Психическая травма и ее особенности в детском возрасте

 В настоящее время дети все чаще сталкиваются в своей жизни с различными психотравмирующими обстоятельствами: насилием, трагическими событиями, смертью близких, потерей одного из родителей в результате развода и т.д. Это события, за которые ребенок не отвечает сам, он бессилен перед ними и не может их предотвратить или как-то на них повлиять, поэтому такие переживания очень мучительны. И шлейф таких проблем может потянуться далеко.

Знания об особенностях и признаках психической травмы в детском возрасте помогут определить проблемы на ранней стадии и вовремя обратиться за психологической помощью, чтобы избежать негативных последствий.

Психологический стресс можно определить как переживание наличия ситуации или события, с которым человеку трудно справиться. Если попытки справиться с ситуацией оказываются неэффективными, стресс продолжается и может привести к появлению патологических реакций и органических повреждений. В таких случаях говорят о травматическом стрессе.

Травматический стресс - особая форма общей стрессовой реакции, которая возникает в тех случаях, когда стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает его защиту. Далеко не каждое событие способно вызвать травматический стресс.

В качестве важных характеристик тяжелого психотравмирующего фактора обозначены неожиданность, стремительный темп развития катастрофического события, длительность воздействия, повторяемость в течение жизни, а также выраженность психологической травмы. Более интенсивной и длительной оказывается реакция на человеческий стрессор, чем на природную катастрофу. Ранимость к стрессу особенно велика в самой младше и самой старшей возрастной группе. У ребенка не сформированы способы борьбы со стрессом. В любом возрасте предрасполагающим фактором может стать физиологическое состояние в момент получения травмы, особенно соматическое истощение на фоне нарушения стереотипа сна и приема пищи.

К условиям возникновения эмоциональных нарушений следует отнести отсутствие социальной поддержки, отсутствие тесных эмоциональных связей с окружающими людьми и поддержки с их стороны. Подчеркивается роль матери в формировании у ребенка выносливости к стрессу. Концепция "достаточно хорошей матери" исходит из того, что теплая эмоциональная поддержка и гибкая адаптация к правильно распознанным нуждам ребенка создают наиболее благоприятный фон для формирования способов борьбы со стрессом у ребенка.

Если ребенок остается один во время психической травмы, не ощущает поддержки или событие слишком тяжело для него, то возможно развитие посттравматического расстройства (далее ПТСР) - нарушение, затрагивающее несколько психологических и физиологических уровней, биологические, поведенческие и познавательные компоненты.

Признаки:

1 Наличие травмирующего события.

2 Ребенок был свидетелем или участником событий, которые представляли реальную или возможную угрозу смерти либо серьёзного вреда или опасности нарушения физической целостности, угрожавшую самому ребенку или другим людям.

3 Реакция ребенка на событие проявлялась в виде страха, беспомощности

У детей реакция может замещаться ажитирующим или проблемным, отклоняющимся от нормы поведением.

Симптомы ПТСР:

1) Повторного переживания события;

2) избегания;

3) повышенная возбудимость;

Травматическое событие настойчиво повторяется в переживании одним (или более) из следующих способов: повторяющееся и навязчивое воспроизведение события, соответствующих образов, мыслей и восприятий, вызывающее тяжелые эмоциональные переживания. У маленьких детей может появиться постоянно повторяющаяся игра, в которой проявляются темы или аспекты травмы; повторяющиеся и вызывающие значительное беспокойство сны о пережитом событии. У детей могут возникать ночные кошмары, содержание которых не сохраняется

Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы), усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с усилия по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о травме; неспособность вспомнить какой-либо важный аспект травматического события (психогенная амнезия); заметное снижение интереса к ранее значимым видам деятельности участию в них; чувство отрешенности или отчужденности от окружающих людей; сужение диапазона аффективной реакции (например, неспособность испытывать любовь).

Расстройство вызывает клинически значимое тяжелое эмоциональное состояние или нарушения в социальной, профессиональной или других важных сферах жизнедеятельности. Симптомы могут появиться сразу после пребывания в травматической ситуации (если они не проходят через месяц, то клиницисты ставят этот диагноз), а могут возникнуть через много лет.

В настоящее время не существует единой точки зрения на проблему преодоления последствий психической травмы. Безусловно, оно должно быть индивидуальным и комплексным. Необходимо создание обстановки безопасности; ребенок должен верить, что лечение поможет преодолеть ненужный страх. Прогноз зависит от выраженности травмы и уровня развития личности к моменту нанесения травмы. Те дети, которые сумели найти цель в жизни, которые считают, что человек способен контролировать свою жизнь, принимать решения и воплощать их в действии, успешно преодолевают тяжелые последствия травмы. Изменяют состояние ребенка и стереотипы его поведения также такие ситуации, в которых он глубоко переживает происходящее: ситуации, где он является не наблюдателем или читателем, а активным участником.

Эффекты травматического опыта быстро минимизируются, когда у ребенка дома и в школе сложились хорошие стабильные отношения. В иных же условиях травмированная личность испытывает и сообщает о чувстве полного одиночества как во время, так и после травматического события. При осуществлении социальной поддержки особенно важно создавать такие ситуации, которые стимулировали бы травмированного ребенка говорить

о своих переживаниях. Если же травматическое событие произошло с группой людей, то рекомендуется обсудить его вместе с этой же группой. Обсуждение события должно осуществляться в соответствии с заданными правилами, которые обеспечивают безопасную ситуацию, этом случае он сможет проявить свои чувства и получить психологическую поддержку со стороны других членов группы.

Важно помнить, что посттравматический стресс – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Литература

Бадьина Н.П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую

травму: Методические рекомендации для педагогов-психологов ОУ. – Курган, 2005 –63 с.

Доклад подготовила педагог- психолог Рудакова Ю.Н.