

Содержание

Благодарности.....	9
Введение	11

Часть I

Что такое посттравматический стресс

Глава 1	На что похожа жизнь с пострадавшим от травмы.....	19
Глава 2	Как травма влияет на пострадавших	36
Глава 3	Почему ваш близкий застрял в прошлом? ...	66
Глава 4	Лечение, которое помогает при ПТСР и других нарушениях.....	93
Глава 5	Как найти нужного специалиста	128

Часть II

Помочь себе, помочь пострадавшему

Глава 6	Позаботьтесь о себе	151
Глава 7	Определение границ	174
Глава 8	Как сказать близкому о своих потребностях	192

Часть III

Как справляться с конкретными видами травм

Глава 9	Если ваш близкий подвергся сексуальному насилию	217
Глава 10	Если ваш близкий был на войне	250

Часть IV

Верните вашу совместную жизнь

Глава 11	Как восстановить связь с партнером и помочь детям	305
Глава 12	Выздоровление и после него	335
	Полезные книги	355
	Список литературы	357
	Об авторах	359

Благодарности

Мы хотим поблагодарить всех, кто внес вклад в создание этой книги. В первую очередь — наших пациентов и тех, кто их любит и поддерживает. Спасибо им за то, что они доверили нам свои истории и свое лечение. Без той работы, которую они проделали, мы бы просто ничего не написали. Мы также хотим сказать огромное спасибо редакторам The Guilford Press: Китти Мур за разработку общей концепции будущей книги и Кристин Бентон за вдумчивую и тщательную редактуру, благодаря которой книга увидела свет. Их энтузиазм, руководство и советы помогли нам оформлять наши идеи и опыт и лучше фокусироваться на потребностях близких и родственников пациентов, переживших травму.

На наше понимание травмы и ее воздействия на близкое окружение пострадавших оказывали влияние многие наставники и коллеги, что, в свою очередь, способствовало нашему профессиональному росту и развитию. Мы хотели бы упомянуть Дхарма Бэйнса, Кэролин Блэк Бекер, Билла Блума, Скотта Дризенгу, Кэндис Монсон, Жаклин Персонс, Паулу Шнурр, Келли Бемис Витусек и всю команду Коннектикутского совета по делам ветеранов операций в Ираке и Афганистане. Мы также благодарны всем пережившим травму, ветеранам, членам их семей и докторам, которые обеспечивали обратную связь в рамках нашей клинической практики и на различных семинарах и лекциях, которые мы проводили на протяжении многих лет.

Наконец, огромное спасибо *нашим* близким и любимым, Крису Уилкокку и Кимберли DeVива, за поддержку во время работы над этой книгой.

Введение

Джо никак не мог понять, почему они с братом Томом почти не видятся. У них всегда были теплые родственные отношения, да и живут они всего лишь в 45 минутах езды друг от друга. Но после автомобильной аварии в прошлом мае Том навещался к брату все реже и реже. Раньше он приезжал к Джо каждые выходные, после аварии — не чаще раза в месяц, а в последнее время перестал приезжать совсем. А когда Джо сам навещал брата, было заметно, что тот явно не рад его визиту. Джо стал подозревать, что Том вообще не выходит из дома. Его брат, его лучший друг, все больше отдалялся от него, а хуже всего то, что из-за исходящего от Тома негатива Джо и сам стал отдаляться. Реакция брата на случившееся удивляла Джо и казалась ему бессмысленной: во время аварии, когда встречная машина врезалась в автомобиль Тома, подушки безопасности сработали как надо. Правда, обе машины были разбиты и второго водителя с трудом достали из искореженного автомобиля, но Том отделался только шишкой на лбу. Почему же авария так на него повлияла?

Хуан заметил, что его жена Эстель сильно изменилась после того, как подверглась нападению и чуть не была изнасилована. Он делал для нее все, что мог, — так ему казалось: не навязывался и не заставлял поскорее вернуться к нормальной жизни. Но иногда сомневался, правильно ли поступает. Может, он ей «попадает», как выражаются в «Анонимных алкоголиках»? Эстель

и правда стала пить гораздо больше, чем до нападения. Она не напивалась до беспамьятства, просто выпивала немного перед сном, но Хуан все равно беспокоился за нее.

Дженни с семьей приехала в аэропорт, чтобы встретить своего мужа Маркуса, прилетевшего из Ирака. Поначалу он был рад вернуться домой и снова увидеть родных, но это продолжалось недолго. Вскоре он стал раздражительным и нервным, не выносил громких звуков и голосов. Чем упорнее Дженни пыталась достучаться до него, тем больше он отдалялся — и не только от Дженни: он не хотел общаться вообще ни с кем. Осенью старшая дочь Мэрион заявила, что не поедет в колледж, так как переживает из-за отца. Дженни в конце концов убедила ее продолжить учебу, но Маркус, который раньше отвозил Мэрион в колледж, на этот раз остался дома.

Если кто-то из ваших близких пережил травматический опыт, эти истории покажутся вам знакомыми. Возможно, вы взяли в руки эту книгу потому, что с любимым человеком произошло что-то ужасное, ему поставили диагноз «посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)» и вы хотите больше узнать об этой болезни и о том, как она может на него повлиять. А может, супруг или партнер отдалился от вас после травмирующего события и вы решили сделать все, что в ваших силах, чтобы ему помочь. Или ваш близкий родственник пережил травматический опыт, и, хотя все пока идет нормально, вы с тревогой думаете о будущем.

Близким непонятно, почему определенное событие травмирует психику пострадавшего и как психологическая травма может повлиять на того, кто ее пережил. Когда вы впервые узнаете о том, что случилось, то чувствуете боль и злость и переживаете за близкого, которому пришлось испытать

этот ужас. Вы боитесь за него, когда ему что-то угрожает, но, если опасность миновала, успокаиваетесь: самое страшное позади, и, значит, скоро все придет в норму. Да, многие пострадавшие достаточно быстро возвращаются к прежней жизни, но для остальных все меняется безвозвратно — они чувствуют себя в тупике и не способны двигаться вперед. Заметив изменения в поведении близкого, вы недоумеваете и даже порой злитесь на него за то, что он не может справиться с собой и не ведет себя так, как прежде. Родственники потерпевших чаще всего задают нам один и тот же вопрос: «Это навсегда?»

Те, кто пережил такие травмирующие события, как физическое или сексуальное насилие, аварии, природные катастрофы, или участвовал в боевых действиях, могут сталкиваться с самыми разными проблемами. Еще лет 40 назад о влиянии травматического опыта на пострадавших почти ничего не было известно. Но с тех пор было проведено множество исследований психологических травм, и наши знания о них и их последствиях стали гораздо обширнее. Результаты исследований легли в основу разработки эффективных методов лечения, которые помогают пережившим травматический опыт вести более здоровую и полноценную жизнь. С помощью этих методов мы, клинические психологи, помогли многим пациентам справиться со стрессом и вернуться к нормальной жизни. Наш опыт показывает, что эти методы работают. Он дает надежду тем, кто не способен справиться с проблемами в одиночку.

Но необходимо сказать вот о чем: для помощи пострадавшим можно воспользоваться широкодоступной информацией и медицинскими услугами, а вот проблемам, с которыми сталкиваются друзья и родные переживших травму, уделяется гораздо меньше внимания. Для пострадавших есть множество книг, брошюр, сайтов и даже DVD, а для тех, кто оказался рядом и на кого травма повлияла хоть

и не прямо, но, тем не менее, довольно серьезно, не существует практически никаких информационных ресурсов. Друзья и родные вынуждены читать материалы, предназначенные для их близких, переживших травму. Конечно, в этих источниках много полезной информации, но в них не говорится о том, с чем приходится сталкиваться родственникам и друзьям пострадавших и как они могут себе помочь. В процессе общения с мужьями, женами, партнерами, сыновьями, дочерьми, родителями и друзьями наших пациентов мы заметили, что они всегда задают много вопросов о психологической травме и ее последствиях, а также о том, к чему им следует готовиться и чего ожидать. Конечно, большинство хочет узнать, как помочь своим близким, но мы видим, что зачастую им самим нужна квалифицированная помощь.

Травматический опыт может стать источником тревожности, фрустрации, грусти и бессилия как для самого пережившего травму, так и для его близких. Поэтому главная цель нашей книги — восполнить пробелы в этой области и помочь родным и друзьям пострадавших, которые хотят понять, что происходит с их близкими и как позаботиться о себе. Мы надеемся, что тем самым поможем и тем, кто пережил травму. Исследования показывают, что при хорошей социальной поддержке шансы на восстановление у таких пациентов увеличиваются. Если родные и друзья пациента понимают, как травма воздействует на его психику, и в то же время не забывают о своих потребностях, они смогут гораздо эффективнее помогать близкому, что значительно ускорит его выздоровление. *Улучшая способность к адаптации у тех, кто находится рядом с нашими пациентами, мы обеспечиваем пострадавшим поддержку и увеличиваем их шансы на выздоровление.*

Надежда на выздоровление, надежда на перемены

Когда речь идет о воздействии травмы на вас и ваших близких, запомните главное: *так быть не должно!* Вы способны помочь себе и улучшить свою жизнь и отношения с человеком, пережившим травму. И способны ускорить его выздоровление. Мы написали эту книгу, чтобы вы поняли, как это сделать.

Мы надеемся, что, дочитав книгу, вы поймете, что похожие проблемы существуют у всех, кто стремится помочь пережившему травму: родственники пострадавших, как правило, чувствуют себя беспомощными, испытывают одиночество, разочарование, грусть и злость и в то же время любят своих близких, сочувствуют им и заботятся о них. Испытывать такие смешанные чувства — совершенно нормально. Эта книга поможет вам позаботиться о себе и, помогая пострадавшему, не забывать о своих потребностях. Надеемся, что, прочитав ее, вы получите необходимые знания о том, как помочь себе и близкому жить здоровой и полноценной жизнью.

Что вы найдете в этой книге

В книге четыре части. В первой мы опишем воздействие травмы на пострадавшего и тех, кто находится рядом. Вы узнаете, как травма близкого влияет на вашу жизнь и каким образом она воздействует на него самого. Поговорим о том, как меняется воздействие травмы с течением времени, а также перечислим различные методы лечения и подскажем, куда и как обращаться за профессиональной помощью.

Во второй части мы расскажем, как, помогая травмированному близкому, не забывать о себе. Обеспечить удовлетворение собственных потребностей и позаботиться о себе можно разными способами, и мы их перечислим и подробно

опишем. Мы также поможем вам определить для себя, что вы готовы сделать для пережившего травму. И, наконец, объясним, какие методы коммуникации с пострадавшим можно использовать, чтобы стать к нему ближе.

В третьей части снабдим вас конкретной информацией о двух типах травм: военной и сексуальной.

И в заключительной, четвертой части расскажем о влиянии травмы на интимные отношения и ваших детей, а в конце книги поговорим об одном из аспектов травмы, которым часто пренебрегают, — о позитивных изменениях, происходящих в жизни пострадавшего и его близких.

Реальные истории о надежде и переменах

Мы постарались включить в эту книгу как можно больше историй, иллюстрирующих тему психологической травмы и ее последствий. В них идет речь об обычных людях, которые всеми силами стараются помочь травмированным близким. Мы изменили некоторые подробности, чтобы действующих лиц нельзя было идентифицировать, но все истории основаны на реальных случаях, и в них описаны чувства и мысли реальных людей. Читая, старайтесь обращать внимание на сходство вашего опыта с примерами, приведенными в книге, — мы надеемся, что это позволит вам почувствовать, что вы не одиноки. У многих близкие пережили травму и теперь пытаются вернуться к нормальной жизни. Мы надеемся, что их истории воодушевят вас и помогут пережить тяжелые времена и вновь обрести счастье.



ЧАСТЬ I

**Что такое
посттравмати-
ческий стресс**



ГЛАВА 1

На что похожа жизнь с пострадавшим от травмы

Люси чувствовала, что у нее заканчиваются силы. Прошло почти полгода после того, как Эд вернулся из Афганистана. Он служил в инженерном корпусе, и в его сообщениях с места боевых действий в общем и целом не было ничего из ряда вон выходящего. Люси, конечно, знала, что он испытывал страх и ему несколько раз пришлось стать свидетелем событий, которые его потрясли. Но помнить о них целых полгода?.. Когда Эд вернулся, поначалу казалось, что он рад быть дома, но вскоре он стал вести себя с женой и детьми несколько отстраненно. Эд говорил, что старшие товарищи по Национальной гвардии советовали отвести на переход к жизни на «гражданке» не больше месяца, но сам он просил дать ему больше времени на адаптацию. Люси видела, что Эд не пытается найти работу и ему явно не хочется выходить из дому и вести более активную жизнь. И она начала терять терпение. Сколько еще придется с этим мириться?

Мэгги и Йен очень переживали за дочь Тэсс и не знали, что делать. В колледже она подверглась сексуальному насилию со стороны троих мужчин. Мэгги и Йену было

невыносимо тяжело наблюдать, как их прежде открытая и жизнерадостная девочка становится замкнутой и нелюдимой, но они ничем не могли ей помочь. Она вернулась в колледж, но ее оценки стали хуже — ей как будто стало наплевать на все, в том числе и на себя. Родители старались как можно чаще приезжать к ней, но она не проявляла никакого интереса к совместному времяпрепровождению. Они попытались даже связаться с медицинским центром колледжа, но там ответили, что ничего не смогут сделать, пока Тэсс не придет к ним сама. Мэгги и Йен очень хотели помочь дочери, но все их усилия были тщетны.

Хотя Хуан очень уставал, он не мог спать по ночам. Эстель постоянно ворочалась, а порой и вообще не ложилась. Но даже если в спальне было тихо, он лежал без сна, пытаясь отогнать тревожные мысли. Неужели теперь их брак всегда будет таким? Как сделать так, чтобы все стало по-прежнему? Хуан обвинял в случившемся себя: он же должен защищать свою жену. Если бы он был с ней тогда, на нее бы не напали. А теперь он должен ей помочь. Но что бы он ни говорил и ни делал, все становилось только хуже, и Эстель еще больше расстраивалась или сердилась.

Если ваш близкий перенес травму, этот опыт и реакция на него может по-разному повлиять и на вашу жизнь, и на ваши отношения. Скорее всего, у вас возникает масса вопросов, на которые нет ответа, и вы испытываете замешательство, отчаяние и даже страх перед будущим. Узнаете ли вы себя в описанных ниже реакциях, которые мы часто наблюдаем у тех, чьи близкие перенесли травму?

«Это бессмысленно и странно»

Близкие довольно часто не могут понять, почему пострадавшие так реагируют на случившееся. Если помните, Джо не понимал, почему на Тома так сильно повлияла авария. Ему казалось странным, что Тома взволновало происшествие, после которого он остался практически цел и невредим. Джо считал, что Том должен радоваться и благодарить судьбу. Морин испытывала те же чувства, когда ее муж Ральф в 1997 году вернулся с военной службы в Боснии. Она, конечно, понимала, что он посмотрелся разных ужасов, но не видела смысла в такой реакции на прошлое. Почему он не может все это забыть и жить дальше? И почему не рассказывает о том, что пережил? Морин могла бы его спокойно выслушать — ведь она выросла в большом городе, где всякое происходит.

Друзья и родные искренне недоумевают: почему пострадавшие никак не могут расстаться с травматическим прошлым? Порой они вообще не знают, что произошло на самом деле, потому что пережившие травму предпочитают не рассказывать о ней в подробностях. И их близким непонятно, почему проблемы не заканчиваются, а порой даже усугубляются.

«Я не могу предсказать, каким он будет через минуту»

Друзья и родные переживших травму часто признаются, что не могут предсказать, в каком настроении окажется их близкий в следующую минуту. Сюзан, супруга Джерри, служившего в армии во время войны в Заливе, говорила, что его настроение менялось буквально поминутно. Она не могла предугадать, что может повлиять на него. «Иногда, когда мы собираемся где-нибудь посидеть с друзьями, Джерри разговорчив и общителен. Но бывает, что, придя в компанию, он молча сидит

в углу или выходит на улицу и просит меня уйти буквально через несколько минут. Я никогда не знаю, какого Джерри увижу в следующий момент». Какое-то время она мирилась с тем, что происходит, но потом начала огорчаться из-за того, что не видится с друзьями, и стала отвозить Джерри домой, а потом возвращаться в компанию. Но из-за этого они проводили меньше времени вместе, и она чувствовала, что все больше и больше отдаляется от него.

Иногда настроение у переживших травму портится от конкретных причин — так называемых триггеров. Например, Сьюзан знала, что если Джерри увидит фильм о войне, то, скорее всего, весь день будет мрачным и подавленным. Точно так же Дженни знала, что, в каком бы настроении Маркус ни приехал на семейный праздник, если кто-то спросит его об Ираке, он тут же замолчит и замкнется в себе. Но порой для раздражения или отстраненности вроде бы нет причин. Хуан заметил, что иногда Эстель просто просыпается в плохом настроении. В такой день с самого утра она бывает злой или молчаливой, хотя еще ничего не произошло. Если ваш близкий вдруг становится раздраженным, мрачным или печальным и вы не понимаете, чем это вызвано, вы чувствуете, что не в состоянии предсказать, в каком настроении он окажется в следующий момент.

«Я хожу по тонкому льду»

Пережившие травму часто бывают крайне чувствительны, и их может огорчить или разозлить любая мелочь. В результате члены семьи стараются ходить вокруг них на цыпочках, чтобы не нарушить хрупкое равновесие. Чтобы не тревожить близкого человека, они не нагружают его просьбами и делами, не отвлекают телефонными звонками и внимательно следят за тем, что сказать и как, потому что не хотят неприят-

ных последствий, если любимый разозлится. Супруг одной из пациенток, которая перенесла травму, очень точно описал это состояние как «хождение по тонкому льду». Мэрион очень быстро поняла, что разговоры об экономике, новостях или ее планах и мечтах выводят ее отца Маркуса из себя. Поэтому ей пришлось говорить с ним преимущественно о спорте и тщательно подбирать слова.

Наверное, самое печальное последствие «хождения по тонкому льду» состоит в том, что члены семьи берут на себя практически все домашние дела и обязанности. Джефф, жена которого, Эмили, попала в аварию, через несколько месяцев понял, что оплата счетов выводит ее из себя на несколько дней. Поэтому он взял на себя и эту обязанность — помимо всех прочих. Через полгода после аварии Джефф полностью делал уборку в доме и обслуживал автомобили. Конечно, он заботился об Эмили и хотел, чтобы ей стало лучше, но со временем его начал раздражать тот факт, что всю работу по дому он делает один.

«Он заводится на пустом месте.

Я больше не могу это выносить»

Близким порой трудно справляться с дурным настроением и раздражением переживших травму. В некоторых семьях приходится сталкиваться с этим практически каждый день, и родственники жалуются, что ощущают разочарование и бессилие. А порой, вместо того чтобы ходить вокруг пострадавших от травмы на цыпочках, родные и друзья применяют противоположную тактику: общаются в агрессивной манере. Возможно, вы заметили, что переживший травму родственник или друг очень быстро раздражается. Если он чувствует себя в ловушке и не понимает, как вернуть контроль в свою жизнь, он прибегает к агрессии, которая может стать для него

единственной отдушиной. Сложно оставаться спокойным, когда на вас кричат, поэтому может возникнуть искушение ответить тем же. На Надима, мужа Ванды, однажды летом напали, и он серьезно пострадал — его жестоко избили. К зиме он стал совсем мрачным и замкнутым, а на Ванду постоянно кричал и по-другому теперь с ней не общался. В конце концов она не выдержала и стала кричать на него в ответ. Два раза соседи вызывали полицию, услышав крики и шум из их квартиры.

«Что же случилось на самом деле?»

Если вы не знаете, что на самом деле произошло с вашим близким, вам будет гораздо сложнее понять, как травма повлияла на него. Если он старается не откровенничать с вами на эту тему, вам становится грустно и обидно. Так, например, Шон узнал, что на фабрике, где работала его сестра Кейт, взорвался паровой котел и пострадало много людей. Но в новостях не сообщали, насколько серьезными были травмы пострадавших. Кейт в тот момент находилась далеко от места взрыва, но почему-то все равно получила небольшие ожоги. Шон позвонил ей, чтобы узнать, что случилось, но она еле слышно сказала: «Я пыталась помочь» — и повесила трубку. Через два месяца после аварии она так и не вернулась на работу и почти ни с кем не разговаривала. Шон не понимал, что с ней происходит, и постоянно спрашивал себя: «Что же там случилось на самом деле?»

Возможно, вы задаете себе тот же вопрос. Пережившие травму далеко не всегда хотят рассказывать о том, что им довелось испытать. Если вы спросите напрямую, что произошло, пострадавший может отказаться отвечать. В результате вы не только не понимаете, что именно оказало на него травмирующий эффект, но и теряетесь в догадках, почему

он не доверяет вам. Это может вызвать у вас сильное разочарование и растерянность. Вы хотите помочь и понять, но пострадавший закрывается от вас, и вы пребываете в полном неведении относительно причин такого поведения.

«Не хочу знать!»

Близких пугают события, которые пережил выживший. Когда Маркус был в Ираке, он рассказывал Дженни по телефону о том, какие задачи выполняет его подразделение. В основном они участвовали в некоторых боевых операциях, но также работали и с гражданским населением. Он как-то признался, что больше всего его радует общение с местными семьями, особенно с детьми. Глядя на них, он вспоминал свою собственную семью и проникался симпатией к мирным иракцам. А потом перестал рассказывать о местных жителях. Однажды он упомянул о взрыве на рынке, но не поделился подробностями. Его внезапный отказ рассказывать о происшедшем озадачил Дженни. Она хотела было спросить, что случилось, но поняла, что ей страшно услышать ответ. Возможно, там пострадали или погибли дети. Думать об этом было невыносимо. Тяжело сознавать, что ее муж, отец двоих детей, видел весь этот ужас. Она стала замечать за собой, что боится звонков Маркуса и втайне надеется, что он больше не будет ничего рассказывать, — она чувствовала, что не сможет это выдержать. Когда он говорил о каких-то событиях, она мысленно заклинала его: «Прекрати! Я не хочу этого знать!»

Бывает так, что вы искренне стремитесь помочь близкому, но при этом предпочитаете оставаться в неведении относительно того, через что он прошел. Узнав о страшных событиях, которые пришлось пережить близкому, вы начинаете думать о них чаще, чем нужно. Эти мысли могут вызывать у вас гнев, печаль и ощущение собственного бессилия, и вы, как

и Дженни, поймете, что вам совершенно не хочется знать, что произошло в действительности, и остается только надеяться, что близкий не будет рассказывать об этом. Во время нападения Эстель избили — Хуан это понял по ее синякам. Он представлял, как ее хватают и бьют двое мужчин, — эти мысли приходили неожиданно и мучили его. Он испытывал ужас, когда думал о том, как страдала его жена, которая в жизни никого не обидела. Когда к ним пришли полицейские, чтобы задать Эстель кое-какие вопросы, Хуан хотел было остаться и поддержать ее, но понял, что для него это уже слишком и он не хочет выслушивать подробности того, что случилось той ночью.

«Что я делаю не так?»

Близкие пережившего травму не всегда осведомлены о том, как травматический опыт влияет на психику, и, если поведение пострадавшего выходит за рамки обычного, они склонны в первую очередь винить в этом себя. Когда Чарли вернулся из Афганистана, его подруга Меган уже знала по телепередачам, что его могут мучить кошмары и воспоминания о пережитом. Но никто не говорил ей, что пережившие травму часто стараются избегать людей и им сложно проявлять любовь к близким и радоваться жизни, как раньше. Чарли отдалился от нее и замкнулся в себе, и она не понимала почему. Меган думала, что это никак не связано с его воспоминаниями, и решила, что делает что-то не то или ведет себя неправильно. Она старалась быть к нему ближе, но в его отношении к ней больше не чувствовалось любви, и она снова и снова спрашивала себя: «Что я делаю не так?»

Ничего не зная о воздействии психологической травмы на пострадавшего, Меган сделала то, что часто делают близкие переживших травму. Она решила, что поведение Чарли —

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru