

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД: МОВНІ ТЕХНІКИ ВИХОДУ

Форманова С. В.

*доктор філологічних наук, професор,
професор кафедри «Іноземні мови та переклад»
Одеський національний морський університет
м. Одеса, Україна*

В умовах повномасштабного вторгнення, що триває п'ятий рік, населення України потерпає від перевантаження психічних, фізіологічних та адапційних можливостей. Стрес стає причиною психічної травми, яка зачіпає суб'єктивно значущі аспекти життєдіяльності людини й викликає глибокі емоційні переживання.

«Психічна травма – шкода, заподіяна психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів довкілля, гостро емоційних травматичних подій на людську психіку» [2].

До психотравми зараховують загрозливі ситуації, тяжкі особистісні конфлікти, втрату близьких людей. Це можуть бути природні катаклізми, кліматичні стихійні лиха, нещасні випадки, терористичні акти, війни, насильство в різних формах.

ПТСР часто супроводжується депресією, тривожним розладом. І не завжди людина може впоратися сама. Найкраще буде звернутися до психотерапевта. Втім можна працювати з травмою через сугестивні мовні засоби. Але ця робота потребує відповідальності, толерантності, емпатії. Консультантові важливо співчувати клієнтові, бути поруч. Варто використовувати такі мовні форми, як-от:

Простягніть до клієнта руки й скажіть:

– *Ось мої руки. Ти бачиш їх? Поклади свої руки на мої. Відчуваєш, яке тепло йде від них? Прикрий очі й відчуй тепло моїх рук.*

– *Можна я розкажу тобі про твій біль?*

– *Так.*

– *Я тебе просто послухаю. Без жодних порад.*

Під час роботи з клієнтом важливо бути поруч. Слухати. Дати можливість виговоритися. Варто звертати увагу на тіло клієнта. Чи є тремор, нервозність, нерівноваженість. Якщо такі симптоми є, слід переключити увагу клієнта, як-от:

– *Як ти спиш?*

– *Що ти їв?*

– *Яку воду ти п'єш – газовану чи негазовану?*

– *Який магазин тобі подобається? Сильно чи АТБ?*

Важливо повернути клієнта в тут і зараз. Перемкнути його увагу. Він має відчуття, що він тут. Він є. Зараз він у безпеці. Тому йому важливо почути такі слова:

– *Ти важливий! Для мене дуже важливо те, що ти сказав! Мені торкає те, що ти сказав! Ти говориш важливі речі! Дякую, що довіряєш мені!*

Усе це, що ви сказали, надає клієнтові значущості. Консультант є для нього теплою ковдрою, яка його зігріє.

Іноді буває, що травма є настільки глибокою, що клієнт весь час повертається туди. В таких випадках ми можемо сказати:

– *Ти таке пережив, що я навіть не можу дібрати слів, аби висловити свої почуття, коли я це чую. Але я з тобою! Я розділяю твої біль!*

В такий момент важливо розуміти, що відбувається з психікою клієнта, якому важливо зберегти себе, зібратися й вижити. Для нього важлива підтримка. Не критикувати! Не нападати! Просто бути поруч. Тут і зараз. Важливо витягнути клієнта з тихого болю, де йому болить, а він мовчить.

Томас Хюбл, психотерапевт і фахівець із колективної травми, стверджує, що «колективна травма проявляється в ізоляції, замиранні та розділенні (утворенні жорстких громадських структур)» [4]. Автор розглядає негаразди сучасного суспільства як симптоми колективної травми, куди уналежне епідемії, депресії та тривожні розлади, поширеність конфліктів та насильства на всіх рівнях суспільних систем.

Томас Хюбл також зазначає, що «травма – це своєрідна реакція психіки на зовнішні події, які пов’язані з розривом відносин всередині однієї людини. Травма розкриває зв’язок людини із своїм «Я» і саботує зв’язок з іншими, а також всередині суспільства» [4].

Травмованій людині важко усвідомити те, що відбулося. Їй важко пережити й прожити приголомшливі наслідки подолання болю, важко сприйняти подію, що спричинила травму, оскільки в ній поселяється всепоглинаючий страх. Сила жаху охоплює людину і вона замирає, оскільки не знає, що з цим робити. Тобто. є частина понад реактивна, і частина, що завмерла, вона не відповідає, не реагує: «*я не можу відчувати тебе, хоч я з тобою*».

В травмі немає майбутнього. Це минуле, прірва, замкнене коло. Тому, проживаючи травматичний досвід, людина потребує інвестування енергії, щоб тримати свої частини замороженими. Якщо травму інтегрувати, то можна зберегти енергію, яка була потрібна для збереження заморожених частин. Тоді людина отримає енергію, яка виникає внаслідок травми, відбудеться розширення свідомості.

Люди, які пережили травму, з більшою ймовірністю зіткнуться з депресією, соматичними та ментальними розладами. Це підвищує ймовірність передачі неефективних і небезпечних форм взаємодії та поведінки, таких, як агресія, конфліктність, зневага та критика, зловживання алкоголем та ін. Вийти з подібної стратегії поведінки можна шляхом усвідомлення того болю, на який травмована людина не звертає увагу, коли намагається мобілізувати себе, не дозволяє собі проживати саме ці емоції і вони запам'ятовуються на тілесному рівні, на рівні фізіології [1, с. 137].

Під час війни колективна травма перевищує індивідуальну: великі втрати серед військових та цивільного населення частково нівелюють втрати особисті. Колективний травматичний досвід зменшує значущість індивідуального. Усвідомлення, що травматичний досвід війни стає колективним, робить цей досвід легшим: його можна проговорювати, ділитися своїми думками, розуміючи, що суттєва частина населення тебе зрозуміє. Власне дослідники доводять важливу роль, яку відіграє травма в процесі формування колективних ідентичностей, і показують, що об'єктом колективної травми стають зв'язки між людьми та їхні культурні смисли – саме ці зв'язки і смисли зазнають драматичних змін [3, с. 275].

Слід також пам'ятати, що душевний стан людей, що пережили травму і тих, хто лишається спостерігачем, різний.

Травмовані люди перестають спілкуватися й розмовляти один з одним. Це означає, що людина залишається наодинці зі своїми бідами, страхами, проблемами. Суцільні тривоги спричиняють нервові струси.

Людина може посміхатися, говорити, що в неї все гаразд, виглядати бездоганно, але всередині є прірва болю, який вона намагається компенсувати алкоголем, наркотиками, азартними іграми, інтернетом, різними діями, спілкуванням з екстрасенсами, ворожками та ін.

Різні фобії, депресія, нервові струси, хронічна втома, – усе це проявляється в роздратованості, агресії, розладах сну, зниженні працездатності, втраті пам'яті. Високий рівень тривожності властивий як батькам, так і дітям.

Основні питання, які на сьогодні виникають у травмованих, це: *«Як жити? Що робити? Хто я?»*.

Нерідко можна почути: *«Ходжу на роботу, як на каторгу»*; *«Моє життя прожито не так, як хотілося б»*; *«Як набридли ці затори на дорогах!»*, *«Знову ліфт не працює»* та ін.

В таких випадках можна висловити підтримку, як-от:

Я бачу, скільки всього на тебе навалилося. Ти тримаєшся, як натягнута струна. Тобі важко, але ти мовчки все везеш на собі. Давай подихаємо разом. Це важливо! Розкажи, що тебе бентежить і ми разом знайдемо вихід.

На нашу думку, посттравматичний синдром слід компенсувати дихальними практиками, фізичною працею, перемиканням уваги на побут, фізичними вправами. Тому варто допомогти таким клієнтам перемикати свою увагу з динамічності життя на комунікативний аспект, змінити постійний шум і забруднення екології на спілкування з природою, уникнути хамства через вдячність та ін.

Література:

1. Бессел ван дер Колк. Тіло пам'ятає все: яку роль психологічна травма грає в житті людини та які техніки допомагають її подолати. ФОРС, 2020. 464 с.

2. Психічна травма та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад): симптоми, стадії, лікування Електронний ресурс URL: <https://arpp.com.ua/articles/psychological-trauma-and-ptsd-post-traumatic-stress-disorder-symptoms-stages-treatment/>

3. Січка В. І. Колективна травма: індикатори та стратегії. *Українська психологія. XXI століття. Початок*. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 274-278. (електронне наукове видання) Електронний ресурс URL: <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023>

4. Hübl T. Healing Collective Trauma: a process for integrating our intergenerational and cultural wounds. Boulder: Sounds True, 2020.