

18+

Артем Федоров

# **Травмы, кризисы, горе, стресс**

Техники и упражнения

# Артем Иванович Федоров

## Травмы, кризисы, горе, стресс. Техники и упражнения

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67192765](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67192765)

SelfPub; 2022

### Аннотация

Книга представляет собой практическое руководство для работы с психологической травмой, острым стрессом, горем и кризисами. В книге вы найдете краткую теорию по теме, рекомендации, техники и упражнения. Книга будет полезна для психологов, психиатров, социальных работников, арт-терапевтов, семейных консультантов и др.

Данное пособие не является медицинским пособием или пособием для самопомощи и предназначено для специалистов, которые работают с темой психотравм и кризисов.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вступление	4
Раздел 1. Виды психотравмирующих ситуаций	5
Классификация травмы по степени тяжести	10
Что происходит с человеком после травмы	11
Симптомы травматических неврозов	12
Горе	15
Виды утрат (потерь)	17
Виды горя	20
Этапы нормального горя	23
Психотерапия горя и утраты близких	27
Стресс	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Артем Федоров Травмы, кризисы, горе, стресс. Техники и упражнения

## Вступление

Друзья, это пособие – сборник самых известных методик, упражнений для психологов, консультантов или психотерапевтов, которые работают с травмой, кризисом, ПТСР и проч. Данные техники пришли из разных направлений психотерапии, при этом гармонично сочетаются друг с другом.

Любви и счастья Вам!

С уважением,

Автор

# **Раздел 1. Виды психотравмирующих ситуаций Травма**

Травма или (Ненормативные кризисы) – высокоинтенсивное незапланированными, неожиданное воздействие на психику человека со стороны внешней среды, острострессовых ситуаций, других людей. Например: измена, развод, смерть, пожар, война, утрата работы.

Психологическая травма определяется специалистами как необычное событие способное вызвать тяжелый психологический стресс и сопровождающееся чувством страха и беспомощности.

Травма – это событие, которое делит жизнь на до и после. Следует отметить, что воздействие стрессора далеко не всегда приводит к травме. В норме под воздействием проблем разного рода напрягаются защитные механизмы психики, мобилизуются адаптационные ресурсы организма, что ведёт к приспособлению человека к изменяющимся условиям. Главный признак психического здоровья – это умение адаптироваться. Особенность психотравмы, к ней сложно адаптироваться сразу же.

## **Виды травм**

Различают следующие виды травм:

– шоковые, или травмы угрозы жизни,

– эмоциональные, или травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтов, и так

– называемые травмы развития, произошедшие в детском возрасте, наложившие отпечаток на всю жизнь человека.

Согласно другой классификации травмы делятся в зависимости от того, какая потребность была фрустрирована.

**Кризис или травма – фрустрирует важные потребности.**

Любая травма приводит к угнетению одной из потребностей. Потребности достаточно подробно описаны у Абрахама Маслоу.

Пит Уокер в своей книге «Комплексное ПТСР» описывает 5 видов травм, в зависимости от того, какая потребность из пирамиды Маслоу была нарушена.

Модель исцеления травмы состоит из удовлетворения угнетенной потребности.

## **1. Угроза выживания и угроза жизни**

К этому виду травм относятся такие события как военные действия, катастрофы, стихийные бедствия, сексуальное и физическое насилие, медицинские травмы.

Помощь:

– медицинская/юридическая помощь,

- создание безопасного пространства,
- выстраивание режима,
- выстраивание границ,
- техники релаксации и ресурсирования.

## **2. Травма потери**

Потребность в безопасности

- Утрата чувства безопасности
- Утрата семейной структуры
- Утрата финансовой безопасности
- Утрата кормильца

Помощь:

- поиск ресурсов и опор;
- выстроить план действий из ресурсов.
- работа со страхами: принятие и переоценка;

## **3. Травма привязанности**

Потребность в принадлежности

- Утрата доверия к миру, людям
- Утрата надежной фигуры привязанности
- Утрата сострадания к себе и к другим

Помощь:

- работа с горем;
- работа с принятием происходящего;
- пере-родительство (реперентинг);
- прощение обид;

- работа с самооценкой;
- работа с группой поддержки.

#### **4. Травма идентичности (нарциссическая травма)**

Потребность в уважении

- Утрата уверенности в себе
- Утрата чувства собственного достоинства
- Занижение самооценки
- Утрата чувства юмора

Помощь:

травма самооценки, унижение достоинства, утрата уверенности в себе;

- тренинг самооценки и уверенности в себе;
- опора на собственные сильные стороны;
- интеграция конфликтных частей;
- работа с теневыми частями личности.

#### **5. Экзистенциальные травмы и травма развития**

- Утрата смысла (в т.ч. смысла жизни)
- Утрата мечты
- Утрата направлений и целей
- Утрата будущего
- Утрата части себя
- Утрата собственной личности

Помощь:

- работа со смыслами и экзистенциальная терапия;
- работа с духовностью;
- целеполагание;
- работа с мотивацией.

# Классификация травмы по степени тяжести

Острая шоковая травма: одно сверх-травмирующее событие

Хроническая травма: травматизация происходит в течение продолжительного периода времени.

Комплексная травма: множественные травматические события.

Посттравматический стресс: когда сама травма уже позади, но человек продолжает проживать симптомы травмы

Вторичная / косвенная травма: воздействие чужой травмы на находящихся в тесном контакте с травмированным человеком.

От чего зависит реагирования на травму

- предыдущий травматический опыт
- тяжесть самого события
- масштабы травмы – влияние травмы на другие сферы жизни
- индивидуальные особенности характера
- наличие группы поддержки и доступа к ресурсам

# Что происходит с человеком после травмы

После травмы психика делится на две части:

1. Часть личности, что продолжает вести нормальную жизнь.

Эта часть «Я» в левом полушарии «продолжает» нормальную жизнь, часто почти не помня или совсем не помня о том, что произошло. Эта часть сосредоточена на том, что необходимо сделать сегодня.

2. Травмированная часть личности

Правое полушарие хранит чувства и телесные воспоминания, а также пугающее ожидание того, что травма повторится снова. Оно на страже, и сосредоточено на прошлом.

# Симптомы травматических неврозов

(материал из книги М.М. Решетникова «Психическая травма»):

А) блокирование функций Эго, и прежде всего функции тестирования реальности (получение адекватных представлений о ситуации, окружающем мире, людях). Это происходит из-за концентрации всей психики на задаче преодоления психотравмирующей ситуации, на попытке справиться с резко нахлынувшим возбуждением, не находящим разрядки. Это состояние сохраняется и после травмы, поэтому чрезвычайно важно предотвращение любых видов дополнительной стимуляции до тех пор, пока не будут восстановлены разрушенные травмой психологические защиты. В психике формируется доминанта, связанная с психотравмой, а все остальные физиологические и психические функции становятся «неактуальными» (нарушается сон, аппетит, страдает сексуальная функция, нарушается социальное функционирование). «Неактуальными» становятся и высшие психические функции, связанные с культурой и моралью. В поведении преобладают преимущественно регрессивные феномены (т.е. переход на более низкий уровень регуляции), вплоть до инфантильных с демонстрацией беспомощности, пассив-

ности, зависимости. Человек как бы возвращается в детство, где испытывал чувство защищенности рядом со взрослыми.

Б) Периодические приступы неконтролируемых эмоций (тревоги, гнева), которые позволяют разрядить выраженное внутреннее возбуждение. Это могут быть приступы плача, крика, двигательного возбуждения.

В) Нарушение сна, кошмарные сновидения. Когда человек проваливается в сон, снятся кошмары, повторяющие случившееся. Сны тягостные, но одновременно приносящие некоторое облегчение, давая разрядку эмоциям и предоставляя возможность для отреагирования.

Г) Повторное проигрывание травматической ситуации в фантазиях, мыслях, чувствах. Почему мы снова и снова в своей голове «проигрываем» случившееся? Ответ даёт Фрейд, говоривший о том, что после пассивной роли, в которой человеку пришлось что-то пережить, в своих воспоминаниях «он ставит себя в активное положение», делается как бы хозяином ситуации и даже удовлетворяет подавленное чувство мести за пережитое страдание.

Д) Адаптация к перенесенной травме проходит медленно. Возможно спонтанное преодоление, которое может проходить по двум путям.

Первый заключается в отдалении (ментальном, территориальном) от травмирующей ситуации, в усилении потребности в отдыхе, постепенном восстановлении жизненной энергии, при этом все функции Эго на протяжении всего периода остаются сниженными,

Второй путь спонтанного преодоления заключается в отсроченном отреагировании накопившегося аффекта через эмоциональную, двигательную сферы (эмоционально насыщенные воспоминания, переживания, эмоциональные «всплески»).

# Горе

Горе – реакция на утрату.

Горе – это не единственная реакция на утрату, но самое распространённое.

(злость и ненависть, радость)

Любая реакция на утрату – нормальная.

Термин «горе» применяется для описания

– эмоциональных,

– поведенческих,

– функциональных и

– когнитивных реакций на утрату

Утрата – событие, которое делит жизнь на до и после и влияет на все сферы жизни.

– понятие «утрата» может быть применимо к любой потере: молодости, работы, финансов и т.п.

Потери могут происходить до смерти для клиента и близких людей, когда они предчувствуют и испытывают потерю здоровья, изменения взаимоотношений и ролей и смерть предчувствуемое горе).

– В психологии горе рассматривается как «интенсивное

эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то (или чего-то), с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная связь»

– Скорбь – это внешнее, социальное выражение потери или утраты.

# Виды утрат (потерь)

**Материальные (фактические или физические)** потери очевидны и легко распознаются:

Смерть (своя, близкого)

Потеря части тела.

Здоровья

Имущества

**Нематериальные (эмоциональный / психологические)** потери менее очевидны:

Может быть связано с личными представлениями, такими как престиж, власть, мечты и т. д. планы, безопасность и т. д.

Поскольку эти потери менее выражены их проживание и осознание может быть трудным или неприятным. Следовательно, эмоциональная поддержка может быть недостаточной.

За каждой материальной потерей стоит эмоциональный контекст.

Одна из первых попыток рассмотреть нормальные реакции горя (1944) была сделана Эрихом Линдемманом – немецко-американский психиатр, профессор психиатрии

Гарвардской медицинской школы.

Он определил основные характеристики нормального или острого горя:

1. Соматический/телесный дистресс
2. Поглощённость образом умершего человека
3. Чувство вины, связанное с умершим или обстоятельствами смерти
4. Враждебные реакции
5. Неспособность функционировать на прежнем уровне
6. Проявление некоторых черт покойного в собственном поведении

### **Переживание утраты:**

– Инструментальное переживание – через действия, бегство в работу, в алкоголь и проч. Т.е. есть какой-то инструмент помогает пережить боль.

– Эмоциональные переживания – через слезы, контакт и проч.

Считается, что если один человек переживает горя, то вместе с ним есть всегда как минимум еще 4 переживающих горе – его близкие.

Особенности проявления эмпатии:

Мужчины сочувствуют женщинам, но недостаточно эмпатичны.

тичны к другим мужчинам.

Женщины эмпатичны и к мужчинам, и к женщинам.

Следовательно, женщины получают поддержку и от мужчин, и от женщин, а мужчины, только от женщин.

Особенности горевания:

Мужчины менее склонны говорить про свою боль, чем женщины, поэтому чаще испытывают чувство одиночества и депрессии.

# Виды горя

## Нормальное (неосложненное) горе

Критериями диагностики неосложненного горя являются:

1. Наличие динамики состояния. Горе – это не состояние, а процесс. «Застывшее», не меняющееся состояние должно внушать опасения.
2. Периодическое отвлечение внимания от болезненной реальности смерти.
3. Появление позитивных чувств в течение первых 6 месяцев после смерти близкого человека.
4. Переход от острого горя к интегрированному.
5. Способность субъекта, пережившего утрату, не только признать смерть близкого человека и расстаться с ним, но и поиск новых и конструктивных способов продолжать отношения с умершим

## Сложное горе (Патологическое горе)

Переживание горя остается неразрешенным, незавершенным и приводит к психологическим проблемам.

Сложное горе характеризуется одним или всеми тремя вариантами...

– Процесс горевания растягивается во времени и со временем легче не становится. Спустя 6 месяцев после утраты, симптомы горя не уменьшаются

– Застревание не на этапах горя, а на непрожитых эмоциях. Психикой подавляется этап горя, т.к. не может справиться с переживаниями.

– Деадаптивное поведение, чтобы справиться с болью. Идет разрушение в работе, в семье и проч. Диагностируем по вторичным признакам.

К осложненному горю приводят:

– Внезапная или неожиданная утрата

– Утрата, вызвавшая двойственные чувства прежде всего гнев и самообвинение.

– Трата, с которой были связаны отношения чрезмерной зависимости

– Множественные утраты на протяжении незначительного времени

– Отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения.

Виды сложного горя:

– Отложенные реакции горя

– Преувеличенные реакции горя (Демонстративное)

– Маскированные реакции горя (Соматизированное)

– Накопительное горе: (совокупное горе)

– Бесправное горе

– Стыдное горе

– Травматическое горе

– Подавленное (Отсутствующее) горе (человек мало дал времени себе на «погоревать»)

# Этапы нормального горя

## 1. Шок и оцепенение

Помощь на стадии шока. Необходимо присутствовать рядом с человеком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем.

Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция.

## 2. Фаза острого горя до полу года

Помощь на стадии острого горя. Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются.

Выполнение этой задачи часто осложняется окружающими

Избегание выполнения этой задачи достигается разными способами:

- отрицание наличия боли или других мучительных чувств
- избегание тяжелых мыслей
- избегание всяческих воспоминаний о покойном (алко-

голь /наркотики непрерывная работа с большим напряжением.

Много гнева.

## 5 КАНАЛОВ ГНЕВА

- Агрессия на источник случившегося
- Агрессия на непомогших помощников
- Агрессия на самого себя(вина)
- Агрессия на объект потери
- Агрессия на высшие силы

Другие проявления:

Поиск причин, как будто-то если я найду причину станет легче.

Вина-Обида-Тоска-Навязчивости (навязчивые мысли).

Это поиск вариантов, как все могло быть по-другому, если бы...

Эмоциональные качели, когда бросает из крайности в крайность, от обвинений других к самобичеванию.

Тревога и страх

Кажется, что жизнь потеряла смысл, нет сил, цели, смысла.

## 3. Фаза торгов

Человек пытается сохранить связь с покойным. Портреты, ритуалы, привычки.

## **Застревание на стадии торгов**

- Мумификация – «культ покойного»
- Установка на встречу
- Иллюзия присутствия
- Продолжение общения
- «Забывание» утраты
- Видеть умершего в другом
- Отрицание необратимости

## **4. Фаза горевания и реорганизации**

Помощь на стадии горевания и реорганизации

Завершить ритуалы горевания, скорби и прощания.

Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем.

Организация жизни на новый лад, без участия умершего: налаживание быта, формирование нового уклада жизни, приобретение горюющим новых навыков, не «инвалидизировать» его.

Что клиент потерял?

Как это восполнить?

## **5. Фаза завершения**

Помощь на стадии завершения

Фокус внимание на себе. Фокус внимания на новой жизни. Есть другие вопросы, которые важно решать.

Итог – не забвение, а перестройка эмоций

### **7 этапов проживания утраты!**

- Осознайте потерю
- Отреагируйте чувства
- Совершите необходимые ритуалы скорби (личные, культуральные)
- Совершите ритуал прощание
- Встретьте новую жизнь
- Приспосабливайтесь к новой жизни
- Живите по-новому

### **Задачи терапии**

1. Активизировать ресурсы
2. Собрать анамнез проживания травмы и позитум
3. Понять с чем не справляется и на какой стадии горя застрял
4. Выбрать адаптивные стратегии совладания

# Психотерапия горя и утраты близких

1. Помощь на стадии острого горя: открытые вопросы, эмпатия, поддержка, активное слушание

– Расскажите мне, что это был за человек. На кого он был похож?

– Можно ли увидеть его фотографии?

– Что он любил делать?

– Когда в последний раз Вы видели его?

– Удалось ли Вам с ним проститься?

– Как Вы пытаетесь справиться со случившимся?

– Что, на Ваш взгляд, помогает вам справляться?

2. Помощь на стадии торгов и процесса горевания:

Экспрессивные техники

– Техника «Последний разговор» с помощью пустого стула

– Техники исцеляющих писем – Что бы Вы хотели сказать ему сегодня? Напиши письмо, стихотворение.

– Арт-терапевтические техники: рисунок, глиноterapia

– Техники символдраммы: Созерцание дождя, Смена времен года, Врата, отделяющие жизнь от смерти.

### 3. Помощь на стадии восстановления:

Расширение жизни: Человек как часть вселенной. Объединение со вселенной.

– Техники символдраммы: Мир через 300 лет. Круговорот воды в природе. Я – вселенная.

Помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее:

– Представим себе, что эта сессия последняя. Предположим, уходя, вы поняли, что эта и предыдущие встречи оказались для вас полезными. В таком случае, на какие вопросы вы получили ответы?

– Какое будущее вы видите? Кого вы видите в своем будущем? Чем вы занимаетесь?

– Техники символдраммы: Вам 102 года.

# Стресс

**Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него сложных травмирующих воздействий продолжительное время.**

Эустресс – стресс, который приводит к повышению активности, мобилизации сил, повышает эффективную деятельность.

Дистресс – стресс, который вызывает дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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