

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.