

Что такое травма и как с ней справиться



Стихийные бедствия, политическая нестабильность, полицейский произвол, пандемия — сегодня тревожные новости слышны отовсюду, и именно такие события нередко становятся причиной травмы. Любой, кто пережил стрессовую ситуацию, наблюдал за ней со стороны или был свидетелем того, как ее переживают близкие люди, может ощущать «чувство утраты безопасности и беспомощность перед лицом полного опасностей мира».¹ Вас может обуять ужас или чувство надвигающейся опасности.² Или вы можете впасть в ступор, отстраниться от происходящего и утратить способность доверять людям.¹ Чтобы справиться с травмой и двигаться дальше, необходимо понимать, что это такое, и знать, как сгладить ее последствия.

Что такое травма?

Травма — это реакция человека на стрессовую ситуацию. Такие ситуации могут касаться только вас, а могут затрагивать все сообщество. Ее причиной могут стать и глобальные проблемы, такие как пандемия.³

Каковы симптомы травмы?

Реакция на травмирующее событие может возникнуть сразу или спустя какое-то время.⁴ К сожалению, людей, переживающих отсроченную реакцию, часто считают черствыми и равнодушными.

К симптомам травмы относятся:²

- Страх, скорбь или депрессия.
- Тошнота или головокружение.
- Изменение аппетита или режима сна.
- Апатия и нежелание заниматься повседневными делами.

Симптомы могут усиливаться, когда что-то напоминает вам о пережитом. Например, для побывавших в зоне боевых действий такими стимулами могут стать треск взрывающихся фейерверков или хлопок двигателя. Даже определенный запах или вкус могут вызвать у вас воспоминания о том, как вы услышали страшную новость или пережили травмирующее событие. Симптомы также могут проявляться в годовщину произошедшего.

Как справиться с травмой

Тем, кто переживает травму, важно не обесценивать свои чувства. Вы имеете право на сильные переживания, даже если вы не были непосредственным участником произошедшего.¹ И вы не обязаны реагировать в точности как кто-то еще. Более того, среди ваших знакомых могут быть и такие, кого трагедия, кажется, не затронула вовсе. Ваши чувства абсолютно нормальны, и в этот период особенно важно позаботиться о себе. Вот что вы можете сделать:

Не изолируйте себя от общества. Даже если у вас нет никакого желания находиться в окружении других людей, затворничество — не лучший способ пережить тяжелые времена. Оно лишь затягивает преодоление стресса.⁵ Обратитесь за поддержкой к друзьям или родным. Возможно, вам захочется поговорить или попросить их временно оградить вас от бытового стресса — например, взяв на себя часть домашних хлопот.⁵ Но если есть темы, которые вы не хотите обсуждать, честно признайтесь в этом. Друзья и родные могут нечаянно сказать то, от чего вам станет только хуже, даже если ими двигали благие намерения. У вас также может появиться желание заняться «обычными» делами, не требующими серьезных разговоров.¹

Найдите очную или виртуальную группу взаимопомощи. Виртуальные группы — отличный вариант в период пандемии, когда тесные контакты могут представлять опасность. Общение с теми, кто также пережил травму, может помочь в исцелении. Примите свои чувства и тот факт, что со временем они могут измениться, и не сравнивайте себя с окружающими.¹

Позаботьтесь о своем физическом и душевном состоянии. Не пытайтесь заглушить боль алкоголем или наркотиками. Употребление таких веществ лишь притупляет чувства, не позволяя вам разобраться в них раз и навсегда.⁴ Недостаток сна может привести к усилению симптомов, поэтому вам нужен полноценный крепкий сон.¹ Поддерживайте физическую активность — даже неспешная прогулка на свежем воздухе принесет пользу — и ищите разные способы успокоить разум. К последним относятся медитация, глубокое дыхание, занятия искусством или музыкой.^{1,5}

Следите за новостями, но в пределах разумного. Если травмирующая ситуация или ее последствия носят затяжной характер, отсутствие новостей может вызывать нервозность и беспокойство. Найдите надежный источник новостей. Не забывайте, что в кризис слухи и домыслы распространяются очень быстро, особенно в социальных сетях. И постарайтесь не следить за новостями слишком пристально. От постоянного обсуждения тревожных новостей и просмотра шокирующих изображений вам может стать только хуже.⁶

При необходимости обратитесь за помощью. Как правило, улучшение самочувствия наблюдается в течение трех месяцев после травмирующего события. Усиливающиеся или сохраняющиеся в течение месяца симптомы могут указывать на посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).² У некоторых реакция на травму проявляется не сразу, а в течение года после травмирующего события развивается ПТСР. Если симптомы сохраняются, обратитесь к психотерапевту. Также следует обратиться к специалисту, если симптомы сильно проявляются в течение первого месяца или, наоборот, если они появляются позже и существенно влияют на ваши отношения с другими людьми или работу.² Чтобы получить направление к специалисту, обратитесь в программу помощи сотрудникам.

Почувствуйте свою силу. Столкнувшись с травмирующим событием, многие чувствуют себя беспомощными. Подумайте, какой вклад вы можете внести в жизнь общества.¹ Это может быть волонтерская деятельность, сбор средств для пострадавших или политический активизм. В тяжелые времена мошенники становятся особенно активны, поэтому обязательно проверяйте причины сбора средств.

Не забывайте, что период исцеления может занять продолжительное время. Со временем симптомы начнут ослабевать, и вы все меньше будете думать о случившемся. Однако если вам не становится лучше или если ваше состояние сказывается на работе или личной жизни, обратитесь за помощью. Не бойтесь сделать первый шаг.

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Updated February 2020. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Accessed March 3, 2021.

2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Available at: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Accessed March 3, 2021.

3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Glob Health Res Policy*. 2020;5:29. Available at: <https://ghr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Accessed March 3, 2021.

4. CDC. Coping with Traumatic Events. Updated February 25, 2019. Available at: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Accessed March 3, 2021.

5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. October 30, 2019. Available at: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Accessed March 3, 2021.

6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. September 13, 2019. Available at: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Accessed March 3, 2021.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.