більше не міг спати ночами, не міг зосередитися на чому-небудь, я сердився на людей без всякої причини. Часом, коли я думав про те, що зі мною сталося, я починав сильно переживати, так що майже панікував. В ці моменти я мав такий самий страх, як і під час травми, моє серце так сильно калатало, що я думав, що помру від інфаркту, у мене крутилася голова і здавалося, що я втрачаю свідомість”.*

Реакції третього типу спричинені низкою хімічних реакцій, викидом адреналіну та інших речовин, які поступають у кров за “наказом” вашого мозку. Цей механізм є таким самим, як був під час травми. Під час травми ваша нервова система стимулювала вироблення та надходження цих речовин в організм, оскільки вони були корисними для виживання і допомогли вам реагувати у найефективніший спосіб. Але після травми реакції гіперактивації можуть фактично перешкоджати вам вести нормальне життя. Хоч такі реакції і не є небезпечними, вони все ж є непотрібними у ситуаціях, коли немає небезпеки і захищатися непотрібно. Згодом розглянемо деякі із цих реакцій гіперактивації.

#### ***а. Труднощі, пов'язані зі сном та безсонням***

Ви можете важко засинати чи прокидатися надто рано. Безсоння часом може спричинятися нічними кошмарами. Сон дуже часто стає надзвичайно великою проблемою для людей, що пережили травму, яка сталася під час сну чи відпочинку. Деякі люди після травми тривалий час залишаються без сну чи міняють притаманний їм ритм сну.

Труднощі із засинанням викликані збільшенням адреналіну, що готує ваше тіло бути зосередженим і пильним, щоб мати змогу захиститися від небезпеки. Це, однак, не дуже корисно в спокійних і безпечних обставинах, коли ви намагаєтеся надолужити втрату сну.

### ***б. Дратівливість і / чи вибухи гніву***

Дратівливість та гнів є дуже типовими реакціями на травму. Часто немає видимої причини для гніву чи драгування і вам слабшою бути важко контролювати свої реакції протягом довгого часу. Ви може нищити і руйнувати якісь речі під час яскравого сплеску емоцій, або ж ви просто можете бути дуже дратівливим та в поганому гуморі. У дискусіях ви можете шукати додаткових зачіпок для сутичок з іншими та ще більше гніватися. Поганий настрій може прийти нізвідки (в такому разі ви ще не розпізнали тригер – пусковий стимул вашої реакції) або ви відчуваєте, що хтось перетнув межу вашої терплячості, яка зазвичай є набагато слабшою після пережитої травми. Ви можете гніватися тільки тому, що інші втручаються у ваш простір, а ви хочете залишитися насамоті. Деякі люди не виявляють свого гніву назовні. Вони можуть мати дуже сильні та майже руйнівні переживання всередині, проте назовні виглядати незворушними.

Ваш гнів викликаний викидом у кров хімічних речовин, передусім адреналіну. Один раз ваша система захисту вже спрацювала таким чином і зараз хоче захистити вас від можливої небезпеки. Хімічні речовини необхідні вам для боротьби (для фізичної боротьби, для усунення небезпечних предметів, чи для вербальної відповіді), спрямованої проти інших або й проти самого себе. Проблема в тому, що реальної загрози немає і тому ви можете випустити свою

енергію на невинну людину. Часто це хтось, хто піклується про вас, або ви можете кривдити самого себе. Згодом ви можете відчувати себе винним через вашу поведінку у гніві чи дратівливості. Якщо дратівливість і гнів для вас є великою проблемою, вам буде корисною підтримка лікаря, який допоможе вам з ними впоратися. Вам також можуть стати корисними деякі рекомендації з цієї книги, подані у розділі “Управління гнівом та дратівливістю”.

### ***в. Труднощі з концентрацією уваги та пам'яттю***

Після пережитих подій ви можете часто відволікатися і не могли зосередитися. Ваше вміння читати також може змінитися, вам може бути важко читати більш ніж кілька абзаців за один раз. Під час розмов з іншими ваші думки можуть бути далеко і, коли нарешті ви повертаєтеся до співрозмовника, можете зауважити, що не пам'ятаєте нічого з того, про що йшлося. Ви можете стати набагато більш забудькуватим, ніж до травми. Ваш розум ще настільки зайнятий травмою, що має дуже мало простору для нової інформації, що надходить ззовні. Труднощі з концентрацією і запам'ятовуванням також пов'язані з рівнем підвищеної активації, викликані адреналіном.

Для того щоб захистити вас від небезпеки, ваш розум залишився у стані тривоги, і тому вам важко заспокоїтися і зосередитися на будь-яких інших речах, крім травми.

### ***г. Життя в стані постійної тривоги і надмірні клопотання про власну безпеку та безпеку інших***

Перебільшена тривожність або пильність проявляється у особливо гіпертрофованому бажанні контролювати власне середовище, шукаючи можливої небезпеки



там, де її немає. Перебуваючи на вулиці чи в незнайомих місцях, ви можете особливо обережно вибирати місце зупинки, опертя, вважати деякі місця “небезпечними”, бо ви неприємно себе в них почуваете. Ви можете ретельно перевіряти все, що пов’язане із травмою. Крім перебільшеного занепокоєння про власну безпеку, ви можете надмірно опікуватися тими, хто поруч з вами. Наприклад, втрачати рівновагу, якщо ваші домашні не прийшли додому в призначений час. Ви можете почати обмежувати свободу ваших близьких, бо боїтеся, що з ними трапиться нещастя.

Подібна поведінка продиктована надмірною пильністю і є частиною захисної системи організму. Травма вплинула на ваш мозок, і він тепер оцінює як небезпечне все, що з вами трапляється. Життя в подібному режимі може бути дуже втомлюючим, бо ваші органи вічуттів змушені працювати понаднормово, аби забезпечити високий рівень вашої безпеки. Весь ваш організм реагує так, ніби ви все ще знаходитесь у серйозній небезпеці. Виглядає так, ніби він хоче бути готовим до повторення травми. Проблема, однак, у тому, що вам насправді зараз не потрібен цей підвищений рівень готовності, бо травма вже сталася і навряд чи повториться. Оскільки травма вже завершилася і ви працюєте, допомагаючи собі впоратися з травматичними реакціями, інтенсивність ваших реакцій буде поступово зменшуватися.

#### ***д. Надмірно вразливі реакції на несподіванки***

Ваша чутливість до шумів і запахів довкола може раптово збільшитися, ви можете легко втрачати рівновагу та дратуватися, більше, ніж це було до травми. Залежно від характеру вашого травматичного досвіду, ви можете здригатися у відповідь на раптовий, несподіваний рух,

наприклад, коли хтось торкається вас ззаду, чи щось подібне. Коли ви зауважуєте за собою описані реакції, то можете побоюватися, що “втрачаєте контроль”, бо така поведінка виглядає позбавленими сенсу. Як би там не здавалося, та ці незвичні реакції на несподіванки є ще одним способом організму захистити вас від небезпеки.

Доки триває ваша праця відновлення від травми, вашому тілу буде нелегко зменшити інтенсивність реакції на подразники, хоча реальної небезпеки в даний час вже не існує.

#### ***е. Соматичні прояви на обставини, що пригадують травму***

Кожен з нас наділений різними тілесними реакціями, що проявляються у ситуаціях, що нагадують травму. Вас може турбувати пришвидшене серцебиття, задишка, ви можете постійно відчувати втому чи біль в животі. Можете пітніти сильніше, ніж завжди, відчувати холод чи тремтіння. Ви також можете відчувати біль чи дискомфорт в деяких частинах тіла, що були пошкоджені під час травми. Уражені частини вашого тіла на даний момент можуть бути вилікованими, проте вони й досі зберігають пам’ять про біль та можуть викликати його знову. Подібні прояви називають пам’яттю тіла. Навіть якщо ці реакції породжують у вас тривогу, всі вони є частиною рутинної роботи певних систем вашого організму, які попереджують вас про небезпеку. Після травми вони надто старанно працюють і тим самим перешкоджають вам вести нормальне життя.

## 1.7. Інші реакції на травму

### ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Якщо під час травми ви втратили когось із ваших близьких, у вас не було жодної змоги підготуватися або просто збагнути, що відбувалося. Смерть сталася раптово і була шокуючою новиною для вас. Крім того, все могло статися у несприятливий час і за складних обставин. Дуже важко зцілитися від болю втрати, якщо померла людина була молодого, особливо, якщо загинула ваша дитина.

Скорбота є по-справжньому болючим процесом, а тому ви можете за всяку ціну намагатися її уникнути. Однак блокування болю втрати протягом тривалого часу не буде для вас корисним. Уникання болю втрати може привести до майбутніх ускладнень у вашому житті. Невисловлена скорбота пов'язана із низкою психологічних проблем (тривожністю, панікою, депресією), а також з розладами харчування та фізичними хворобами, такими як серцеві проблеми, знижена опірність до інфекцій, алергії та інше. Тому для вас буде важливо дізнатися, як саме можна помігати собі пережити власне горе.

Ця книга не є достатньо повною, аби докладно розповісти про опрацювання горя, інші корисні книги ви можете знайти у переліку наприкінці книги. Було б також добре знайти досвідченого консультанта чи психотерапевта, який може підтримати вас у долатті горя.

### ВТРАТА ЧАСТИНИ ТІЛА

Втрата частини тіла, наприклад, кінцівки, або втрата колишньої зовнішності внаслідок травми може бути такою ж болючою, як смерть близької людини. Це тому, що

частина вас самих померла у момент травми. Потрібен час, щоб ви змогли прийняти вашу нову зовнішність та нове тіло. Для того щоб отримати допомогу, вам вкрай необхідно дозволити собі відчувати горе, гіркоту, печаль. Вам потрібно пройти крізь страждання до зцілення.

### ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ

Після травми вас може почати турбувати постійний біль, що змушує звертатися до лікарів, які в свою чергу не знаходять видимих причин для діагнозу. Ваші рани вже загоїлися, проте ваш біль не щез. Така ситуація не означає, що для болю немає причин. В деяких випадках біль є частиною соматичних спогадів, що зберігаються після травми. Якщо саме так є у вашому випадку, ви можете спостерегти, що біль стає сильнішим, коли ви думаєте про травму чи охоплені травматичними переживаннями. У деякого пост-травматичний біль може змінитися чи зникнути як наслідок успішного опрацювання травми. Щоб це могло відбутися, вам буде потрібна допомога досвідченого психотерапевта, що працює з травмою, того, хто знає, як саме функціонує травма і що потрібно робити, аби зцілити симптоми, що подає ваше тіло. Іноді хронічний біль не вдається подолати за допомогою психотерапії, тому що в його основі лежать інші причини. У випадку, коли біль триває, потрібно шукати можливість відвідати спеціальну програму, що допомагає знайти способи, аби біль якомога найменше впливав на ваше щоденне життя. Іноді лікарі можуть порекомендувати вам когось із спеціалістів, що працюють поблизу вас.

### ТРУДНОЩІ В СТАТЕВОМУ ЖИТТІ

Високий рівень внутрішньої напруги та труднощі в інтимних стосунках – обидва ці чинники можуть суттєво погіршити вашу здатність отримувати задоволення

в статевому житті. Ваші інтимні стосунки можуть зазнати змін, в результаті чого вам може бути важко жити статевим життям, як це було раніше. Досвід травми зненацька та несподівано охопив вас, так що ви на якийсь час повністю втратили можливість володіти ситуацією. Щоб знову радіти статевою близькістю з коханою людиною, вам необхідно навчитися розслабляти тіло та потрохи звільнюватися від внутрішнього бажання все контролювати. Деякий час ви все ще можете бути дуже напруженим, часто хвилюватися, вам може бути важко по-справжньому відпустити контроль та напругу. У чоловіків це може виявлятися у труднощах досягти чи утримати ерекцію. Жінки можуть не виносити проникнення у піхву; як чоловіки, так і жінки можуть не відчувати оргазм. Статеві труднощі особливо виявляються після травми, спричиненої фізичним чи сексуальним насильством. Труднощі в інтимному житті можуть бути пов'язані з фізичним каліцтвом чи втратою частин тіла в результаті травми. Вам може знадобитися багато часу, аби примиритися із цими втратами та змінами у вашому житті та їх впливом на інтимні стосунки.

Якщо до травми ваші інтимні стосунки були міцними, то зараз кохана людина може не розуміти, чому вони змінилися. Ваш партнер може вас звинувачувати або ж вважати, що така зміна сталася з його провини. Таке становище може бути дуже сумним досвідом для вас обидвох, тому що, кохаючи близьку людину, ви не в змозі досягти фізичного та/або емоційної близькості і тим розчаровуєте її.

## ДЕПРЕСІЯ

Депресія є поширеним явищем після травми. Ви можете зауважити за собою зниження енергійності, втрату інтересу до когось чи чогось такого, що раніше приносило

вам радість, ви можете відчувати безнадію, хотіти плакати. Можете втратити апетит. Якщо ви зауважуєте за собою, що іноді думаєте про можливе заподіяння собі шкоди, вам надзвичайно важливо знайти когось, кому ви довіряєте і від кого ви можете отримати негайну допомогу. Якщо депресія, яку ви переживаєте, пов'язана із травмою, цілком імовірно, що вона вийде на поверхню і буде зцілена під час роботи над травмою. Однак, якщо депресивний стан є дуже важким і спиняє вашу роботу над пережитим, вам може бути корисним прийом ліків. Лікар чи психіатр можуть їх вам призначити. Книги, що допоможуть зрозуміти більше про депресію, також подані у бібліографії.

## ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ТА САМОПРИНИЖЕННЯ

### *а. Звинувачення себе за власні дії під час травми чи якоїсь її частини*

Часто, коли під час травми хтось інший поруч втрачає життя, люди схильні звинувачувати себе самих за весь перебіг подій чи за якусь їх частину, вважаючи, що неправильно реагували в критичний момент. Намагання подумки переглянути травму знову і знову, шукаючи, що можна було зробити по-іншому чи запобігти тому, що сталося, є, на жаль, дуже поширеним явищем.

Частина праці над пережитою травмою скерована на те, щоб навчитися сприймати власну поведінку під час травми. Вам може бути корисно пригадати собі, що під час травми у вас не було часу, аби все обдумати, і ваша система виживання взяла контроль на себе. Ви, можливо, вели б себе по-іншому за звичайних, більш впорядкованих обставинах. Насправді ваші реакції були абсолютно нормальними

під час травми, навіть якщо це зараз може здаватися вам дивним. Ви намагалися впоратися так добре, наскільки це було можливим за дуже складних обставин травми.

### ***б. Відчуття, що ви мали б померти замість іншого***

Можливо, ви пережили травму, де загинула інша людина. Ви можете відчувати себе винним у тому, що залишилися при житті, тоді як інша людина або люди загинули. В таких випадках часто здається, що жити складніше, ніж померти. Таке спасіння означає жити з усвідомленням того, що хтось інший втратив своє життя. Вам може здаватися, ніби ви вже більше не маєте права жити. Ваші почуття провини можуть бути настільки сильними, що ви намагатиметесь жити без всіх задовольень, які роблять життя приємним і вартісним. Це заважає вам рухатися далі і зцілитися від травми. Звичайно, те, що сталося, не було справдливим. Ніхто не повинен був померти.

Життя з почуття провини подібне до вашої власної смерті. Така поведінка може бути вашою спробою відновити контроль над незворотнім, так ніби живучи як мертвий, ви можете повернути до життя того, хто загинув. На жаль це неможливо, хоч ваше бажання є дуже зрозумілим. Відновлення після травми вимагає від вас визнати, що жодна з ваших дій не може бути перероблена і що ваші картання себе за щось, чого ви вже не можете змінити, є марними. Усвідомлення того, що ви не можете змінити стан речей і вам потрібно навчитися приймати їх, може бути дуже болючим. Однак загоєння не може початися без того, аби дозволити собі відчувати та просуватися крізь ваш біль. Тільки так ви зможете почати заново будувати своє життя, не ламаючись під травматичним досвідом.

## **1.8. Що таке пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР)?**

Можливо, вам вже повідомили медичні працівники чи інші спеціалісти, що у вас посттравматичний стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це назва, якою окреслюється певний діапазон реакцій, пов'язаних з травмою, та їхня комбінація. Це основа, яка допомагає фахівцям охорони здоров'я зрозуміти, що ви переживаєте і як найкраще можна вам допомогти.

Більшість тих, хто переніс травму, пережили деякі або більшість з реакцій, описаних у цій книзі. Якщо ваші реакції на травму тривають більш ніж один місяць, ваш стан може бути названим посттравматичним стресовим розладом. Залежно від кількості, типу і тяжкості реакцій, які ви переживаєте, вам можуть діагностувати частковий чи повний посттравматичний стресовий розлад.

Якщо вам діагностували ПТСР, це означає, що ви переживаєте ті самі реакції, які відчуває практично кожна людина після травми, але у вашому випадку вони тривають довше, ніж місяць і можуть бути більш серйозними. Деякі люди після травми не відчують жодних змін, посттравматичні реакції проявляються тільки за декілька місяців. В такому випадку вони можуть бути більш вираженими і зазвичай тривати довше, ніж місяць.

Через те, що вам було діагностовано посттравматичний стресовий розлад, ви можете думати (і деякі з медичних працівників охорони здоров'я теж, виглядає, в це вірять), що ви “дивний”, “хворий” або “психічно ненормальний”. Як вже було пояснено у цій книзі, ваші реакції, які ви відчуваєте після травми, насправді є дуже природними і зрозумілими, враховуючи бруталність та силу досвіду, через

який ви пройшли під час травми. Насправді ви є нормальним, але ваш досвід травми був раптовим і несподіваним, а зараз він змушує вас реагувати певним чином, оскільки ви ще в процесі налагодження звичайного життєвого ритму, на що потрібен час. Якщо у вас діагностували або ви підозрюєте у себе посттравматичний стресовий розлад, буде корисним звернутися за допомогою до фахівця, готового підтримати вас та супроводжувати у процесі зцілення. Дуже важливо знайти фахівця, здатного зрозуміти, що ви у даний момент переживаєте, такого, який не таврує вас як ненормального. Слід також зазначити, що багато людей із посттравматичними реакціями чи навіть з діагнозом ПТСР можуть поступово відновитися природнім шляхом. Однак якщо посттравматичні реакції тривають протягом восьми місяців або й більше, вони підривають вашу здатність вести нормальне життя, тому важливо попросити когось, наприклад вашого лікаря, чи людину, яка в контакті із психологами і волонтерами, аби підшукали вам травмотерапевта чи психолога, що спеціалізується на травмах. У випадках, коли ви залагоджуєте і правовий аспект вашої травми, вам може допомогти ваш юрист.

Чим раніше ви розпочнете роботу над травматичним досвідом, тим швидше зможете рухатися в бік одужання. Наприкінці книжки ви знайдете перелік установ, фахівці яких можуть вам допомогти.

## **1.9. Чому люди по-різному реагують на травму?**

Ви можете дивуватися, чому після схожих травматичних подій у декого діагностують посттравматичний стресовий розлад, а в інших – ні. Ви можете питати себе, чому ваші реакції виглядають сильнішими, інтенсивнішими,

ніж реакції вашого друга, хоча ви обидва пережили однакову подію. Це буває через різний життєвий досвід кожної людини, бо наше минуле індивідуально впливає на перебіг травми. Наші особливості, наш спосіб сприйняття себе самих, наше минуле та його наслідки – все це чинники, які визначають індивідуальну реакцію на травму.

Травма має різний вплив на нас ще й тому, що кожен може відчувати довколишній світ тільки крізь свої власні почуття та досвід. Всі ми різні, і наші переживання теж відрізняються від переживань інших людей.

Навіть якщо люди мають різні реакції на ту саму подію, всі їхні переживання і реакції, незалежно від проявів, мають однакову вагу. Немає правильного чи неправильного способу реагування на травму. Тому дуже важливо, аби ви не дозволяли ані собі, ані іншим знецінювати чи применшувати ваш досвід і реакції. Так само важливо поважати досвід і реакції інших людей, як і ви заслуговуєте на те, щоб бути шанованим іншими.

Незважаючи на багато подібностей у переживанні травми, травматичні реакції відрізняються за мірою серйозності, від перших їх проявів і впродовж всього часу тривання. Переглянувши цю книгу, ви можете зауважити, що тут описано деякі, але далеко не всі травматичні реакції, які ви переживаєте. Це зрозуміло, оскільки реакції на травму індивідуальні. Якщо ж ви зауважите, що відчуваєте посттравматичні переживання, описані у цій книзі, це означає, що ваш травматичний досвід був особливо важким і руйнівним. Пам'ятайте, що травма не ваша вина і що реакції на травму ви не можете контролювати. Те, що ви можете зробити, аби оговтатися від впливу травми, – це повільно і непохитно робити малі кроки до зцілення.

## ЧАСТИНА 2

### Подолати травму

#### 2.1. Процес відбудови життя

Навіть якщо б вам дуже хотілося, аби травматичні реакції минули швидко, насправді так не буде. Процес відновлення завжди вимагає часу та є індивідуальним.

Ось приклад жінки, яка добре відновилася після травми. Оксана, касир, так описала відновлення після збройного пограбування на підприємстві, де вона працювала: *“Спочатку я відчувала, неначе мій світ розлетівся на тисячі шматків. Все, що мене оточувало, ніби більше не мало сенсу. Я не могла робити навіть найпростіші речі. Це було так, наче б я розучилася і забула все, що я колись знала. Здавалося, що все минуле пішло в небуття. Я відчувала себе так, ніби повинна була вирішити головоломку, де жоден з шматочків не сходився з іншими і все було беззмістовним. Потрохи, дуже повільно, працюючи над травмою разом із терапевтом, я відчула, що деякі частини досвіду почали ставати зрозумілими. Спочатку здавалося, що тільки деякі частинки сходилися, а все інше було порозкидане довкола. Проте з часом складена частина пазлу збільшувалася, і тоді я почала бачити загальну картину. Були також і невдачі. Наприклад, ті фрагменти пазлу, які я відбудувала сама, не вписувалися в загальну картину. Коли я це бачила, то дуже хотіла все закинути, здатися. Мені забрало стільки зусиль, щоб побудувати цей фрагмент, і тепер все виглядало даремним. Я відчувала себе спустошеною та втомленою. Я була налякана, бо не знала, як буде виглядати закінчена головоломка.*

*Однак я старалася бути наполегливою і повільно почала оговтуватися від наслідків травми. Я навчилася розуміти, що пазл ніколи не буде закінчений і що його відбудова є безперервним процесом. Цей процес триватиме протягом усього мого життя, і картина в цілому ніколи не буде незмінною. Під час терапії я змогла опрацювати багато частин головоломки, і це дало відчуття, що я відновила контроль у багатьох аспектах мого життя. Хоча я ніколи не забуду того, що зі мною сталося, зараз травма стала частиною мого життя. Вона є частиною головоломки. Це означає, що травма більше не керує моїм життям. Зараз я знову можу дивитися в майбутнє, я бачу, що досвід подолання травми допоміг мені стати більш мудрою та толерантною людиною. Мені потрібно було більше року, аби прийти до сьогоднішнього стану”.*

Не існує чітких вказівок, скільки часу займає одужання після травми. Так само, як і Оксана, ви можете вважати, що “застрягли”, чи йдете “у зворотному напрямку”. Незалежно від того, на якому етапі ви знаходитесь, історія Оксани показує, що зцілення після травми вимагає часу, воно є тривалим, іноді болючим процесом. Ніхто не хоче відчувати біль, ані фізичний, ані емоційний, та щоб звільнитися від наслідків травми, корисно знову пережити біль і страждання. Успішне відновлення вимагає не зупинятися на болю. Вам потрібно пройти через нього та опрацювати біль таким чином, аби весь ваш організм, його фізична та емоційна складові були повністю вільні. Ваше життя ніколи не буде таким, як до травми. Ваша травма стане частиною вашого життя, але вже більше не зможе його контролювати.

Багато з тих, хто успішно відновився після травми, відчують, що вони виростили і набули якостей, яких вони,

здавалося, раніше не мали. Все це може здатися вам дивним на цьому етапі процесу відновлення, і тому дуже важливо, щоб ви рухалися наполегливо, незважаючи на певну безнадію і розпач, що їх можете відчувати всередині.

## 2.2. Деякі речі, які можуть допомогти вам у відновленні

Оскільки реакції на травму і відновлення після неї є дуже індивідуальними, в рамках цієї брошури ми не можемо показати широкий спектр можливих засобів, корисних для успішного відновлення. Нижче викладені деякі поради, які стали корисними для інших людей, що, як і ви, пережили травму. Сподіваюся, вони будуть корисними й у вашому відновленні.

**Викинути непотрібне – ПРАЦЮЙТЕ НАД ЦИМ!**

У попередніх розділах було описано, що реакції на травму можуть бути надзвичайно сильними та приголомшливими для людини. Природній поштовх спонукає вас не думати і не говорити про травматичні події. На прохання розповісти про травму ваші відповіді можуть бути невизначеними і тільки поверхово стосуватися події. Можливо, вам некомфортно докладно говорити про минуле, або ви вважаєте, що для інших буде важко впоратися з тим, через що ви пройшли. Люди довкола вас можуть вагатися вас розпитувати, через те, що вони не знають, як саме вас запитати, або бояться вас потурбувати. Іноді ви можете бути переконані, що вже розповіли іншим про те, що з вами трапилося, але насправді часто виявляється, що було заторкнено дуже мало справді важливих аспектів

того, що сталося. Іноді, починаючи терапевтичний процес, люди виявляють, що насправді вони не мали можливості докладно розповісти про свою травму.

Ваші труднощі з розповідями про травму є дуже зрозумілими. Іншим людям так само важко розпитувати вас про неї. Однак, для того щоб зцілитися, про пережите потрібно розповісти. Більше того, розповідь має бути повною до найменших деталей. Така вимога може суперечити вашим переконанням чи думкам ваших близьких. Люди можуть вважати: “Краще залишити його у спокої” або “Все зникне, якщо він не буде думати і говорити про це”. Однак насправді це не так. Травма і почуття, пов’язані з нею, самі по собі не зникнуть. Для того щоб відновити рівновагу після травми, ви повинні знайти можливість розповісти все до кінця.

Може бути так, що ви хочете поговорити про травму чи вже намагалися це робити, та не можете знайти відповідних слів, або взагалі вам не вдається зв’язати думки до купи. Такий стан може бути пов’язаний із функціонуванням мозку під час травми. Наукові дослідження продемонстрували, що під час травматичної події певні частини нашого мозку тимчасово не працюють\*. В момент, коли організм повністю зайнятий питанням власного виживання, вся енергія зосереджується в частинах мозку, що мають залишатися функціональними. Аби досягти максимальної концентрації енергії, організм виключає частини, менш важливі для негайного виживання. Гіпокампус – це та частина мозку, яка вибуває з дії. Його завдання полягає

---

\* Nadel, L. & Jacobs, W.J. (1996) – The role of the hippocampus in PTSD, panic and phobia. In N. Kato (Ed.), *Hippocampus: Functions and clinical relevance* (pp. 455-463). Elsevier: Amsterdam

в синтезі інформації та осмисленні досвіду, аби перекласти все це у мовні форми.

Якщо подібне трапилося з вами, вам може бути важко описати досвід звичайною мовою та й назагал говорити про нього. Якщо це так, вам не потрібно турбуватися, тому що існують інші способи, крім розповіді, які допоможуть вам відновитися після травми. Аби досягти покращення, потрібно працювати над травмою, а саме потрібно знову пережити подію у всіх її деталях та з усіма відчуттями. Тільки тоді ви зможете повністю звільнитися від наслідків травми. Сам по собі цей процес не є небезпечним, однак його краще пройти з допомогою кваліфікованого травмотерапевта, який буде знати, як вам допомогти.

### СПОСОБИ РОЗПОВІДАТИ ПРО ТРАВМУ

Ймовірно, говорити про травму не буде легко, бо в процесі оповіді ви можете відчути дуже сильні емоції (вони також є частиною повторного переживання травми).

Якщо ви хвилюєтеся з того приводу, що ваші почуття під час розповіді про травму можуть бути настільки сильним, що ви не зможете ними керувати, вам краще зв'язатися з лікарем або тою людиною, яка зможе організувати професійну допомогу травмотерапевта, клінічного психолога або іншого кваліфікованого спеціаліста. Вони допоможуть вам зрозуміти, чи настав відповідний час для праці над травмою. Іноді краще почекати, доки матимете більше енергії та ресурсів, перед тим як розпочати роботу над травмою.

Якщо ви впевнені, що настав час опрацьовувати пережите, навіть якщо це може викликати некомфортні емоції

і тілесні відчуття, вам можуть стати в нагоді один або й більше способів праці над травмою:

1. Якщо ваша кохана людина чи друг є дуже чутливими, проте можуть впоратися зі почутим, ви можете почати розповідати їм вашу історію.

2. Інший добрий спосіб висловити пережите – це вилити душу на папері, не розповідаючи нічого вголос. Вже згодом ви можете поділитися написаним з вашим другом чи рідною людиною і / або з вашим терапевтом.

3. Інша можливість, яку перевірено досвідом, – це записати власну історію на аудіо чи відео. Ви можете потім прослухати запис кілька разів. Не забудьте, будь ласка, при цьому включити ваші емоційні реакції.

4. Якщо все це виглядає занадто важким на початковому етапі, вам варто спробувати намалювати картину чи малюнок деяких аспектів травми. Для цього не потрібно бути особливо гарним художником, бо все що, ви хочете, – це просто спробувати висловити те, що ви відчували під час травми.

Що б ви не робили для подолання наслідків травми, завжди пам'ятайте, що ви кожного разу повинні зупинитися, якщо відчуваєте, що ваші почуття і емоції стають занадто сильними, аби ви могли ними управляти. Подібне може трапитися, коли ви оповідаєте про себе іншій людині. В такому випадку дайте їй знати, що з вами не все гаразд, аби можна було організувати перерву. У таких випадках, як правило, буває корисним залишити кімнату і переключитися на зовсім іншу діяльність, наприклад, прогулятися надворі або знайти якусь хатню роботу, аби відволіктися. Якщо емоційна напруга виникне, коли ви пишете історію, робите запис або малюєте, – можна зробити те саме, перерватися і якось відволікти себе. Якщо ці сильні реакції тривають, будь ласка, порадьтеся з фахівцем, лікарем чи терапевтом.



## ДОЛАННЯ УНИКАННЯ

Раніше вже було зазначено, що після травми ви можете прагнути уникати діяльності чи ситуацій, що нагадують вам про біль. В тих випадках, коли небезпека триває, уникання ситуацій, пов'язаних з травмою, стане рятівним для вас. Однак у більшості випадків небезпека вже минула і пов'язані з травмою обставини вже не є небезпечними. Аби зцілитися від наслідків травми, щоб минулі події більше не контролювали вашого життя, надзвичайно важливо поступово навчитися протистояти униканню.

Перевіреним способом перемагати уникання – долати його поступово, крок за кроком. Якщо ви відчуваєте, що в певних ситуаціях ви вже готові протистояти, ось що вам слід зробити:

### ***а. Розбийте завдання на дрібні частини та впорядкуйте їх від простих до складніших кроків.***

Наприклад, ось як Ірина, аварію якої описано на початку книги, почала вирішувати проблеми з униканням водіння автомобіля, розбиваючи завдання на прості етапи:

1. Відкрити двері автомобіля і посидіти в ньому.
2. Повернути ключ, завести машину і залишатися в автомобілі.
3. Включити передачу, проїхати кілька метрів вздовж вулиці і назад.
4. Проїхатися вулицею вперед і назад.
5. Проїхати по сусідніх кварталах і назад.
6. Проїхати в автомобілі п'ять хвилин.
7. Проїхати до найближчого великого міста.

***б. Почніть з одного простого кроку.*** Перейдіть до наступного тільки тоді, коли відчуєте, що відчуваєте себе досить добре під час виконання попереднього.

***в. Буде дуже корисним визначити шкалу власного рівня хвилювання.*** Наприклад, від 0 до 10 балів (де 0 означає відсутність хвилювання і комфорт, а 10 балів – найгірший дискомфорт, який ви могли відчути). При повторюванні будь-якого завдання рівень емоційної напруги буде падати. Саме це вам і потрібно. Важливо не поспішати, аби не зруйнувати вашої роботи. Переходьте до наступного етапу тільки тоді, коли рівень хвилювання впаде до 1-2 балів.

Ірина дуже прагнула відновити своє нормальне життя. Вона кожен день йшла до машини, відкривала дверцята і сідила в ній. Жінка витратила близько трьох тижнів, перш ніж могла почуватися добре, сидячи в машині. Ірина працювала до того часу, поки шкала тривожності не знизилася до 2 балів, перш ніж перейти до наступного кроку. Тільки тоді вона почала заводити машину ключем, залишаючись в машині.

На початку тренування ви можете відчувати себе дуже кепсько. Пам'ятайте, що частина вашого мозку, як і раніше, вважає, що певна діяльність для вас є небезпечною, звідси і ваше хвилювання. Увесь ваш організм буде “протестувати”, подаючи сигнали про небезпеку, навіть якщо насправді так не є. Тільки продовжуючи тренування, ви можете переконати свій організм, що діяльність чи ситуація, про яку йдеться, зараз для вас є безпечними.

Коли ви будете практикувати задумані кроки, назагал ви будете почуватися занепокоєним. Якщо тривога буде

зростати до рівня, що може повністю охопити вас, зупиніться і поверніться до попереднього кроку. Буде корисним застосувати дихальні вправи, описані нижче. Якщо ж занепокоєння продовжує вас турбувати, не зволікайте і поговоріть з лікарем або психотерапевтом.

## УПРАВЛІННЯ ЗАХИСНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Може бути так, що ви не ухиляєтеся від ситуацій, які нагадують вам про травму. Водночас ви можете вдаватися до захисної поведінки, аби охоронити себе від того, що відчувається як небезпека. Наприклад, коли після ДТП ви їдете в машині як пасажир, ви можете використовувати “уявне гальмо” або “сканувати дорогу” попереду та інтенсивно реагувати, побачивши автомобілі в небезпечній ситуації, або навіть диктувати водієві, як їхати. Як було пояснено вище, захисна поведінка не збільшує вашої безпеки. Навпаки, дії, які чините ви чи інші люди для перестрахування, можуть зробити вас більш вразливим. Крім того, ваше повторне застосування поведінки безпеки не дозволить побачити, що з часу травми ситуація насправді змінилася. Тому, якщо ви спостерігаєте за собою, що використовуєте захисну поведінку, важливо знайти прийоми, які допоможуть вам її позбутися.

1. Одним з прийомів є складання списку всіх типів вашої захисної поведінки. Тоді для кожного з типів вигадайте якусь альтернативу, тобто те, що ви могли б спробувати зробити замість нього. Наприклад, ви можете вирішити, що замість використання “уявного гальма” ви будете відразу ж розслабляти ноги і повільно рухати пальцями. Або замість того, щоб стискати сидіння руками, ви триматимете долоні разом і потрете їх.

2. Інший спосіб відволікти себе від захисної поведінки – звернути увагу на цікаві речі довкола. Намагайтеся пояснити собі, з якої причини ви б могли вдатися до захисної поведінки і чому зараз вона не є корисною ані для вас, ані для оточуючих.

## УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНІСТЮ

Ви іноді можете відчувати себе повністю знищеним тривогою та напругою. Хвилювання є природною реакцією і складовою загальної активації організму. Вам може бути дуже дискомфортно, однак тривога сама по собі не є шкідливою. Крім хвилювання, можете відчувати паніку і напруження. Часто всі ці переживання супроводжуються збільшенням частоти дихання (гіпервентиляцією).

Ваш організм у відповідь на хвилювання буде автоматично збільшувати частоту дихання, так, ніби ви не отримуєте достатньо кисню. Чим швидше ви дихаєте, тим більше кисню отримуєте, тим більше запаморочення і слабкості будете відчувати. Крім того, оскільки ви не дихали глибоко, кисень не буде рівномірно розподілятися по всіх частинах вашого тіла. Тому, якщо ви дихаєте швидко та поверхнево, ви будете ще більш збуджуватися, замість того, щоб ставати спокійнішим.

Це приблизно так, якби хтось перекачав забагато бензину до автомобіля. Хоча автомобіль потребує бензину, щоб їздити, але якщо він отримає його надто багато, то не зможе їхати взагалі. Коли ви отримуєте забагато кисню, це скоріш за все, призведе до втрати відчуття контролю. Тому дуже важливо, аби ви розпочали дихати повільно і глибоко, а не навпаки – поспішно і неглибоко.

Ви могли б спробувати наступне (і хоча подані завдання можуть бути важкими спочатку, намагайтесь усвідомити своє дихання):

- Зверніть увагу на теплоту вашого дихання, трохи поспостерігайте за нею.
- Усвідомте темп вашого дихання. Спробуйте його м'яко сповільнити. Зверніть увагу на різницю в тому, як ви себе відчуваєте, коли ваші вдихи є повільними.
- Зосередьтесь на глибині вашого подиху. Зауважте, наскільки неглибоким він є. Покладіть одну руку на живіт, зробіть плавні, глибокі вдихи. Зверніть увагу, що ваша рука рухається вгору на вдиху і опускається на видиху. Встановіть плавний, глибокий ритм дихання, і ви помітите, наскільки він комфортний.
- Ви можете навіть уявити собі якийсь колір, який означає для вас зцілення. Потім уявіть, як ваше дихання набуває кольору, що заспокоює і зцілює. Дозвольте собі зцілитися, наскільки можете.
- Після того, як ви закінчите вправи, нагадайте собі, що ви може застосовувати заспокійливий ритм дихання в будь-який час, коли ви тільки захочете.

Ви навіть можете записати ці вправи на плеєр, CD або міні-диск. Ви можете слухати або використовувати їх як завжди часто.

Коли ви вперше починаєте пробувати сповільнити дихання, це може бути дуже важко. Особливо важко розпочинати тоді, коли у вас високий рівень тривоги. Тому корисніше розпочинати практику сповільнення дихання в той час, коли ви не надто стривожені.

Починати практикувати також добре в місці, що є вашим приватним простором, який не буде порушений. Зго-

дом, коли ви ефективно засвоїте дихальні вправи, ви зможете застосовувати їх у будь-якій ситуації. Як і більшість людей, ви, ймовірно, побачите, що вам доведеться практикувати ці дихальні вправи регулярно, перш ніж вони зможуть вам пригодитися під час реальної тривоги.

Є багато інших способів впоратися з хвилюванням, таких як програми релаксації чи методи відволікання уваги, проте межі цієї книги не дозволяють докладно на них зупинитися. Деякі школи йоги, медитація чи майндфулнес також можуть допомогти вам навчитися відчувати по-новому своє тіло і дихання, так що ви зможете відчувати себе краще. Однак, якщо тривожність або паніка продовжують вас непокоїти, будь ласка, зверніться до вашого лікаря чи психотерапевта про подальшу допомогу.

## УПРАВЛІННЯ ГНІВОМ ТА ДРАТІВЛИВІСТЮ

Подібно до тривоги, гнів чи дратівливість також пов'язані із реакцією підвищеної активації. У момент гніву ви отримуєте підвищену кількість енергії, яку можете використовувати для конструктивних чи руйнівних цілей. У момент, коли відчуваєте гнів, вам дуже важко залишатися раціональним і ви можете сказати чи зробити таке, про що потім, можливо, будете шкодувати.

Саме тому може бути корисно повністю відділитися від ситуації, у якій ви почали злитися. Якщо ви часто сердитесь в присутності коханої людини, ви можете домовитися з нею заздалегідь, що вам потрібен простір і ви хочете, щоб вас залишили в спокої, коли відчуваєте зростання гніву. Може бути потрібним пояснити близьким людям, що це не означає, що ви не любите їх або не піклуєтесь, коли ви йдете геть, але що вам потрібний простір, аби випустити пару і нікому не пошкодити.

Ви можете використати приплив енергії для динамічної пробіжки чи якоїсь фізичної роботи, що не завдасть шкоди ні вам, ні іншим. Дуже часто може бути корисним просто вийти з оточення, в якому ваш гнів почав наростати.

Якщо ви часто зауважуєте, що намагаєтеся нашкодити собі чи іншим або не дуже добре можете контролювати ваш гнів, вам варто скористатися порадами кваліфікованого лікаря чи психотерапевта, який може допомогти вам конструктивніше управляти вашим гнівом.

### ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

Коли процес відновлення від травми розпочнеться, ви також виявите, що ваші проблеми зі сном потроху вирішуються. Ось що може допомогти вам налагодити нічний відпочинок:

- ➔ Облиште пити каву, чай, шоколадні напої або алкоголь перед сном.
- ➔ Не дозволяйте собі спати протягом дня, навіть якщо ви втомлені ще від попередньої недоспаної ночі.
- ➔ Дотримуйтеся звичної поведінки ввечері, лягайте спати приблизно в той самий час.
- ➔ Не вирішуйте ніяких проблем на ніч, перед тим, як йдете спати.

Одним людям допомагають вправи на розслаблення, заспокійлива ванна, іншим навпаки, фізичні вправи, які буквально вимотують сили перед сном.

- ➔ Якщо ви не можете заснути протягом 30 хвилин, встаньте і знайдіть собі якусь заняття, наприклад, читати журнал чи дивитися телевізор. Через 15 хвилин поверніться знов в ліжку і спробуйте заснути. Якщо ви не можете заснути й цього разу, знову підійміться

і знайдіть собі діяльність. Повторіть цей процес стільки разів, скільки буде необхідно. Головне – використовуйте ліжку тільки для сну.

- ➔ Записуйте, скільки часу ви спали кожної ночі. Це може дати вам деякі підказки про особливості вашого сну, наприклад, ви можете спати особливо сильно після дуже неактивного дня. Також корисно записувати свої сни. Крім того, можна використовувати альтернативні природні засоби, щоб подолати проблеми зі сном. Дізнатися, які саме засоби будуть корисними саме вам, ви зможете на консультації у кваліфікованого практика, що займається траволікуванням або здоровим харчуванням. Ароматерапія та ефірні масла також можуть бути дуже помічними, допомагаючи вам розслабитися. Наприклад, в нічний час ви можете запалити свічку з ароматичними оліями. Щоб дізнатися, що саме вам підходить, ви можете звернутися до кваліфікованого спеціаліста.

Якщо ваші проблеми зі сном тривають і створюють значні незручності, варто обговорити ваш стан з лікарем чи психотерапевтом.

### ТРУДНОЩІ В СТАТЕВОМУ ЖИТТІ

Ця книга не є спеціалізованим посібником, в якому докладно розглядаються можливі вирішення проблем у статевому житті. Однак деякі поради ви тут знайдете. Оскільки ваші труднощі можуть бути спричинені високим рівнем вашої тривожності, вам варто вдатися до наступного:

- ➔ Якщо ваша кохана людина є достатньо чутливою, слід пояснити їй, що в даний момент ваші труднощі пов'язані з наслідками травми. Ваші травматичні реакції

можуть бути ще дуже сильними, а тому вам потрібен час, аби оговтатися від того, що з вами трапилось. Поясніть, що зараз вам може бути важко по-справжньому розслабитися, аби відчути статевий потяг. Це, однак, не означає, що ви не кохаєте чи не хочете більше піклуватися про ваші почуття.

- Щоби бути поруч з вашим партнером, ви можете спробувати інші форми статевого контакту, не лише статевий акт. Ви можете урізноманітнити пестощі чи, наприклад, зробити один одному масаж.

Старайтеся знайти можливість, аби побути наодинці у той час, коли ви відчуваєте себе розслабленим. Спокійна музика, дихальні вправи чи улюблені аромати, що наповнюватимуть кімнату, можуть допомогти вам почуватися вільніше.

- Видаліть з вашого оточення всі речі, що можуть нагадати вам про травму та викликати тривожні спогади.
- Спробуйте створити в уяві приємні образи, які абсолютно не пов'язані з травмою. Це може відволікти вас, і ви розслабитесь і почнете відчувати свою сексуальність. Якщо тривожні спогади знову починають турбувати вас, переорієнтуйтеся і спробуйте ще раз створити привабливі образи. Будьте готові присвятити цьому час і наполегливо продовжувати, навіть якщо на початку успіхів немає.

Є декілька книг, які можуть бути вам корисні у пізнанні нових шляхів інтимної близькості. Вони подані у розділі “Подальше читання” в кінці цієї книги.

Якщо труднощі у статевому житті продовжуються, вам варто обговорити їх з вашим лікарем або психотерапевтом. Це особливо важливо. Будь-ласка, обов'язково звертайтеся

за допомогою, якщо ваша травма пов'язана з фізичним чи сексуальним насильством, або ви постраждали фізично чи втратили частини тіла.

## АЛКОГОЛЬ ТА НАРКОТИКИ

Інколи люди використовують алкоголь або наркотики, як наприклад, канабіс, щоб впоратися зі тривожними реакціями на травму. Оскільки емоційний біль, викликаний травмою, може бути дуже приголомшливим, алкоголь або наркотики часто здаються простим способом досягнути тимчасового полегшення від болю. Проблема використанням алкоголю чи наркотиків, однак, полягає в тому, що ви можете отримати певне тимчасове полегшення, аби впоратися з болем, але вони зупиняють вас від подальшої успішної роботи над наслідками травми. Аби опрацювати травму та оговтатися від неї, вам доведеться усвідомити, що вам доведеться пережити емоційний дискомфорт, і вивчити різні способи цим дискомфортом керувати.

Якщо вживання алкоголю і / або наркотиків є проблемою для вас, поговоріть із тим, кому ви довіряєте, порадьтеся з лікарем, який скерує вас до того, хто може допомогти. Якщо ви розпочали травмотерапію, ваш терапевт повинен знати про існуючу проблему, бо надмірне вживання алкоголю або наркотиків може перешкодити успіху в терапії.

## ЛІКИ

Щоб зцілитися від наслідків травми, вам доведеться мати справу із травматичними переживаннями та працювати над ними. Як вже було зазначено, це завдання передбачає зустріч з певними неприємними та болісними

емоціями. В більшості випадків ви будете в змозі впоратися з емоціями без використання медикаментів. Однак в деяких випадках може бути корисним під час роботи над травмою приймати ліки. Ліки можуть бути особливо корисні в періоди, коли внаслідок травми ви відчуваєте себе дуже пригніченим. В таких випадках антидепресанти можуть бути корисним доповненням до терапії.

Ліки як тимчасовий засіб можуть бути корисними також у випадку, коли ви маєте настільки серйозні проблеми зі сном, що вони перешкоджають будь-якому відпочинку взагалі. Іноді, якщо ваші реакції на травму є надзвичайно сильними або коли ви з певних причин маєте почекати на терапію, прийом ліків може суттєво підтримати вашу рівновагу. Ліки також можуть бути корисні, коли у вашому житті є чимало стресових ситуацій та напруги, що перешкоджають праці над травмою. У більшості ж випадків можна працювати над травмою без обов'язкового прийому ліків.

Розглядаючи можливість звернутися за медикаментозною підтримкою, потрібно підкреслити важливість отримання допомоги від кваліфікованого фахівця-психіатра, який повинен мати певний досвід роботи з постраждалими від травми. Ваш лікар також може допомогти, хоча він може вирішити скерувати вас до психіатра.

Іншою можливістю отримати додаткову підтримку в час роботи над травмою є вживання рослинних препаратів. Є багато інших засобів, які довели свою цінність при подоланні травми (трав'яні збори, вітаміни, мінерали, різноманітні харчові добавки. Для того щоб знайти саме ті засоби, які були б корисні для вас, і правильно їх використовувати, вам необхідно проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем.

### 2.3. Про професійну допомогу

Не всі потребують професійної допомоги, аби відновити рівновагу після травми. Однак для зцілення від наслідків травми кожному необхідно примиритися з травматичною подією, інтегрувати її у свій життєвий досвід. Чи варто вам вдаватися до додаткової терапії, залежить від таких чинників:

- ☞ від типу і тяжкості вашої травми,
- ☞ від типу і важкості вашої психологічної реакції на травму,
- ☞ від характеру вашого попереднього життєвого досвіду,
- ☞ від вашого особистого стилю долаття труднощів,
- ☞ від підтримки та розуміння людей, які вас оточують.

Більшість типів травм, навіть дуже серйозних, можуть бути успішно опрацьовані у психотерапії. Багато з тих, хто скористалися допомогою терапії, стверджують, що цей досвід був дуже корисним. Люди часто описують травму як радикально новий досвід, що мав величезний вплив на їхнє життя і відрізнявся від усього того, що вони коли-небудь відчували чи знали. Одна з складових терапії часто включає перегляд себе самого і власного життя. Багато людей вважають, що терапія не тільки дозволила їм опрацювати і зцілитися від несприятливих наслідків травми, а й допомогла знайти нові перспективи і більш значущу мету в житті.

Існує багато видів психотерапії, а тому може бути важко вирішити, яка саме з них може принести вам найбільшу користь. Незалежно від виду терапії, який ви вибрали, важливо, щоб терапія передбачала ґрунтовну роботу над травмою, а не обмежувалась лише поверхневою розмовою про травматичні події, чи взагалі не розглядала досвіду травми. Наукові дослідження показали, що консультанти,

що не є спеціалізованими фахівцями, не допомагають подолати наслідки травми. Важливо, щоб тип терапії, який ви обрали, допоміг вам наново пережити свої почуття, тілесні симптоми та думки, пов'язані з травмою.

Дослідження показують, що травмо-фокусована когнітивна поведінкова психотерапія (Т-КПТ), когнітивна терапія (КТ) і поведінкова терапія (ПТ), які використовують підходи, аналогічні тим, що викладені у цій книзі, у більшості випадків ефективно допомагають постраждалим від травм. Всі ці форми терапії побудовані на тісній співпраці з пацієнтом, передбачають форми репроцесуалізації та опрацювання травми, а також роботу над повторним переглядом життя, у найбільш відповідний для людини спосіб.

Інший відомий метод, що використовується для терапії травм, – це EMDR (з англійської: Eye Movement Desensitization and Reprocessing – Десенсибілізація та Репроцесуалізація (опрацювання) Рухом Очей.). Цей метод часто поєднують з КПТ або КТ та з іншими формами терапії. EMDR – метод десенсибілізації та повторного опрацювання інформації, пов'язаної з травмою. Ця методика була спеціально розроблена для терапії травм. Вона дуже ефективна в тих випадках, коли людині важко описати свій травматичний досвід словами. Це також дуже корисна техніка для людей, які страждають від болючих соматичних симптомів, спричинених травмою. EMDR передбачає працю з почуттями та оброблення травматичних переживань на глибшому рівні, на рівні почуттів, думок та тілесних симптомів. Під час сеансу терапевт буде виконувати специфічні рухи, хитаючи своєю рукою зі сторони в сторону, а пацієнт має відстежувати очима рухи руки терапевта. Терапевт може також використовувати почергове постукування рук чи слухаючи через навушники особливого

типу музику, що звучить по черзі то у правому, то в лівому навушнику. Під час цих характерних рухів відбувається опрацювання травми. EMDR може приносити одужання дуже швидко і зціляти на глибокому рівні. Якщо ви хотіли б дізнатися більше про те, як саме працює цей метод, деякі посилання можете знайти у розділі “Подальше читання” в кінці цієї книги.

Зараз існують деякі нові методи лікування травм, що допомогли багатьом людям, проте до сьогоднішнього дня ще не було проведено достатньо досліджень щодо ефективності цих терапевтичних методів. Якщо ви хочете вдаватися до гіпнотерапії, важливо, щоб ви обирали практикуючого фахівця, який має досвід роботи з травмованими, оскільки, згідно з результатами досліджень, для деяких типів травм гіпнотерапія не є корисною.

Велика частина травм переживаються на соматичному рівні, в тілі, а отже, з психотерапією можна вдало поєднувати лікування тіла. Ви можете скористатися додатковими методами як, наприклад, голковколювання, ароматерапія, загальний масаж, масаж глибоких тканин, шиацу, рефлексотерапію або черепно-сакральну терапію. Застосування методів йоги, медитації та майндфулнесу також можуть бути дуже корисні як додаткова підтримка під час травмо-терапії. Вам дуже важливо переконатися, що ви займаєтеся з освіченим та кваліфікованим спеціалістом.

Незалежно від того, яку форму терапії ви вирішите використовувати, важливо, що ви відчували себе затишно і безпечно поруч із вашим терапевтом, щоб ви були впевнені, що він кваліфікований спеціаліст і має досвід роботи з травмами. Під час роботи з вашим терапевтом вам можуть бути корисними деякі з порад, викладених в цій

книжці. Якщо після її прочитання ви відчуваєте, що хотіли б отримати професійну допомогу, то ви можете її знайти за адресами, які вміщено нижче.

Якщо ви відчуваєте, що вам може знадобитися професійна допомога, будь ласка, не вбачайте в цьому ознаку вашої особистої слабкості. Часто власне визнання того, що ви не в змозі рухатися вперед, покладаючись на власний розсуд, служить ознакою великої сили.

На початку добре буде з'ясувати, чи може ваш лікар порекомендувати психотерапевта, який би міг вам допомогти. Більшість лікарів знають психотерапевтів, клінічних психологів, психіатрів, медсестер, інших фахівців, які могли б допомогти вам з вашими проблемами. Важливо, що ви були направлені до спеціаліста, навченого належним чином і з досвідом роботи у галузі психології травми. Якщо вам здається, що ваш лікар не дуже добре вас розуміє або не знає, як надати вам допомогу, вам варто звернутися за ще однією порадою до іншого лікаря.

Можливо, вам порібно буде зачекати у черзі на лікування. Це може означати, що вам буде проведено діагностику, але терапія розпочнеться через певний час. Якщо ви отримали цю книжку від вашого лікаря після діагностики, вона може допомогти вам під час очікування, поки ви не розпочнете глибше працювати над травмою під час терапії.

Якщо ви відчуваєте, що очікування на терапію занадто важке для вас, ви повинні обговорити це з вашим лікарем, а також з тим, хто проводив вам діагностику. Можливо, вам запропонують певний компроміс, наприклад, прийом ліків або скорочення очікування.

Якщо ви можете дозволити собі платну терапію, ви можете звернутися до приватного психотерапевта або центру, що займається травмотерапією. Якщо ви оберете цей шлях, важливо бути певним, що ваш терапевт висококваліфікований і має досвід роботи в галузі психологічної травми. Може бути дуже корисно зв'язатися з професійною терапевтичною організацією спеціальної терапії, в якій ви зацікавлені. Контактні адреси центрів та докладна інформація про те, як це зробити, знаходяться наприкінці книжки. Більшість із організацій, поданих у цій книзі, ведуть реєстр кваліфікованих терапевтів і можуть надати вам контакти одного із них.

#### **2.4. Якщо ви розпочали терапію, продовжуйте її, не здавайтеся надто швидко!**

Працювати над травмою під час терапії іноді може бути важко. Подібно до Оксани, історію відновлення від травми якої було описано раніше, бувають часи, коли здається, що все йде в зворотному напрямку, а не рухається вперед. Така ситуація не є надзвичайною під час терапії і, коли ви знаходитесь в такій фазі, може виникнути спокуса кинути все це і здатися. Будь ласка, не робіть цього! Спробуйте поговорити про свої труднощі з терапевтом. Можуть бути вагомими причини, чому ви на певному етапі не відчуваєте прогресу.

Аби терапія могла допомогти вам, важливо, щоб ви обговорювали з психотерапевтом ваші почуття відкрито і чесно. Виявлення ваших почуттів дозволить вам подолати страх. Якщо ви знайшли досвідченого і кваліфікованого психотерапевта, то він буде розуміти, що саме ви відчуваєте у важкий момент і будуть знати, як дослідити



його причини разом з вами. Разом з терапевтом ви можете шукати способи полегшити складні моменти. Якщо ви відчуваєте, що ваш терапевт не розуміє вас, незважаючи на те, що ви намагаєтеся про все з ним говорити, або якщо ви відчуваєте, що ваш терапевт в дійсності не допомагає вам працювати над травмою, а тільки посилює страх, який вже існує, – в такому випадку ви можете розглянути питання про заміну вашого терапевта. Відсутність прогресу у подоланні травми може бути спричинена неготовністю певного психотерапевта до вирішення проблеми вашого типу.

## 2.5. Вплив травми на кохану людину та ваших рідних

Травми часто мають величезний вплив на ваших рідних, членів сім'ї та близьких. Як зазначено вище, часто зможе здаватися, що травма повністю змінила вас, і ви вже не є тим, ким були раніше. Якщо ви самі іноді не можете зрозуміти ваших психологічних реакцій на травму, то люди довкола вас, ймовірно, розуміють їх ще менше. Для початку може бути корисним поділитися цією книгою із вашими близькими, щоб вони могли краще розуміти, через що ви проходите. Ваші близькі відчують полегшення, визнавши, що ви проходите через зрозумілий і поширений досвід (враховуючи аномальні обставини травми) і що ви не "божевільний" чи "слабкий". Для вас також може бути великим полегшенням змога відкритися, розповісти рідним і близьким, що ви відчуваєте і через що ви проходите. Ваш лікар і ваш психотерапевт повинні знати про напруження, яке травматичні реакції можуть завдати вашим родинним стосункам. Вони також повинні бути готовими запропонувати способи, за яких ваш партнер може бути більше залученим у терапевтичному процесі.

## 2.6. Подальше читання

Якщо ви хочете прочитати докладнішу літературу, з практичними порадами, ви знайдете нижче її перелік. Пам'ятайте, що ця книга написана в першу чергу для додання наслідків поодиноких травматичних подій в дорослому житті (наприклад, описаних в цій книзі), і для допомоги після частих тривалих травм (напр. домашнє насилля, тортури – прим перекладача) вам будуть потрібні ще й інші книги для читання.

Герман Д., *Психологічна травма та шлях до видужання*, Львів, Видавництво Старого Лева, 2015

Колодзин Б., *Как жить после психической травмы*, Санкт-Петербург, Шанс, 1991

Мюллер М., *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*, Львів, Свічадо, УКУ, 2014

Чугунов С., *Перемагаємо депресію*, Тернопіль, Богдан, 2012

### *Література про дитячі травми*

Кірсе М., *Смуток дитини: як допомогти дитині пережити втрату і жалобу*, Львів, Свічадо, 2012

Сміт П., Е. Дирегров, У. Юле, *Діти і війна. Навчання технік зцілення*, Львів, ІПЗ, 2014

### *Для поглиблення стосунків у сім'ї*

Райт Г.Н., *Повірити у свою дружину*, Львів, Свічадо, 2014

Смолі Г., *Пізнай свого чоловіка*, Львів, Свічадо, 2015

## 2.7. Контактні адреси

### **EMDR-УКРАЇНА**

Асоціація ЕМДР в Україні - Фахове об'єднання із Спеціальної терапії, <http://www.emdr.com.ua/>

### **УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ**

Центри консультативної допомоги учасникам АТО та їх родинам в регіонах України, <http://psyservice.org/>

### **“ПОВЕРНЕННЯ” ЦЕНТР ТРАВМАТЕРАПІЇ, Київ**

м. Київ, вул. Костянтинівська, 61, тел.: 066-518-00-06, 097-580-01-39, [powernennya@gmail.com](mailto:powernennya@gmail.com)

### **Кризова психологічна служба м. Львова**

Львівський обласний психоневрологічний диспансер, 1 та 2 стаціонарне відділення, Львів, вул. О. Басараб, 2 тел. (032) 2753243, телефон довіри 1558 (лише для Львова)

### **Проект Мобільна психологічна допомога**

Онлайнвий інтерактивний ресурс психологічної допомоги, який безкоштовно доступний з мобільних телефонів. Клініки та служби психологічної допомоги по регіонах, <http://datacloud.me/CUF-OSI/uk/index.php>

## ЕПІЛОГ

Вітаємо! Якщо ви читаете цю сторінку, значить, ви вже зробили свої перші кроки в процесі відновлення від травми. Перші кроки, аби зрозуміти травматичні реакції вашого організму. Тепер ви знаєте, що ваші відчуття є типовими відповідями на травму і що ви не божеволієте. Зараз вам відомо, що травматичні реакції є унікальними для кожної людини, оскільки вони побудовані на індивідуальних тілесних, емоційних і психічних переживаннях травми в той час, коли ваш організм намагався впоратися з раптовою травматичною подією.

Крім цього, тепер ви знаєте, що процес відновлення займає багато часу. Цей процес триває стільки, скільки потрібно вам. Після прочитання цієї книги ви можете наважитися пройти певні частини шляху не в самотності, а з допомогою та підтримкою психотерапевта. Тепер ви знаєте, що така підтримка була корисною для багатьох людей, і вам не доведеться відчувати себе ніяково, якщо ви вирішите, що професійна допомога може бути вам корисною для відновлення контролю над своїм життям після травми.

# ЗМІСТ

<b>Слово до українського видання</b> .....	3
<b>Вступ</b> .....	6
Приватність.....	6
Думки над книгою про травму .....	6
Як читати цю книжку .....	7
Застереження .....	8
<b>Частина 1. Розуміння травматичної події та ваші реакції у відповідь</b> .....	10
1.1. Вступ.....	10
1.2. Що це таке травма?.....	12
1.3. Для кого ця книжка?.....	15
1.4. Чому травма може мати такий сильний психологічний ефект?.....	17
1.5. Як надати сенсу травматичному досвіду та адаптуватися до нього? .....	19
1.6. Найпоширеніші реакції на травму.....	20
1.7. Інші реакції на травму.....	34
1.8. Що таке пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР)?.....	39
1.9. Чому люди по-різному реагують на травму? .....	40
<b>Частина 2. Подолати травму</b> .....	42
2.1. Процес відбудови життя.....	42
2.2. Деякі речі, які можуть допомогти вам у відновленні.....	44
2.3. Про професійну допомогу.....	59
2.4. Якщо ви розпочали терапію, продовжуйте її, не здавайтеся надто швидко!.....	63
2.5. Вплив травми на кохану людину та ваших рідних .....	64
2.6. Подальше читання .....	65
2.7. Контактні адреси .....	66
<b>Епілог</b> .....	67