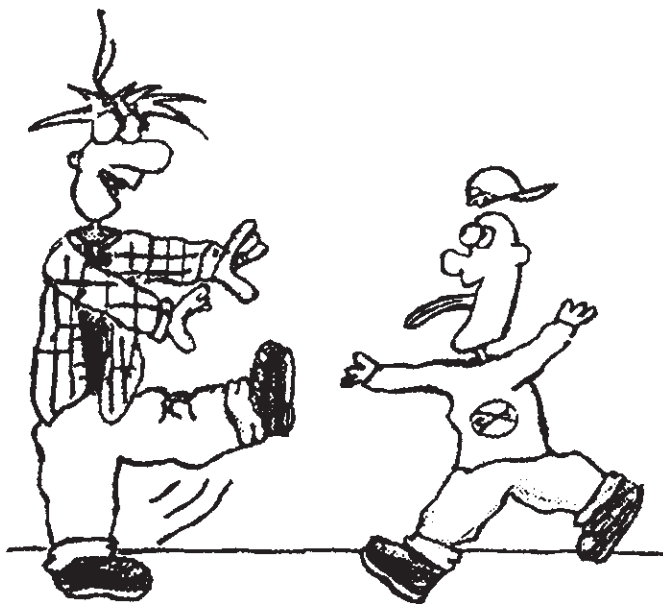


ТРАВМА

НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖА



БУКЛЕТ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Уильям СТИЛ



Брошюра переведена и издана ОБО "Белорусский детский хоспис"
в рамках проекта "Перевод и публикация методических материалов
по работе с психотравмой"



При поддержке Представительства «Christian Children's Fund, Inc.»
(Христианский детский фонд) в Республике Беларусь

ТРАВМА НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖА



БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

г. Минск
2009 год

*Маша, 15 лет,
прошел год, но
она все еще помнит,
как ее сестра
была убита
серийным убийцей.*



*Анна, 17 лет.
Вот, что она
говорит о своем
друге, который
совершил самоу
бийство: «Зачем?
Я не понимаю.
Он был лучшим
в классе. У него
было все хорошо.»*

*Борис, 16 лет,
говорит о тех
кошмарах, которые
преследуют его после
того, как он увидел,
как год назад умер
его друг.*



*Алекс, 16 лет,
сказал: «Иногда на
уроках, я вижу
лежащего
на больничной
кровати друга».
Его друг умер
через несколько
недель после того,
как получил
сильные ожоги
во время
пожара в доме.*



Пожары



Разные виды насилия



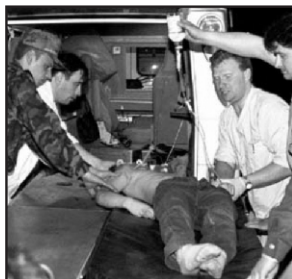
Автокатастрофы



Самоубийство




Развод



Сильные ранения

Смертельные болезни, изнасилование, физическое и сексуальное насилие, проживание в семье алкоголиков или наркоманов, насилие в семье, авиакатастрофы, перевернутый школьный автобус, наводнение, ураганы, землетрясение... все это может вызвать у тебя реакции психо-эмоциональной травмы.



Ты можешь переживать
посттравматические
реакции, если...

Ты был пострадавшим,
ты был свидетелем этого
травмирующего события,

ты являешься другом
или родственником
пострадавшего,

ты ходишь в ту же школу
или
у вас есть общие друзья
с пострадавшим.



РЕАКЦИИ ТРАВМЫ НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖИ

- Твои реакции могут казаться странными или аномальными
- Твои реакции могут заставить тебя думать, что с тобой что-то не так.
- Твои реакции могут заставить тебя вести себя так, как ты никогда себя не вел.
- Твои реакции могут заставлять тебя спорить или даже драться.
- Твои реакции могут мешать тебе дружить или заводить новых друзей.
- Твои реакции могут заставить тебя почувствовать физическое недомогание.
- Твои реакции могут заставить тебя чувствовать стыд или считать себя плохим человеком.
- Твои реакции могут мешать тебе концентрироваться на уроках в школе.

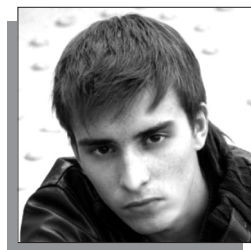
ВСЕ ЭТИ РЕАКЦИИ ЕСТЕСТВЕННЫ

О КАКИХ РЕАКЦИЯХ НАМ РАССКАЗАЛИ ДРУГИЕ ПОДРОСТКИ



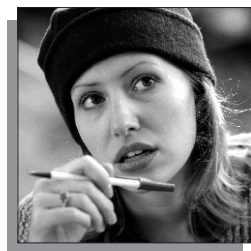
Лиза, 18 лет, рассказала, что она видела, как ее брата сбила машина. Она боялась до него дотронуться, потому что боялась, что он сразу умрет.

Эдуард, 15 лет, рассказал, что ему снятся плохие сны после того, как несколько месяцев тому назад его друг был сильно избит. Он говорит, что в снах, «я пытаюсь помочь ему. Но я не могу, я не могу дотянуться до него».



Кирил, 19 лет, говорит: «иногда, когда пронзительно кричит моя младшая сестра, это напоминает мне крики, которые я слышал на пляже два года тому назад, когда утонул мой друг. Я как будто снова это вижу. У меня даже появляются неприятные ощущения в животе».

Лина, 17 лет, говорит: «иногда, когда я делаю что-нибудь приятное, вдруг в моей памяти вспыхивает то, что произошло в тот ужасный день, как будто это происходит снова. Я вижу, как задыхается моя мама. Я слышу звуки, как будто я нахожусь там, где она умирает, но меня там не было. А мне кажется, что я там была».





ТЫ ГОВОРИШЬ СЕБЕ...

Это была моя ошибка.

Может, если бы я не сказал то, что я сказал.

Может, если бы я не сделал то, что я сделал.

*Может, если бы я сказал или сделал
что-нибудь другое.*

ТЕБЕ СТЫДНО, ПОТОМУ ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ...

...я не мог двигаться.

...я ничего не мог сделать.

...я был испуган.

...я запаниковал.

...меня стошнило.

...я обмочился.

ЭТО ВСЕ НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ.



С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ ЧТО–ЛИБО ПОХОЖЕЕ?

■ *Мне кажется, что со мной что–то не так, потому что:*

- *Я все еще вздрагиваю, когда слышу определенные звуки.*
- *Я вспоминаю то событие, когда чувствую определенные запахи.*
- *Я не хочу помнить то, что произошло.*
- *Мне не нравится оставаться одному.*
- *Я легко пугаюсь.*
- *Мне больше ничего не страшно.*
- *Меня ничто не волнует.*
- *Иногда я так злюсь из–за того, что произошло, что могу причинить себе или кому–нибудь боль.*
- *Иногда я злюсь и бью других. Я не хочу это делать, но не могу остановиться.*
- *Иногда я злюсь, потому что думаю, что в том, что произошло, была вина того человека.*
- *Иногда я боюсь, что подобное произойдет со мной, моей мамой или папой, братом, сестрой или друзьями.*

ЭТО ТОЖЕ НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ.

ТРАВМА НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖА...




...именно потому, что она ни на что не похожа, единственный способ почувствовать себя лучше, это поговорить с тем, кто знает, в чем ее отличие, и что с этим делать.



Большинство друзей, родители и даже некоторые профессионалы не знают ничего о психо-эмоциональной травме, и о том, как она себя проявляет.

Некоторые из них могут даже сказать, что-то вроде: «Ты это перерастешь» или «Прошло три месяца, пора это уже пережить». или «Если постараться, и если ты захочешь, ты с этим справишься». или «Почему ты позволяешь этому мешать тебе жить? Просто не думай об этом». Некоторые могут тебе даже сказать что-то вроде: «Тебе надо забыть об этом».



■ ОНИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО...

- *Тебе не нравится то, что в твоей голове постоянно возникают зрительные образы того, что произошло, но они постоянно появляются.*
- *Ты не хочешь быть таким пугливым и часто вздрагивать, но ты все равно вздрагиваешь, когда слышишь определенные звуки.*
- *Тебе не хочется думать, что в том была твоя вина, но ты все равно так считаешь.*
- *Тебе не хочется драться, но ты дерешься.*
- *Тебе не хочется плохо себя вести в школе, но ты продолжаешь это делать.*

**КАК БЫ ТЫ НЕ СТАРАЛСЯ ОСТАНОВИТЬ
ЭТИ ДЕЙСТВИЯ, НО ОНИ ВСЕ РАВНО
БУДУТ ПРОИСХОДИТЬ.**

ТРАВМА НИ НА ЧТО НЕ ПОХОЖА.

*То, что помогает при других проблемах,
не срабатывает при реакциях
и проблемах связанных с травмой.*

ЧТО ПОМОГАЕТ ПРИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРАВМАХ?

- Узнать больше о психо-эмоциональной травме, и как по-разному она воздействует на разных людей.
- Узнать о причинах мысленного возврата к тому, что произошло, и понять что означает раздражение и «уход в себя».
- Узнать о причинах, связанных с травмой, которые заставляют тебя вести себя и реагировать на все по-другому.
- Осознать, что как бы тяжело и больно тебе не было, гораздо лучше рассказать кому-нибудь о том, что произошло, чем все держать в себе.





ТО, ЧТО КАЖЕТСЯ СЕЙЧАС ХОРОШИМ, НЕ ВСЕГДА САМОЕ ЛУЧШЕЕ

Да, кажется, что лучше об этом не думать и избегать всего, что напоминает тебе об этом, потому, что не хочешь испытывать страх и ужас, и все остальные неприятные чувства.

НО...

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ИЗБЕГАТЬ ВСЕГО, ЧТО СВЯЗАНО С ТРАВМОЙ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЗАСТАВИШЬ ЕЕ ИСЧЕЗНУТЬ. Она все равно проявит себя в виде ночных кошмаров, вспышек в памяти, гнева, ярости, неспособности сконцентрироваться и быть успешным в том, в чем ты хочешь преуспеть, или просто в неспособности получить удовольствие от жизни.

ОНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ДЕЛО ЕЩЕ НЕ ЗАКОНЧЕНО...

Не потому, что ты, в чем-либо виноват – **НЕТ,**
ТЫ НЕ ВИНОВАТ!

Не потому, что ты за это в ответе – **НЕТ.**
ТЫ ЗА ЭТО НЕ В ОТВЕТЕ!

Не потому, что ты слабый и не можешь
это контролировать– **ТЫ НЕ СЛАБЫЙ И МОЖЕШЬ**
ЭТО КОНТРОЛИРОВАТЬ!

Тем не менее, у тебя нет другого способа узнать, как это контролировать, кроме как поговорить о том, что произошло со специалистом по психо-эмоциональной травме. Он или она смогут научить тебя как взять под контроль все пугающие тебя неприятные чувства и реакции.

Когда ты в самом деле найдешь нужных специалистов, они научат тебя тому, что...

ТРАВМА – ЭТО НЕ ВРАГ

Психо-эмоциональная травма, которую ты переживаешь, не враг. Враг – это страх травмы и те реакции, которые ты сейчас испытываешь. Страх—это то, что ты можешь изменить, только осознав, как принять и справиться с этими реакциями. Часто реакции настолько пугают тебя, что ты боишься даже рассказать о том, что ты чувствуешь.

Иногда ты говоришь....

«Я НИЧЕГО НЕ ЧУВСТВУЮ»

Ничего не чувствовать это нормально. Это способ, при помощи которого твой мозг старается перестроиться для того, чтобы ты снова почувствовал себя в безопасности. Иногда для этого нужно несколько дней, иногда несколько недель, а иногда еще больше. Со временем воспоминания, боль, обида и грусть о том что произошло нахлынут, и ты начнешь переживать горе.

Иногда ты говоришь...

«Я НИКОГДА НЕ БУДУ ТАКИМ, КАКИМ Я БЫЛ РАНЬШЕ»

Ты прав, ты не сможешь быть таким, каким ты был до этого, потому что травма изменила тебя. Возможно, она не повлияла на то, каким тебя видят другие, но она изменила то, как ты смотришь на себя и других. Тем не менее, страх заключается в том, что ты считаешь, что то, что с тобой произошло, сделало тебя хуже, лишило тебя хороших качеств, которые притягивали к тебе других людей, тех качеств, благодаря которым ты был особенным человеком. Но это только страх, на самом деле, со временем ты станешь больше ценить жизнь.

Если прошло уже несколько месяцев, а ты чувствуешь, что все меняется к худшему, значит настало время поговорить со специалистом по психо-эмоциональным травмам.



ИНОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ... «МНЕ БОЛЬШЕ НИ ДО ЧЕГО НЕТ ДЕЛА»

Это просто другой способ сказать: «Я боюсь, что мне не станет лучше». Я боюсь, что это снова может произойти со мной или моими родителями. Я боюсь, что если я стану ближе к кому-нибудь, с ним тоже может произойти что-то ужасное. Я боюсь, что если я позволю, чтобы мне стало снова хорошо, произойдет что-нибудь еще более страшное. Это все нормальные реакции после такого страшного события, которое ты пережил. Жизнь несправедлива. Мало вероятно, что что-либо подобное произойдет снова, но такая вероятность есть. Но мы точно знаем, что если ты будешь общаться со своими друзьями, и будешь близок с теми, кого ты любишь, это облегчит твою боль. Общение помогает нам исцелиться и приносит облегчение, а со временем делает нас сильнее и счастливее.

ИНОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ... «Я РАСПУГАЮ ВСЕХ МОИХ ДРУЗЕЙ, ЕСЛИ Я НЕ ПЕРЕСТАНУ ПЛАКАТЬ ИЛИ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ ВСЕ ВРЕМЯ»

Некоторые друзья могут измениться, потому что они видят в тебе напоминание о том, что произошло, и им тоже сложно справиться со своими чувствами. Другие же друзья станут еще лучше, потому что они понимают твою боль.

Пожалуйста, помни, что через несколько недель твои реакции станут утихать. Ты не будешь плакать вечно. Ты не будешь постоянно помнить о том, что произошло. Ты не будешь постоянно жить в страхе. Настоящие друзья останутся хорошими друзьями и в это сложное для тебя время.

«МНЕ НЕЛЬЗЯ СЕЙЧАС ВЕСЕЛИТЬСЯ (ИЛИ СБЛИЖАТЬСЯ С КЕМ-ЛИБО)»

Это страх, что ты предаешь человека, который умер, или которого у тебя отняли, если ты будешь куда-нибудь ходить гулять или веселиться, или ты сблизисься с кем-либо.

Это не предательство. Ты не хотел, чтобы то несчастье произошло. Ты всегда можешь хранить в своем сердце то, что тебе больше всего нравилось в твоём друге или близком тебе человеке. На самом деле, память о тех хороших моментах, которые были у тебя с твоими любимыми, принесет приятные воспоминания новым людям в твоей жизни.

Совершенно нормально ходить гулять и получать удовольствие. Разве ты не ходил бы гулять или веселился, если бы твой друг или любимый близкий человек все еще был бы частью твоей жизни? Конечно! Только ревнивые и эгоистичные люди не хотели бы, чтобы ты получал удовольствие от общения с другими. К тому же, общение с другими людьми помогает процессу исцеления.





«Я РАД, ЧТО ЭТО ПРОИЗОШЛО НЕ СО МНОЙ!»

Большинство людей благодарны тому, что они живы и не пострадали. Это абсолютно нормально. Ты боишься, что если ты подумаешь, что «Я рад, что это произошло не со мной», ты станешь ужасным человеком. Но это говорит о том, что ты благодарный человек. Ты благодарен тому, что ты выжил. Это очень нормальная реакция. Тебе стоит жить ради многого, поэтому радуйся, что ты можешь жить. У тебя все еще есть время делать великие дела!

ИНОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ...

«ЕСЛИ БЫ ТОЛЬКО...»

Если ты думаешь: «Ах, если бы я сказал или сделал что-нибудь по-другому, этого бы не произошло», то за этим стоит страх, что это произошло из-за тебя или ты мог бы этому помешать. В отличие от героев телевидения или кино у тебя нет волшебных способностей предсказывать когда эти события (психо-эмоциональные травмы) произойдут, и как этому помешать. Самое ужасное в травме это то, что она заставляет тебя почувствовать себя бессильным и очень ранимым. Всегда страшно, когда ты сам себе говоришь «Если бы...»

Возможно и у тебя были похожие мысли,
но ты боялся ими поделиться с кем-либо.

Хороший специалист по психо-эмоциональным
травмам и горю, тем не менее, знает об этих
мыслях и понимает, что они значат, он поможет
тебе справиться с этими мыслями и реакциями.

ЕСЛИ ТЫ БЫЛ ТРАВМИРОВАН:

БУДЬ ТЕРПЕЛИВ

Дай себе много времени на исцеление. Тебе не удастся сразу все преодолеть и исцелиться, но со временем ты почувствуешь себя лучше. На это потребуются месяцы, а иногда годы.

НЕ ТРЕБУЙ ОТ СЕБЯ МНОГО

Когда приходит боль и появляется страх, сделай что-нибудь хорошее для себя.



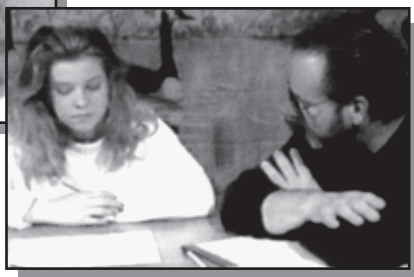
Есть разные способы заставить себя почувствовать лучше. Ты можешь захотеть послушать хорошую музыку, прочесть хорошую веселую книгу, посмотреть интересное шоу по телевизору, съесть что-то вкусненькое или сыграть в любимую игру. Постарайся выделить время для себя, просто побудь немного один. Запиши что-нибудь в свой дневник. Поиграй с футбольным мячом. Вздремни. Каждый находит свой путь помочь себе, найди что-нибудь, что поможет ТЕБЕ расслабиться.

БУДЬ ИНФОРМИРОВАН

Узнай больше о психо-эмоциональной травме, и как она влияет на то, что ты чувствуешь, думаешь и как действуешь. Знание – сила. Чем больше ты знаешь о травме и можешь говорить о ней, тем легче ты сможешь преодолеть ее последствия.

ТЫ НЕ ОДИН

Помни, те мысли, которые тобой овладевают, о которых ты не хотел бы, чтобы узнали другие, скорее всего, являются результатом твоего испуга. То, что произошло с тобой, происходило и со многими другими. Это не значит, что все стало не таким уж страшным и болезненным, но это значит, что есть другие люди, которые переживают подобные реакции. Травма ни на что не похожа, кажется, что только ты можешь понять, что это такое. Но так только кажется. Но правда заключается в том, что другие тоже знают и понимают, что значит переживать психо-эмоциональную травму. Люди по-разному справляются с ней, но все они имеют почти одни и те же физические и эмоциональные реакции.



ПОГОВОРИ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ПО ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ТРАВМАМ

Если ты поговоришь с кем-либо, кто знает и понимает психо-эмоциональные травмы, это поможет тебе почувствовать себя лучше, и побороть страх и боль, которые травма порождает в каждом, кого она затрагивает. Тебе не нужно постигать все это одному.

СОВЕТЫ ПО ОБРАЩЕНИЮ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

- Не каждый может помочь.
- Не каждый, включая специалистов, знает, как определить травму, и знает точно, как травма воздействует на тех людей, которые от нее пострадали.
- Никто не совершенен. Даже специалисты могут помочь не каждому. Если ты не получил помощь, в которой ты нуждаешься, ты должен продолжать искать до тех пор, пока не найдешь того, кто понимает, что ты пережил. Иногда потребуется три или четыре попытки, пока ты не найдешь того, кто тебе нужен.
- Если ты обратился за помощью, но после 2–3 занятий кажется, что этот человек не помогает, обратись к кому-нибудь еще. Не бойся обратиться к другому специалисту по травмам.



Ты почувствуешь, что ты нашел того, кто тебе нужен, если ты можешь быть откровенным с ним, тебе помогут видеть вещи в другом свете, и ты чувствуешь, что между вами появилась особая связь.



■ ПОМНИ! Ты выживший

- Ты прочел эту книгу
- Ты хочешь учиться и больше знать
- Ты хочешь себе помочь
- Ты ищешь ответы
- Ты идешь вперед, несмотря на тот травмирующий опыт, который у тебя был
- Ты все еще веришь, что все может наладиться

ТЫ ВЫЖИВШИЙ

Жертва бы сказала...

- Ничего не изменится
- Так будет всегда
- Лучшее уже не будет никогда
- Мне никто не поможет

Жертва бы:

- Не просила бы помощи
- Не позволяла бы другу помочь
- Не рисковала бы поговорить со специалистом

ТЫ НЕ ОДИН

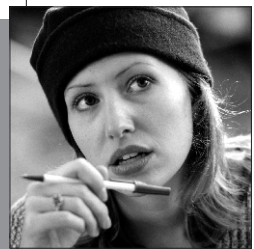
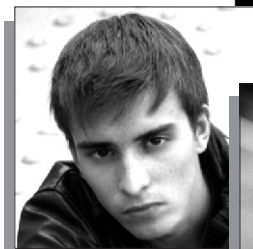
Другие, такие как Алексей, Маша и Кирилл отказываются думать и действовать как жертвы. Они борются, так же как и ты, чтобы выжить.

ДО...

До того, как произошел тот травмирующий случай, в жизни были проблемы и трудности, но они были легче и не такие серьезные как проблемы, которые есть сейчас.

До того, как все произошло, ты не очень-то задумывался, что ты хочешь делать со своей жизнью, но тебе казалось, что ты будешь успешным.

До того травмирующего события ты знал, кто ты есть: все хорошее и не очень хорошее.



ТЕПЕРЬ...

Теперь ты во всем не уверен и тебе трудно даже вспомнить, каким ты был. Теперь ты даже не можешь думать о том, что будет завтра.

ПОСЛЕ...



- Травма заставляет тебя видеть вещи в неправильном свете, или то, чего на самом деле нет.
- Самая лучшая часть тебя не разрушена во время травмирующего происшествия, а спрятана под той трагедией, которую ты пережил.
- Да, травма изменила твоё видение мира, но тебе не обязательно иметь видение мира жертвы, лучше иметь видение пережившего и выжившего.
- **ВЫЖИВШИЕ** верят, что у них есть внутренние силы преодолеть все невзгоды.
- Тот факт, что ты прочёл эту книгу, свидетельствует о том, что **В ТЕБЕ ЕСТЬ СИЛА ПЕРЕЖИВШЕГО И ВЫЖИВШЕГО**. Помни, в тебе есть внутренние силы выжить.
- Этот травмировавший тебя жизненный опыт – только одна часть из того многого, что ты пережил, и того, что тебе предстоит пережить в твоей жизни.

Перевод соответствует оригиналу

Подписано в печать: 27.07.09. Формат 60x84 ¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 500 экз. Заказ 3181.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии УП "УСЛУГА"
ЛП № 02330/0150474 от 25.02.2009
ул. Кульман, 2, к. 134, 220013, г. Минск

ОБО "Белорусский детский хоспис"
223053, Республика Беларусь, Минская обл.,
д. Боровляны, ул. Березовая Роща, 100А
Тел./Факс: + 375 (017) 505 27 45

E-mail: hospicepall@mail.belpak.by
www.hospice.by