



# Основные виды психических травматических ситуаций и их психологические характеристики

Прежде чем рассматривать основные виды психических травм, нужно разобраться с феноменом психотравматической ситуации как воздействия окружающей среды на человека. Термин «экстремальные факторы окружающей среды» утвердился в литературе в годы Второй мировой войны — в результате естественного желания представителей научной медицины выделить разрушительные условия военного времени в особую категорию факторов, чье воздействие на человеческий организм вызывает напряжение и перенапряжение нервных процессов. Это понятие предполагает, что внешнее влияние не безразлично организму, а его результатом являются предельно допустимые по тем или иным параметрам изменения и нагрузки. Таким образом, идентификация чрезвычайной ситуации

как реально существующего (хотя и неприемлемого для современного общества) опыта приводит к необходимости дифференцировать жизненное поле личности на два качественно своеобразных, но внутренне связанных пространства — обычное и аномальное. В итоге проявляется глобальная проблема существования человека в жизненном аномальном пространстве, которое в рамках экзистенциальной психологии признается детерминантой личностных «парадоксальных трансформаций».

Для начала рассмотрим **описания разных стрессовых ситуаций**, которые могут приключиться с человеком и подпадают под определение «психическая травма» по шкале тяжести психосоциальных стрессов для взрослых DSM-III-R:

Код 1. Стрессорный фактор определяется как отсутствующий, никакие события не могут рассматриваться как острый стресс, способный вызвать заболевание; также отсутствуют устойчивые длительные стрессовые обстоятельства, которые могли бы вызвать заболевание.

Код 2. Стрессорный фактор характеризуется как слабый, например разрыв с возлюбленным (возлюбленной), начало или завершение учебы в школе, длительные стрессовые обстоятельства — конфликты в семье, неудовлетворенность работой, проживание в районе с высокой преступностью.

Код 3. Стрессорный фактор характеризуется как умеренный, например брак, разлука с супругом, потеря работы, уход на пенсию, аборт. Пример устойчивых стрессогенных воздействий — несогласие в браке, серьезные финансовые затруднения, плохие отношения с начальником, родитель-одиночка.

Код 4. Стрессорный фактор рассматривается как тяжелый, например развод или рождение ребенка. Хронический — длительная безработица, бедность.

Код 5. Чрезмерно тяжелый стрессорный фактор. Острый — смерть одного из супругов, когда ставится диагноз серьезного соматического заболевания или субъект становится жертвой насилия. Хронический — наличие серьезного соматического заболевания, физической или сексуальной неполноценности.

Код 6. Катастрофически острый стресс — смерть ребенка, самоубийство супруга, стихийное бедствие. Хронический стресс — взятие в плен в качестве заложника, пребывание в концентрационном лагере.

По данной шкале к категории «психическая травма» можно отнести лишь код 5 (острый стресс) и код 6. Все остальные коды — это стрессовые ситуации разного генеза и с разной степенью воздействия на человека на индивидуально-личностном уровне.

Из немногих классификаций психотравматических ситуаций мне наиболее симпатична следующая.

### **Классификация катастроф, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций**

1. Природные катастрофы.
2. Техногенные катастрофы.
3. Травмы, нанесенные животными.
4. Травмы, нанесенные людьми.
5. Война.

Помимо обозначенных характеристик экстремальной ситуации, в современной психологической литературе выделен ряд критериев, с помощью которых можно идентифицировать внешнее воздействие как аномальное:

- 1) угрожающие жизни человека или приводящие к серьезной физической травме или ранению;

- 2) связанные с восприятием картин смерти и ранений других людей; имеющие отношение к насильственной или внезапной смерти близкого человека;
- 3) связанные с присутствием при насилии над близким человеком или получении информации об этом;
- 4) имеющие отношение к воздействию губительных факторов внешней среды или получению информации о нем (радиация, отравляющие вещества);
- 5) связанные с виной конкретного человека (людей) за смерть или тяжелую травму другого.

Наибольший интерес представляют ситуации, к характеристикам которых можно отнести угрозу жизни человека, восприятие картин смерти, ранений, возникающую вину за гибель других людей. Наблюдатель автоматически бессознательно ассоциируется с жертвой и получает мощную кинестетическую реакцию. Это так называемая травма свидетеля. Чаще всего подобные явления отличаются интенсивностью и длительностью воздействия. Обозначенные факторы лежат в основе формирования первоначального травматического стресса, который представляет собой основную предпосылку для дальнейшего развития ПТСР.

Условно все **психотравмирующие ситуации**, с которыми приходится сталкиваться в моей практике, можно разделить на три категории — «гражданская», «катастрофа» и «боевая психическая травма» (очень условно).

**Гражданская** (не лучший термин, но другого пока нет; как вариант — бытовая) психическая травма встречается чаще всего. К ней можно отнести разбойное нападение, избиение, домашнее насилие, автомобильную аварию (в том числе с жертвами), изнасилование, инцест и т. д. В нашем «добром» российском обществе на такие ситуации, как правило, особого внимания не обращают. Случилось

и случилось — пострадавший сам виноват. Не зря в обиход работников тех же полицейско-следственных учреждений вошел уголовный термин «терпила», обозначающий потерпевшего. В домашнем насилии действия «кухонного бойца» обычно объясняют следующим образом: «Бьет — значит, любит». Уголовный и Уголовно-процессуальный кодексы РФ так написаны, что меньше всего защищают потерпевшего. Я не юрист, но попробуйте обосновать необходимость взыскания морального ущерба с насильника по поводу ПТСР, особенно сумму ущерба. Тут мы сталкиваемся с практически полным отрицанием последствий психической травмы в нашем обществе. Кроме случаев психотических реакций, гражданско-бытовая психическая травма может быть однократной или хронической. Оба варианта способны стать причиной развития острого или хронического посттравматического стрессового расстройства.

Еще к «гражданской» психотравмирующей категории можно отнести массу ситуаций с животными, дикими и домашними. В моей практике встречались случаи нападения медведей, рыси, лося. А волков и кабанов не было ни разу. Вот рассказ бывшего военнослужащего срочной службы в 1990-х годах: «Я служил в Забайкалье, военная часть охраняла склады. Зима, ночь, мороз. Стою один на посту. Дует холодный ветер, поэтому я взял джутовый мешок и замотал себе голову и шею — вроде потеплее. Вдруг сзади кто-то прыгает на спину, вцепляется в шею и, ворча, начинает “жевать” мешок и воротник. От толчка я упал лицом в снег, лежу и не могу пошевелиться; автомат подо мной. Боли нет, но беспомощность абсолютная. Вдруг отпустило, и кто-то отпрыгнул в сторону. Гляжу — огромная рысь. Стал подниматься, чтобы автомат достать, зверь исчез».

Вроде ничего особенного: телесной травмы нет, все длилось несколько секунд, а у парня через несколько лет нача-

лись проблемы с позвоночником в шейном отделе. Может, из-за этого нападения, может, и нет. Но человек связывает эти феномены в причинно-следственную форму. А все, что он считает реальностью, для него и есть реальность.

Травматические ситуации с домашними животными — здесь практически полный набор: кони, быки и коровы, верблюды, собаки и кошки, гуси, индюки, петухи. Если стая гусей напала на трех- или пятилетнего городского ребенка, это не смешно. А разъяренный индюк против восьми- или двенадцатилетнего человечка?

В условиях мегаполиса травмирующими психику персонажами являются собаки: на улице — чужие и бродячие, дома — собственные. Я сам собачник, но не понимаю, когда на улице подходит питбуль без намордника и с весьма мрачным взглядом, а вдалеке маячит пьяненький хозяин. Хотя статистика утверждает, что основная масса укусов приходится на пуделей и кокер-спаниелей. Со стаей бродячих собак и взрослому человеку страшно встретиться, а ребенку или подростку — не отбиться. Возле дома, где мы сейчас живем, несколько лет обитала стая из 12–15 собак, среди которых 5–6 были очень крупными — метисы с восточноевропейскими и кавказскими овчарками. Выносить вечером мусор приходилось с перцовым баллончиком в кармане. Покажешь стае, слегка брызнешь в воздух — зауважают. А так кусают детей, особенно на велосипедах, и женщин.

С домашними собаками — другая история. Люди заводят «живую игрушку» для детей. Взрослые сами не понимают психологию собаки, что уж говорить о детях. А пес — это хищник, причем стайный, его надо учить и учить, чтобы он прижился в семье. И хозяевам учиться необходимо. Например, глава семьи отругал своего человеческого отпрыска за что-нибудь. С точки зрения собаки вожак проучил щенка. Чтобы показать собственную лояльность лидеру, ей тоже

надо проявить себя в наказании особи ниже ее по рангу. Причем это может произойти не сразу. А для ребенка немотивированное нападение «живой игрушки» с покусками становится страшной неожиданностью.

С кошками тоже все непросто. Ну какая опасность от мягкого пушистого комочка? В 1980-х годах я работал врачом на скорой помощи и никогда не забуду один вызов. Семья куда-то уехала и попросила соседку цветочки поливать да котика подкармливать. А котик-то сиамский. Я эту женщину с жуткими рваными ранами лица и рук и огромной кровопотерей еле до хирургии довез. А психической травмой тогда не интересовался — другой работы хватало.

**Катастрофы** — это разные происшествия природного и техногенного генеза: пожары, взрывы, наводнения, сели, землетрясения, аварии поездов и самолетов и т. д. По моей статистике, большая часть клиентов с посттравматическими расстройствами приходится как раз на данную категорию. Проблема государства Российского в том, что советская техника стареет, а современную производят... как бы это помягче выразиться — с максимальной экономией, в первую очередь на безопасности (мое субъективное мнение). Согласно прогнозам аналитиков, количество техногенных катастроф с каждым годом будет только увеличиваться.

«Автомобили, автомобили / Буквально все заплонили», — вспоминаются слова старой песни. Количество автоаварий с пострадавшими растет из года в год. На мой взгляд, сказывается влияние нескольких факторов, таких как рост психического напряжения в обществе с увеличением агрессивности, а также снижение общей культуры общения. Ведь дорога — та же коммуникация с себе подобными. Хотя бывают забавные, со стороны точки зрения, травматические ситуации. Так, ко мне на прием



пришел мужчина с боязнью ездить в автомобиле, которая возникла после ДТП. Прежде чем приобрести автомобиль, он долго решал, что купить — детище родного автопрома «Жигули» или подержанную «японку». В итоге остановился на японском продукте с правым рулем, приобрел. Сел и поехал. С проезжавшего мимо грузовика слетела гладильная доска и пробила лобовое стекло. У клиента — хорошая фантазия, которая сразу помогла представить, что, купи он «Жигули», его бы этой доской как гильотиной прибило бы. А так в итоге получилась выраженная травматическая фобия.

Основная тема нашей работы — **боевая психическая травма**. Она в данной классификации стоит немного особняком. Такое определение боевой психической травмы дают военные психиатры — это многоуровневый процесс адаптационной активности человеческого организма в условиях боевой обстановки. В ответ на сочетанное воздействие множества острых однократных психотравм, на фоне мощного хронического психотравмирующего стресса происходит напряжение механизмов реактивной саморегуляции и закрепляются специфические приспособительные психофизиологические изменения. Присутствует сочетание нескольких психотравмирующих факторов: витальный страх, длительность воздействия, физическое и психическое перенапряжение, тревожное ожидание, множественные психотравмирующие события, непривычные климатические условия, недосыпание, голодание и т. п. К этой же группе относится пленение и нахождение в заложниках, особенно если человек подвергался разным способам психологического давления и/или каким-либо пыткам.

Военные психологи делят **факторы боевого стресса** на специфические и неспецифические.