



# ProjectTEACH

Изображение: Freepik.com

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА: О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Психологическая травма — это эмоциональная и физическая реакция на ситуацию, которая представляет собой угрозу или воспринимается как таковая. Примеры ситуаций, которые могут вызвать психологическую травму: насилие, жестокое обращение, запугивание или безнадзорность. Кроме того, если ребенок воспитывается в условиях нищеты, в семье имеется член семьи, страдающий расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, или если ребенок стал свидетелем насилия или расизма в обществе, — это также может спровоцировать психологическую травму. Травмирующее событие может непосредственно повлиять на ребенка, независимо от того, произошло это ним или с кем-то из его знакомых. Стрельба или акт терроризма, которые ребенок может увидеть в средствах массовой информации, также могут стать причиной психологической травмы. В непростое время пандемии COVID-19 молодым людям может быть особенно тяжело, равно как и их родителям или воспитателям, у которых могут быть свои трудности.

Психологические травмы сильно различаются в зависимости от ребенка и пережитого события. Одно травмирующее событие дети могут воспринять по-разному: некоторые реагируют спокойно, другие же весьма впечатлительны. С другой стороны, токсический стресс, то есть повторяющиеся психологические травмы, например постоянная травля, насилие или проявления расизма, чаще провоцирует возникновение посттравматических симптомов.

Психологическая травма также может влиять на самосознание ребенка — на то, как он себя определяет, на его самоуверенность и самооценку. Самосознание ребенка находится под угрозой и в том случае, когда ребенку не причиняют физического вреда, например при эмоциональном насилии или когда ребенок становится свидетелем насилия в отношении других лиц.

### Что такое неблагоприятный детский опыт?

Центр контроля и профилактики заболеваний (Center for Disease Control and Prevention, CDC) определяет неблагоприятный детский опыт (Adverse Childhood Experiences, ACEs) как потенциально травмирующие события в детском возрасте (с рождения и до 17 лет), такие как:

- насилие, жестокое обращение или безнадзорность;
- наблюдение насилия в семье или в обществе;
- попытка самоубийства или смерть члена семьи.

К неблагоприятному детскому опыту также относятся условия жизни ребенка, нарушающие чувство безопасности и стабильности или связь с другими членами семьи, например:

- расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ;
- проблемы с психическим здоровьем;
- отсутствие стабильности по причине развода родителей или лишения свободы кого-либо из членов семьи.

При отсутствии поддержки неблагоприятный детский опыт может привести к долгосрочным медицинским проблемам, психическим заболеваниям или расстройствам, связанным с употреблением психоактивных веществ. Во взрослой жизни запущенные травмы могут также препятствовать учебе и трудоустройству и повышать риск психологической травмы или проблем с психическим здоровьем у детей того, кто сам имел неблагоприятный детский опыт.

Хотя существует несколько способов профилактики неблагоприятного детского опыта, не все травмирующие события можно предотвратить. Вместе с тем, мы можем помогать детям укреплять их жизнестойкость, чтобы они справились с прошлыми психологическими травмами и избежали таких травм в будущем.

## Посттравматические симптомы у детей

Неблагоприятный детский опыт — очень распространенное явление. Предполагается, что [почти половина всех детей в США](#) сталкивалась по крайней мере с одним типом неблагоприятного детского опыта. Симптомы, вызванные травмирующим опытом, могут включать в себя [тревожность](#), [депрессию](#) и посттравматическое стрессовое расстройство. Посттравматические симптомы обычно делятся на три категории. Не все дети, получившие травмирующий опыт, испытывают симптомы посттравматического стрессового расстройства.

### 1. Повторное переживание психологической травмы

Когда мозг ребенка пытается осмыслить случившееся, он вновь воспроизводит это событие, чтобы разобраться в том, что иначе кажется запутанным и трудным для понимания. К этим процессам относятся:

- внезапные воспоминания;
- ночные кошмары;
- навязчивые мысли о травме.

### 2. Возбужденность и гипертревожность

- Возбужденность — это физическое проявление реакции борьбы или бегства. Когда у ребенка возникают мысли о психологической травме, он может испытывать учащенное сердцебиение, интенсивное дыхание, чувство неминуемой гибели, потливость или головокружение.
- Гипертревожность: дети, пережившие травмирующие события, часто находятся в состоянии повышенной готовности к повторному негативному опыту. Их мозг приспособляется к пережитой ситуации и остается на взводе в ожидании нового травматического опыта.

### 3. Эмоциональная замкнутость и избегание

Ни один ребенок не может постоянно находиться в состоянии повышенной готовности. Ребенок, переживший травмирующее событие, может отключать свои эмоциональные реакции. В некоторых случаях он может полностью отключить все эмоции, чтобы не подвергать свое тело и разум постоянной тревоге. К таким признакам относятся:

- тенденция к избеганию мыслей и чувств, связанных с травмой;
- эмоциональный ступор;
- отстранение от социальных контактов;
- тревога или отчаяние при мыслях о будущем.

## Посттравматические симптомы у детей

Симптомы посттравматического стрессового расстройства у детей могут проявиться как вскоре после стрессового события, так и спустя 6 месяцев и даже больше. У некоторых детей эти симптомы могут иметь долгосрочные последствия. К счастью, посттравматическое стрессовое расстройство поддается лечению. Подробнее об этом читайте в статье [Поддержка ребенка в случае психологической травмы](#).

Чтобы узнать больше о проблемах с психическим здоровьем у детей в зависимости от их возраста, посетите страницу Project TEACH для родителей и членов семьи:

<http://bitly.com/PTEACH-Family>

Дополнительные ресурсы по просвещению в области травм можно найти на странице исследований методов профилактики проекта Project TEACH:

<https://projectteachny.org/prevention-science/>

*Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, за помощь в составлении этой брошюры.*