Психологическая травма и способы ее преодоления у детей и взрослых.

Принято считать что психическая травма связана с прямой угрозой жизни и безопасности человека. К таким событиям относятся чрезвычайные ситуации такие как войны, террористические акты, взятие в заложники, стихийные бедствия, транспортные катастрофы, известия о неизлечимой болезни. Тем не менее событие может не нести прямую угрозу жизни, но травматическое воздействие оно все же оказывает. К таким событиям относятся измена и предательство любимого человека, смерть близкого, телесное и сексуальное насилие, увольнение с работы, изменение материального состояния. Конечно травматизирующих ситуаций существует великое множество, поэтому нельзя обозначить единый травматический синдром, но существует описание и классификация посттравматической нагрузки которая может проявляться в различных формах. Первые три дня после травматического события принято называть ПТС (посттравматический стресс) — это стадия острого психоэмоционального шока и сверхмобилизации. Данная стадия включена в стадию острого стрессового расстройства (ОСР), которая наблюдается в течении одного месяца после травматического события. ОСР может проявляться по-разному, у одних это общая заторможенность реакций, состояние оглушенности, поведение похожее на отдаление от окружающих, а у других это напротив гиперактивность, сердцебиение, дрожь, потливость. Описанная выше стадия психологической травмы совершенно нормальна и если она разрешается в течении одного месяца, то это говорит о том что человек справляется самостоятельно и помощь психолога ему не потребуется. В случае если по истечении одного месяца после травматических событий симптоматика не уходит, скорей всего мы имеем дело с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).Одним из критериев ПТСР является постоянное воспоминание травматических событий. То есть к человеку приходят воспоминания звуков, криков, навязчиво преследуют образы связанные с травмирующей ситуацией. При этом у людей наблюдается нарушение сна, пищеварения, общее ослабление, ослабление памяти и внимания, депрессия, взрывные реакции. Необходимо учесть, что люди по-разному могут переживать одни и те же события, некоторые довольно быстро восстанавливаются, а другие испытывают сильнейшее посттравматическое состояние. В более сложном положении находятся люди чувствительные к психологической травме, так как они оказываются наиболее незащищенными даже перед обычной жизненной проблемой. Такого человека накопление факторов риска может привести к стойкому патологическому состоянию, они уже могут испытывать страдание от старой травмы, а новая травматизация только усилит эмоциональное и патологическое напряжение. Особое внимание стоит уделить травме полученной в детстве, так как последующие стрессы могут увеличить риск возникновения будущей психической травмы. Детская психологическая травма меняет видение окружающего мира и формирует страх беспомощности во взрослой жизни человека, делая его открытым даже для самых «безобидных» обстоятельств. Такие обстоятельства существуют в жизни каждого человека, но по многим причинам все с ними справляются по-разному. Одной из областей воздействия на современного человека является область информации, которая обрушивается на него с экранов телевизоров, компьютеров, из автомобильных аудио и видео систем. В особой зоне риска находятся жители больших городов, в которых темп жизни очень высок и они просто не успевают справляться с потоком предоставляемой информации при дефиците времени. Стоит отметить тот факт, что информация далеко не всегда носит позитивный характер и при условии существования прошлого травматического опыта она сама по себе становится травматизирующей. Пожалуй, основным показателем травматичности человека, которая проявляется и подкрепляется в информационном поле, это потребность самостоятельно находить и постоянно просматривать или прослушивать материалы, связанные с войнами, терактами, государственными переворотами, убийствами, насилием. Такой человек снова и снова обращается к травматическим событиям, как будто сам становится участником этих страшных обстоятельств. На подобное состояние можно было бы долгое время не обращать внимание, если бы оно не сопровождалось симптомами, которые говорят о необходимости обратиться за помощью к психологу. Данная симптоматика совпадает с описанной выше симптоматикой при ПТСР(посттравматическое стрессовое расстройство) — это нарушение сна, депрессия, ослабление памяти и внимания, общая слабость, снижение эффективности, сексуальные расстройства. К сожалению, многие люди в нашей стране не предают особого значения этим симптомам, предпочитая страдать и терпеть, полагая что все пройдет само собой, а это серьезная ошибка, так как травматический фактор является накопительным и чем раньше человек обратиться за помощью к специалисту, тем больше у него шансов успешно проработать травматический опыт и избавиться от мучительной симптоматики..