



ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

Какой жизненный опыт можно считать травматическим?

Отметьте варианты:

- эмоциональное выгорание;
- смерть близкого;
- моббинг;
- пожар в доме;
- суицид близкого родственника;
- негативные переживания при публичном выступлении;
- развод супругов;
- стресс на работе;
- сексуальное насилие;
- ежедневные конфликты в семье;
- финансовые проблемы.

Почему выделенный вами опыт вы считаете травматическим?

**Оцените ваши собственные знания
по психотравматологии по шкале от 1 до 10**

Интересуюсь
психологией

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Профессионал



ОПРОСНИК

«Тип психической травмы»

Claudia Herbert

Пожалуйста, прочитайте каждый пункт и отметьте степень его влияния.

Вы пережили это – и все еще чувствуете себя ужасно или расстроены.

Вы видели, как это случилось с кем-то близким, или узнали об этом от близких – и до сих пор переживаете.

Вы пережили это, но не чувствуете сейчас ничего неприятного.

A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Пожар, авария или взрыв: дома или в машине, самолете, на лодке, на заводе или ферме, в офисе или еще где-либо.
B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Любой тип природной катастрофы (наводнение, землетрясение, шторм, ураган, лесной пожар, сход лавины).
C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Атака, в результате которой вас ударили, избили, ударили ножом, держали на прицеле или сделали больно любым другим (не сексуальным) способом, причем это сделал знакомый человек.
D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	То же самое, но это был незнакомый человек.
E	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Находились на войне или в другой военной ситуации (теракт, бунт, пр.).
F	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Были в заложниках, в системе работорговли, сидели в тюрьме или были заложником в ходе войны.
G	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Пережили пытки – как физические, так и психологические, находясь под чьим-то контролем.
H	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Пережили какую-либо серьезную, угрожающую жизни болезнь.

I	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Когда вам было больше 16 лет, силой или психологически вас заставили вступить в сексуальный контакт против вашего желания, путем убеждения, обмана.
J	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	То же самое, но в возрасте до 16 лет.
K	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Травматическая смерть другого человека.
L	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Пережили вынужденный переезд или миграцию из дома или страны из-за угрозы жизни; фактической смерти члена(-ов) семьи или близких друзей; серьезной психотравмы; сексуального насилия.
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Пережили другой опыт, не описанный в пунктах выше (кратко опишите его): _____ _____ _____

Из столбцов слева и по центру выпишите *событие(-я), которое(-ые) беспокоит(-ят) больше всего*:

Обратите особое внимание *на события*, к которым вы мысленно часто возвращаетесь.

ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА

Событие вызывает травматическую реакцию, если стресс превышает способность с ним справиться.

ВАРИАНТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

? ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА [по G. Fischer] — следствие чрезмерной психической нагрузки на человека в момент катастрофического для него события.

Человек в результате физических и моральных страданий, тяжелых эмоциональных реакций, сильнейшего перенапряжения оказывается не в состоянии

ИЗБЕЖАТЬ

ПРЕОДОЛЕТЬ

Травма как прерванное действие [по G. Fischer].
Привычная жизнь и ежедневные *планы оказались невыполнимы по внешним и личным причинам.*

? ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА [по S.L.A. Straussner, A. J. Calnan] — эмоционально болезненное, мучительное переживание, которое имеет долгосрочные негативные последствия: психические и физические (включая неврологические)*.

? ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА [по L. Crotq, Paris] — результат взлома и информационного переполнения психики. Интенсивная психоэмоциональная перегрузка сопровождается процессом реорганизации: психическое напряжение переносится на физиологический уровень.

* Straussner S. L. A., Calnan A. J. Trauma Through the Life Cycle: A Review of Current Literature // Clinical Social Work Journal. — December, 2014. — Vol. 42 (4). — P. 323–335.

Нарушается обработка информации. Происходит ее неадаптивное сохранение и воспроизведение, что усиливает тревогу. Полученная информация не преобразуется в адекватные представления о себе и мире. Страх не трансформируется в стабилизирующие чувства.

❓ ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА [G. Fischer, P. Riedesser] — витальное несоответствие между угрожающими факторами ситуации и индивидуальными стратегиями преодоления, которое сопровождается чувством беспомощности и беззащитной капитуляции. Таким образом, возникает постоянное нарушение понимания себя, отношений с людьми и окружающего мира.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА?

[по Защиринской О. В.]

- Следствие витальной угрозы;
- прерванное действие;
- разделение жизни на до и после;
- изменение системы ценностей;
- отсроченные психосоматика и заболевания.

Сложно определить взаимосвязь между травмирующим событием и изменениями в психическом (физическом) здоровье.

Как вы считаете, с какими травмирующими событиями вы встретились в своей жизни?

Опишите эти события:

1. _____

2. _____

3. _____



НАЧАЛО ТРАВМАТЕРАПИИ

Диагностика

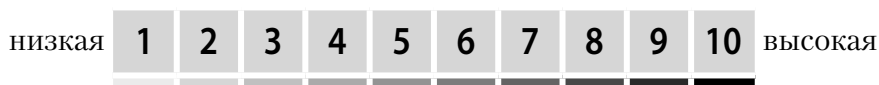
Опишите состояние человека.

1. Способность чувствовать безопасность и эмоциональный комфорт в отношениях:



Комментарии к оценке:

2. Способность чувствовать полноценную включенность в собственную жизнь:



Комментарии к оценке:

3. Состояние ментализации, необходимой для самопонимания:



Комментарии к оценке:



Примечание: ментализация — способность представлять психическое состояние самого себя и других людей.

4. Наличие навыков, необходимых для саморегуляции:

отсутствуют

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 сохранены

Комментарии к оценке:

5. Понимание (чувство) личных границ:

нарушено

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 нормативно

Комментарии к оценке:

6. Возможность сохранять понимание смысла:

отсутствует

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 имеется

Комментарии к оценке:

7. Возможность оставаться «на якорю» и помнить о событиях и деталях происходящего даже во время стресса (в отличие от диссоциации):

отсутствует

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 имеется

Комментарии к оценке:

8. Возможность переносить полный спектр эмоций без погружения в свое состояние или отключаться от происходящего вокруг:

отсутствует

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 имеется

Комментарии к оценке:

Сложите полученные баллы.

Итого баллов:

Сравните полученное значение с вариантом их оценки:

- менее 40 баллов — основание для травмотерапии.

Опишите состояние человека, опираясь на наиболее распространенные симптомы травматического стресса

Отметьте варианты:

- трудности с засыпанием;
- повышенная возбудимость;
- бдительность в обычных ситуациях;
- увеличение испуга;
- нарушение памяти;
- трудности с концентрацией внимания;
- ночные кошмары;
- реверберация (циркуляция) воспоминаний о травматическом событии (флешбэки);
- депрессивный аффект;
- муки совести;
- напряжение в теле.

Какие еще проявления? Укажите:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____