



## ГЛАВА 1

# Что такое ПТСР и ДПТ

*Всю жизнь мне доводилось терпеть боль, мучения и страдания — иногда на глазах у всех, иногда в одиночестве, — но меня это не сломало, и сейчас я выбираю новый путь.*

В этой главе вы узнаете, что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и диалектическая поведенческая терапия (ДПТ). Для начала мы выясним, чем ПТСР отличается от других видов травматических переживаний и каковы его клинические проявления. Далее мы поговорим о таких симптомах ПТСР, как избегание, диссоциация, самоповреждение и суицидальное поведение: сколько это может длиться и какими могут быть долгосрочные последствия, если ничего не предпринимать. Чтобы понять, как и почему возникает ПТСР, необходимо разобраться, как мы реагируем на травму, в чем специфика таких реакций и как они влияют на нашу жизнь. Прежде чем перейти к теме ДПТ, мы выполним короткий тест, который поможет вам оценить степень своей психологической травмы и наличие симптомов ПТСР.

Затем мы познакомимся с концепциями ДПТ: чем эта терапевтическая модель отличается от других подходов и почему она оказывается эффективной при лечении ПТСР. Вы узнаете о четырех базовых модулях ДПТ, о том, как они взаимосвязаны и как применяются. Это позволит понять, как с помощью ДПТ преодолеть имеющиеся проблемы и стать на путь исцеления.

## Что такое ПТСР

В этом разделе мы разберемся с тем, что такое ПТСР и каковы причины данного расстройства. Также мы рассмотрим четыре категории симптомов, чаще всего выявляемых при диагностировании ПТСР. Вы выполните небольшой тест, чтобы оценить свои поведенческие привычки, когнитивные паттерны, эмоциональные реакции, а также физические проявления дистресса. Это поможет увидеть, какие симптомы характерны для вас по каждой из четырех категорий.

Есть люди, которые после перенесенной психологической травмы сталкивались с соответствующими симптомами лишь в течение короткого времени, а затем успешно выздоравливали. Однако гораздо чаще последствия травмирующих событий оказываются очень долгосрочными, проявляясь в виде тревожных расстройств и длительной депрессии. К первоначальным симптомам, наблюдаемым сразу же после травматического эпизода, можно отнести снижение концентрации внимания, проблемы со сном (бессонница), раздражительность, беспокойство и чувство надвигающейся угрозы.

Тип перенесенной психологической травмы служит важным фактором в определении того, приведет ли она к появлению долгосрочных симптомов, от которых так быстро не избавиться. Другой фактор, который необходимо учитывать, — носит ли сама травма повторяющийся либо длительный характер, как, например, у военнослужащих, часто бывающих в опасных командировках. В случае гражданских лиц симптомы ПТСР могут возникать вследствие неоднократно пережитого физического или сексуального насилия, что откладывает отпечаток на психику человека. Многие люди, сталкиваясь с хроническими проблемами, сообщают о симптомах, подобных тем, которые наблюдаются у ветеранов армейской службы.

Чтобы понять разницу между стрессовыми эпизодами и посттравматическим стрессом, необходимо оценить степень проявления и длительность наблюдаемых симптомов у человека, который подвергся стрессовому воздействию или стал свидетелем пугающего события. В следующем разделе мы рассмотрим наиболее опасные поведенческие симптомы.

## Каковы поведенческие симптомы психологической травмы

Одна из ключевых проблем в контексте психологической травмы — интенсивные поведенческие реакции на дистресс как следствие предыдущих либо текущих (хронических, повторяющихся) травматических эпизодов. Если не заниматься лечением ПТСР, то возникает риск самоповреждений, суицидальной идеации и даже попыток самоубийства. Это связано с отсутствием у человека знаний о том, как снизить возбудимость нервной системы, когда в организме происходит всплеск адреналина в ответ на предполагаемую или повторяющуюся угрозу. Постоянная эмоциональная перегрузка из-за регулярных травмирующих событий ведет к накоплению психологической усталости, что повышает вероятность суицида.

Еще одна проблема, связанная с незалеченной психологической травмой, — подверженность психическим расстройствам. Повторяющиеся травматические эпизоды приводят к трудностям в отношениях и, как следствие, к социальной изоляции. Может даже возникнуть необходимость поместить человека в специализированную клинику. Другой опасной поведенческой реакцией на дистресс становится злоупотребление психоактивными веществами в попытке заглушить душевную боль или улучшить самочувствие. Когда человеку трудно справиться с постоянными переживаниями, он начинает испытывать такие симптомы, как повышенная тревожность, перепады настроения, бессонница, трудности с концентрацией внимания и чрезмерная раздражительность. Ниже мы рассмотрим наиболее типичные поведенческие реакции, связанные с ПТСР.

### Избегание

*Избегание* — это попытка контролировать зрительные воспоминания, эмоции и переживания, напоминающие о травмирующем событии либо возникающие во время такого события. Человеку хочется избежать людей, мест, предметов и обстоятельств, провоцирующих неприятные ощущения. Основная проблема, связанная с постановкой диагноза ПТСР, заключается в том, что навязчивые мысли и чувства носят случайный характер, и если человеку удастся контролировать их путем избегания,

то тем самым предотвращается посттравматическая диссоциация, о которой мы поговорим далее. Цель избегания — уйти от дистресса, чтобы успокоить нервную систему и предотвратить панические атаки. Но при этом повышается вероятность депрессии и перепадов настроения, ведь человек оказывается в изоляции и лишает себя психологической поддержки, отстраняясь от людей, эмоций и всего того, что ассоциируется у него с травмой.

## **Диссоциация**

*Диссоциация* — это поведенческая реакция, возникающая, когда избежать контакта со стрессовым фактором не удается. Одна из подобных реакций — *психопатологическое реперезивание* (флешбэк), при котором у человека возникает ощущение, будто травмирующее событие заново происходит прямо сейчас. Вследствие испытываемого дистресса человек может терять ориентацию во времени и пространстве, отстраняясь от окружающего мира, других людей и самого себя. Существуют два основных типа диссоциации: деперсонализация и дереализация. И то и другое — попытка организма защититься от ощущения надвигающейся угрозы.

*Деперсонализация* — это внетелесный опыт, когда человеку кажется, будто он существует отдельно от собственного тела и собственной личности. Внешне данный симптом может никак не проявляться, однако сам человек ощущает потерю контакта с реальностью, словно он наблюдает за происходящим со стороны. *Дереализация* отличается тем, что человек чувствует себя оторванным от мира и окружающих людей, как будто мир вокруг существует сам по себе. И в том и в другом случае человек отстраняется от всего происходящего, чтобы дистанцироваться от факторов, вызывающих дистресс.

Диссоциативные реакции помогают человеку подавлять страх и беспокойство, однако при этом усиливается отстраненность в межличностных отношениях. Как и в случае избегания, человек отдаляется от друзей и семьи, тем самым лишая себя психологической поддержки со стороны близких ему людей.

## Самоповреждение или суицидальное поведение

Наиболее опасные поведенческие симптомы при ПТСР — *самоповреждение* и *суицидальная идеация*. Членам семьи и близким людям трудно это понять, но когда человек постоянно сталкивается с психопатологическими реперевживаниями (флешбэками), ночными кошмарами и эмоциональной перегрузкой, такие модели поведения служат попыткой положить конец страданиям. Самоповреждение (членовредительство) становится способом приглушить внутреннюю боль, ненадолго переключив внимание на физические ощущения. Также это возможность избавиться от ощущения внутренней пустоты. В то же время суицидальные мысли возникают у человека на фоне частых травматических эпизодов, когда страдания кажутся невыносимыми и жизненная ситуация выглядит безнадежной.

В долгосрочной перспективе самоповреждения не облегчат жизнь человеку, страдающему от ПТСР. Не станет решением проблемы и самоубийство. Оно лишь причинит боль окружающим людям, превратившись для них в тяжелое травмирующее воспоминание. Выход в самоубийстве ищут те, кто испытывают слишком сильные мучения, но облегчения это им точно не принесет. В данной книге мы рассмотрим более эффективные способы борьбы с дистрессом, суицидальными мыслями и другими симптомами ПТСР.

## Самопроверка: симптомы ПТСР

---

Ниже перечислены типичные симптомы ПТСР (адаптировано из руководства DSM-5), которые могут проявляться вследствие полученной психологической травмы. Отметьте симптомы, которые вам знакомы.

- Я был жертвой или непосредственным свидетелем травмирующего события.
- Мне трудно избавиться от воспоминаний о произошедшем.
- Я избегаю всего, что может напоминать о произошедшем.
- Меня преследуют негативные мысли о произошедшем.
- После произошедшего я испытываю трудности с концентрацией внимания.
- После того, что произошло, мне трудно нормально учиться, работать и т.п.
- Мне говорят (или я сам ощущаю), что после произошедшего я стал более угрюмым.
- Меня мучают кошмары и воспоминания о том, что произошло.
- После произошедшего меня мучает бессонница (стало трудно засыпать).
- После того, что произошло, я чувствую себя опустошенным и оторванным от жизни; я словно сам не свой.

Теперь подсчитайте количество отметок:

- ✓ 1-2 — у вас есть признаки ПТСР;
- ✓ 3-4 — вполне вероятно, что у вас ПТСР;
- ✓ >5 — у вас наверняка ПТСР.

Точный диагноз может поставить только квалифицированный психотерапевт. Тем не менее данный тест позволяет быстро определить, с какими симптомами ПТСР вы сталкиваетесь в данный момент.

## Базовые принципы ДПТ

*Диалектическая поведенческая терапия* (ДПТ) — это эмпирически доказанный, высокоэффективный подход к лечению пациентов, страдающих от интенсивных эмоциональных реакций на стресс и испытывающих трудности в межличностных отношениях. Разработанная американским психологом Маршей Линехан терапевтическая методика позволяет пациентам избавиться от крайностей в мышлении и поведении. Благодаря ДПТ пациенты учатся эмоциональной саморегуляции и умению контролировать себя в сложных ситуациях. Первоначально Марша Линехан стремилась помочь людям, страдающим от ПРЛ (пограничное расстройство личности), для которых характерно импульсивное, опасное поведение. Ей удалось добиться успеха за счет нового подхода, который она назвала “диалектическим”. Речь идет об умении мыслить и общаться по-другому, более сбалансированно. Суть диалектического взгляда на жизненные проблемы заключается в том, что между двумя крайностями — “все” или “ничего” — имеется огромный спектр доступных возможностей. Чтобы успешно применять такой подход, необходимо освоить навыки поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях, а также навыки преодоления последствий психологических травм.

Все навыки ДПТ разбиты на четыре модуля, применяемых взаимосвязанно и согласованно. К примеру, навыки эмоциональной саморегуляции дополняют навыки межличностной эффективности, когда человеку необходимо четко и спокойно объяснить свое эмоциональное состояние. Мы рассмотрим назначение каждого модуля и выясним, как задействовать соответствующие навыки для решения проблем, связанных с ПТСР и другими коморбидными расстройствами.

### Осознанность

*Осознанность* — базовый навык ДПТ, благодаря которому пациент учится владеть собой в стрессовых ситуациях и в целом стойко переносить жизненные трудности. Цель данного навыка — уметь фокусироваться на текущих переживаниях и понимать, что происходит с вами в настоящем. Это позволяет держать себя в руках, даже когда вы расстроены или испытываете стресс. Осознанность лежит в основе здоровых моделей поведения. Она делает вас сосредоточенным и уравновешенным человеком, избавляя от ненужной импульсивности. Осознанность помогает



справляться с симптомами ПТСР благодаря пониманию собственных чувств, осознанию телесных ощущений (прогрессивная мышечная релаксация) и умению успокаиваться путем регулирования дыхания. Развитие навыка осознанности приводит к фундаментальным сдвигам в сознании: вы фокусируетесь на восприятии окружающего мира и получении удовольствия от жизни, что дает вам возможность успешнее решать жизненные проблемы и спокойнее переносить травмирующие события, избегая ловушек мнимой безысходности. Вы становитесь более внимательным к происходящему, начинаете лучше понимать свои реакции на стресс и замечаете, какие поведенческие навыки оказываются более эффективными. Это открывает путь к диалектическому взгляду на решение проблем. Осознанность — первый из четырех ДПТ-модулей, которые вам предстоит изучить в данной книге.

## **Стрессоустойчивость**

Разобравшись с тем, что такое ПТСР, мы можем понять природу дистресса и освоить навыки ДПТ, которые помогут нам справиться с ним. Большинство людей в стрессовой ситуации демонстрируют регрессивное поведение (задействуется защитный механизм регрессии), но есть и те, у кого наблюдаются сильные аффективные реакции, когда эмоции захлестывают и выходят из-под контроля. Человек просто не в состоянии выдержать бурю эмоций, и его “заносит”. Подобный опыт вызывает у человека страх, он замыкается в себе, а последующие вспышки гнева мешают ему получить необходимую психологическую помощь.

Стрессоустойчивость — это наш “спасательный плот”, наш путь в “тихую гавань”, туда, где нас встретят словами поддержки. Их трудно услышать в состоянии паники, когда нас переполняют негативные эмоции или терзают тревожные мысли. Подробнее об этом мы поговорим в главах 3 и 4. В случае ПТСР овладение навыками стрессоустойчивости позволяет снизить интенсивность психопатологических реперезиваний, уменьшить перепады настроения и наладить нормальное общение.

## **Эмоциональная саморегуляция**

Понимание того, как навыки стрессоустойчивости помогают бороться с симптомами ПТСР, открывает путь к умению справляться с трудными эмоциями. Эмоциональная дисрегуляция знакома каждому из нас.

Вспомните, когда вы были маленькими и пытались выразить свои чувства родителям. Понадобилось время, чтобы вы подросли и научились управлять своими эмоциями. По мере взросления мы попадаем в самые разные ситуации, и бывают моменты, когда привычная для нас безопасность не гарантируется. Некоторым людям трудно привыкнуть к такому. В случае ПТСР это ведет к дезадаптивному поведению, поскольку при подобном расстройстве человек не способен сдерживать эмоциональные порывы. Решением проблемы становится эмоциональная саморегуляция, благодаря которой человек получает возможность контролировать себя в моменты дистресса, не поддаваться панике, не демонстрировать реактивного сопротивления и свести к минимуму опасные дезадаптивные реакции.

## **Межличностная эффективность**

Последний из рассматриваемых модулей включает навыки, необходимые для укрепления существующих отношений и развития чувства собственного достоинства. Благодаря навыкам эффективной коммуникации вы осваиваете стратегии общения, позволяющие добиваться того, чтобы окружающие учитывали ваши желания и потребности и прислушивались к ним. Это дает возможность избегать ненужных конфликтов, придерживаться жизненных ценностей, строить более здоровые отношения, основанные на взаимном уважении, и получать психологическую поддержку в моменты одиночества, отчаяния и депрессии. Если навыки осознанности помогают вам концентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас, то навыки межличностной эффективности способствуют осознанному общению с другими людьми.

Навыки стрессоустойчивости позволяют избегать реакций страха в ситуациях, когда нам хочется уйти от неприятного разговора или отстраниться от происходящего. За счет навыков осознанности человек, страдающий от ПТСР, способен сконцентрироваться на текущем моменте и распознать проблемную эмоцию. Соответственно, навыки межличностной эффективности помогают нам обращаться за помощью и получать необходимую поддержку в те моменты, когда мы испытываем дистресс. Другими словами, овладевая навыками ДПТ, мы постепенно учимся контролировать свои поступки, осознавать собственные эмоциональные реакции и сводить к минимуму реакции избегания. Интеграция навыков из всех модулей ДПТ закладывает основу для здорового и эффективного функционирования.

## Резюме

Итак, первый шаг сделан! Теперь вы готовы переходить к следующим главам и начинать детальное знакомство с модулями ДПТ. Вот основные темы, рассмотренные в данной главе.

- Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), из-за чего оно возникает и как оно связано с травмирующими событиями.
- Каковы поведенческие, эмоциональные, физиологические и физические реакции на травмирующие события при ПТСР.
- Как выявить у себя симптомы ПТСР и понять природу собственных страданий.
- Для чего была разработана диалектическая поведенческая терапия (ДПТ) и в чем смысл ее четырех модулей: осознанность, стрессоустойчивость, эмоциональная саморегуляция и межличностная эффективность.
- Как психологическая травма влияет на наши мысли, эмоции, поступки и телесные ощущения.
- Каковы задачи данной книги и как она поможет вам обрести психологическое здоровье.