

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**



**Fachbereich „InnerSafety“**

**Центр психотравматологии e.V.**

**Отделение „Inner Safety (внутренняя  
безопасность)“**

Бегство и травма

Информация о возможных

симптомах вследствие сильных стрессов и  
травматизма

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

**Lange Strasse 85**

**34131 Kassel**

**Tel.: 0561 – 9219534**

**E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)**

**[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)**

## **Информация о возможных симптомах травматизма**

Сильный стресс и травма могут повлиять как на взрослых, так и на детей.

Травма возникает, когда человек пережил массовое насилие с одновременным ощущением угрозы жизни. Когда дело доходит до выживания наш мозг начинает работать иначе, чем в "обычной" ситуации - включается что-то вроде «экстренной программы». Теперь имеет значение только "выживание" - мозг теперь предоставляет нам для этого все возможные, ранее незадействованные функции. В свою очередь другие области работы мозга теперь ограничены. Если человек пережил травмирующую ситуацию, его мозг не может быстро переключиться снова в "нормальный" режим. Для этого нужно время, спокойствие и безопасность. Пережившее нужно проработать и понять.

В это время могут проявиться незнакомые ранее симптомы, которые отягощают, сбивают с толку или пугают. И если после травмирующего события прошло еще недостаточно времени, отдыха и пока нет чувства безопасности, тогда человек возвращается мысленно к пережившим ситуациям. В это время те или иные симптомы могут усилиться и /или остаться на долгий срок. В таких случаях может быть полезно воспользоваться помощью психотерапевта или психолога. Вы пережили одну или несколько ситуаций насилия (это может быть опыт войны и бегства, насилия в

семье или вы стали жертвами уголовного преступления, аварии или стихийного бедствия)?  
Находите ли Вы в себе сейчас один или несколько из нижеперечисленных симптомов?

**А)**

- Вам снятся кошмары, вы испытываете во сне пережившую ситуацию снова и снова
- Вы постоянно возвращаетесь к воспоминаниям о пережившем, эти воспоминания возникают неожиданно в повседневных ситуациях  
Возможно, вы слышите шумы и звуки, которые ассоциируются с пережившей трагедией или вы чувствуете запахи, которые напоминают вам те запахи из страшных событий
- Другие люди говорят, что иногда Вы как бы «отсутствуете», вы будто не воспринимаете ничего вокруг
- Вы не можете вспомнить какие-то отдельные эпизоды времени в вашей настоящей повседневной жизни.

**В)**

- Вы не хотите возвращаться в то место, где с Вами произошла трагедия
- Вы сознательно избегаете контакта с людьми, которые также находились с Вами или присутствовали во время той травмирующей ситуации
- Вы вообще избегаете людей, не хотите контакта с людьми.
- Вы избегаете встречи с друзьями и родными
- Вы сознательно избегаете воспоминаний о тех травмирующих событиях

- Вы больше не можете по-настоящему чувствовать, Ваши чувства как бы онемели, затуманены.
- Вы не хотите думать о будущем, потому что эти мысли пугают Вас. Вы боитесь, что Вас снова могут ждать несчастье и беда

### C)

- Хотя для других людей вы внешне довольно спокойны и кажетесь уверенным, но на самом деле находитесь в большом внутреннем напряжении и беспокойстве.
- Вы замечаете, что ваши мышцы на самом деле всегда "немного напряжены", особенно в спине, в шее и лице.
- Вы скрипите зубами во сне.
- Ваше дыхание довольно «поверхностное», вы чувствуете стеснение в груди, не можете сделать глубокий вдох
- У вас высокий мышечный тонус и продолжительное время учащенный пульс
- У вас часто бывают головные боли или боли у других частях тела, хотя на это нет причин

### D)

- Вы не можете заснуть.
- Вы не можете проспать всю ночь не просыпаясь
- Вы беспокойно спите или мало спите и даже когда спите долго, просыпаетесь не отдохнувшим
- Вы страдаете от недостатка концентрации и/или расстройства памяти
- Вам тяжело учиться
- Вы реагируете импульсивно или агрессивно.

- У вас есть ощущение, что вы постоянно "под напряжением"
  - Вы не можете контролировать Ваши эмоции
- Все описанные симптомы вполне нормальны как реакции человека на травмирующую ситуацию. У всех людей такие реакции проявляются по-разному: в разных выражениях, с разной симптоматикой или акцентами.

Абсолютно не стоит смущаться или скрывать свои проблемы. Все вышеуказанные симптомы - это нормальная реакция человека на пережитую жизненно-опасную ситуацию.

Когда у вас нет возможности самому восстановиться и проработать пережитое, то впоследствии могут возникнуть еще более серьезные проблемы:

#### **Е)**

- Употребление алкоголя или наркотиков
- Неспособность к повседневной жизни
- Депрессия
- Провалы в памяти
- постоянное чувство безнадежности
- Самоповреждение
- Постоянное чувство вины оттого, что не получилось защитить себя или чувство вины, потому что просто удалось выжить в отличие от других
- Суицидальные мысли

Младенцы, дети, молодежь, взрослые и пожилые люди - люди всех возрастов, от нерожденного ребенка в утробе матери до людей преклонного возраста - все могут проявлять те или иные симптомы.

Пожалуйста, заботьтесь о своих детях, обращайтесь на них особое внимание!

Если женщина беременна и имеет травмирующий опыт, то ее еще нерожденный ребенок может получить в утробе матери слишком много гормонов стресса. При такой ситуации, различные вышеуказанные симптомы могут проявиться у ребенка со временем.

Также младенцы и маленькие дети очень тонко воспринимают окружающую среду. Дети могут испытывать различные симптомы либо из пережившего опыта, либо через родных, с которыми у них очень близкая связь.

Когда подростки находятся в периоде полового созревания и подвергается в это время травмирующему опыту, то часто в таком случае «экстренная программа» не "включается" и симптомы появляются с опозданием.

Если Вы или ваши дети пережили ужасные события, пожалуйста, позаботьтесь о своих детях и будьте внимательны к ним! Если у вас есть один или несколько из на следующих симптомов, обратитесь за помощью:

- Кошмары, боязнь темноты, невозможность заснуть
- Постоянный страх, что с родителями что-то может случиться,

поэтому возникает «страх разлуки» — ребенок уже не может находиться без родителей

- Трудности с концентрацией внимания
- трудности с обучением
- глубокие состояния отсутствия, нахождение как бы "не здесь"
- Различные боли без причин
- Расстройства внимания
- агрессивное поведение
- антисоциальное поведение
- чрезмерная нервозность
- Панические атаки
- «Застой» в развитии
- Возвращение к несоответствующим возрасту моделям поведения
- Апатия, избегание общения
- безнадежность
- Боязнь будущего
- Чувство вины и стыда (из-за себя или родителей или за то, что не смог защитить братьев и сестер)
- Суицидальные мысли

## **Что вы можете сделать сами, чтобы вам стало лучше?**

- Старайтесь соблюдать обычный распорядок дня.
- Важно попытаться вернуться к нормальной жизни и поддерживать режим дня.
- Не ложитесь спать поздно и старайтесь подумать о чем-то положительном перед сном
- Обязательно гуляйте на свежем воздухе – ваше тело хочет почувствовать снова, что двигаться – это здорово
- Очень важно, чтобы ваши мышцы снова научились напрягаться и расслабляться
- Займитесь спортивной деятельностью (лучше всего йога, гимнастика, танцы). Вы заметите, что Вам становится от этого лучше
- Вспомните что-то, что раньше вас всегда успокаивало. Если у вас есть возможность, посмотрите фильм, который вам нравился, слушайте музыку, от которой вам приятно и хорошо.
- Перед тем, как идти в постель, запишите то, что вы делали сегодня и что вы положительного пережили, даже если это кажется вам сейчас "незначительным"
- Визуализируйте или запишите то, что вы уже достигли в своей жизни и какие ваши качества помогли вам в этом
- Не разрешайте никому принуждать вас рассказывать о травматической ситуации. Рассказывайте столько, сколько можете и только



то, сами хотите рассказать. Если событие произошло уже давно, пожалуйста, разговаривайте об этом только в защищенной среде (например, сеанс терапии). Постоянное повторение страшных воспоминаний только усугубляет симптомы

- Сделайте свою окружающую среду максимально комфортной
- Если есть запах, который вы любите, приобретите его (ароматические лампы, эфирные масла и т.д.)
- Поддерживайте гигиену и хорошее питание
- Когда вы "не чувствуете земли под ногами", тогда на время топайте ногами по полу
- Относитесь сами к себе внимательно и с любовью

Если вам нужна помощь, позвоните по телефону, указанному на первой странице (обложке) и договоритесь о встрече. Мы говорим на английском и немецком языках. Встречи также могут проходить на вашем родном языке – мы предоставляем переводчиков. По договоренности вы также можете привести своего переводчика.

**Zentrum für Psychotraumatologie e.V.**

**Fachbereich „Inner Safety“**

Lange Straße 85

34131 Kassel

Tel.: 0561 – 9219534

E-Mail: [traumazentrum.fp@web.de](mailto:traumazentrum.fp@web.de)

**telefonische Sprechzeit:**

**mittwochs von 11.00 – 13.00 Uhr**

gefördert durch



**Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend**