

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

Использование когнитивно-поведенческой терапии для преодоления последствий психологической травмы

Научный руководитель – Бура Людмила Викторовна

Зарницина Кристина Викторовна

Студент (специалист)

Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия

E-mail: kristinarabcikova2@gmail.com

Зарницина К.В.

Студент

Бура Л.В.

Научный руководитель

Кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии

Институт педагогики, психологии и инклюзивного образования

Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» в г. Ялте

kristinarabcikova2@gmail.com

buraselivanova.l@mail.ru

Актуальность исследования обусловлена тем, что человек на протяжении всей жизни, с самого рождения, находится в уязвимом положении от воздействия как внутренних, так и внешних факторов. Особую важность изучению феномена психологической травмы на современном этапе придает высокий темп общественного развития и смены окружающих условий.

Психологическая травма – это субъективно-объективный событийный фактор, сдерживающий или отклоняющий развитие личности. По определению многих психиатров, травмирующим называют «событие, выходящее за пределы нормального человеческого опыта» [1]. Приведем несколько определений психической травмы в этом контексте. По О.В. Кербикову, «психическая травма – это жизненно важное для личности событие, глубоко затрагивающее ее сущность и приводящее к стойким переживаниям» [1]. По В.Д. Менделевич и Д. Магнуссон, «психическая травма – это жизненные события и ситуации, затрагивающие значимые стороны существования человека» [3].

Психическая травма может быть различной по характеру и интенсивности воздействия.

По времени воздействия: острая психическая травма возникает непосредственно после травмирующего события и характеризуется яркими, но кратковременными реакциями, тогда как хроническая психическая травма развивается вследствие длительного негативного воздействия и может продолжаться годами.

По причине возникновения: травма насилия включает физическое, эмоциональное или сексуальное насилие; травма утраты связана с потерей близкого человека, разводом или иными значимыми утратами; травма привязанности возникает в детстве при нарушении связи с основным опекуном, часто с матерью; травма предательства вызывается изменой или предательством со стороны близких людей.

Последствием психологической травмы выступает посттравматическое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство – это тяжелое психическое состояние, возникающее в результате единичных или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.

В России отсутствует открытая статистика относительно числа людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), однако различные исследования показывают, что до 30% военнослужащих сталкиваются с этим состоянием. Согласно оценкам Национального медицинского исследовательского центра имени Бехтерева, ПТСР развивается у 3–11% участников боевых действий, а среди раненых этот показатель достигает 30%. В марте 2023 года Гузель Улумбекова, руководитель Высшей школы организации и управления здравоохранением, предположила, что около 150 тысяч человек нуждаются в лечении ПТСР, причем большинство из них – ветераны войн (примерно 100–120 тысяч). Дополнительно, согласно данным Sidran Traumatic Stress Institute, приблизительно 20% людей, переживших тяжелые события, страдают от ПТСР.

При рассмотрении методов лечения психологической травмы особо выделяется когнитивно-поведенческая терапия как одна из наиболее действенных подходов в работе с этим состоянием. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это форма психотерапии, направленная на идентификацию и коррекцию деструктивных мыслительных привычек и поведенческих реакций [2]. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) доказала свою эффективность в работе с различными психическими расстройствами, в том числе с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР). Эффективность КПТ подтверждена множеством научных исследований.

Например, исследование "Воздействие КПТ на симптомы ПТСР у ветеранов войны" (Smith et al., 2019) продемонстрировало значительное уменьшение симптомов ПТСР у ветеранов благодаря когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) по сравнению с теми, кто получал стандартное лечение. В работе «Применение КПТ у жертв сексуального насилия: анализ эффективности» (Rodriguez & Turner, 2020) было установлено, что КПТ не только снижает проявления ПТСР, но и улучшает общее психическое здоровье, уменьшая депрессию и тревожность. Также, исследование «Эффективность КПТ после естественных катастроф: исследование случаев» (Lee & Kim, 2021) показало, что краткосрочный курс КПТ эффективен в профилактике ПТСР у пострадавших от природных катаклизмов.

В настоящее время метод когнитивно-поведенческой терапии с пролонгированной экспозицией обладает наибольшей доказательной базой оценки эффективности. В рамках метода пациента обучают техникам снижения уровня тревожности и избавления от повторяющихся образов, приводящих к дистрессу. Значимая роль в когнитивной терапии отдается выявлению и изменению того значения, которое индивид сам придает пережитому событию.

Опытные специалисты в области психотерапии для коррекции ПТСР применяют фазовый подход, ориентированный на травме. ТФ–КПТ включает в себя:

- Фазу установления безопасности и стабилизации, где важной составляющей является психообразовательная работа. Терапевт, учитывая индивидуальные психологические и социокультурные особенности пациента, информирует его о специфических реакциях на психотравму, рассказывает о возможных последствиях. На данном этапе пострадавший обучается навыкам совладения с характерными симптомами, управления негативными эмоциями, техникам позитивного отвлечения внимания;

- Этап конфронтации и переработки травматических воспоминаний. Данный этап включает экспозицию, когда терапевт помогает пациенту противостоять травматическому опыту через ассоциации с определенными людьми, ситуациями или объектами. Нарративная экспозиция предполагает восстановление биографической хронологии, включая травматическое событие, которое постепенно воспринимается как часть личной истории. Экспозиция *in vivo* подразумевает контролируемые встречи с пугающими ситуациями, что снижает страх перед ними. Виртуальная реальность и интроцептивная экспозиция используются для безопасного повторного переживания травматичных событий;

- Фазу интеграции опыта психической травмы и консолидации. Фаза включает медицинскую и психологическую реабилитацию, работу с семьей, планирование социализации и стратегии преодоления кризисов. Групповые занятия помогают лучше адаптироваться социально и справиться с последствиями травмы.

Когнитивная психотерапия направлена на интеграцию травмирующего опыта в память, позволяя человеку нормально функционировать. Боль от воспоминаний сохраняется, однако реакция на них меняется, что способствует снижению интенсивности переживаний и возвращению к полноценной жизни.

Подводя итоги, следует отметить, что психологическая травма, как феномен, требует глубокого понимания, учитывающего ее различия по времени воздействия и причинам возникновения. Данные о распространенности посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) подчеркивают необходимость более системного подхода к диагностике и коррекции этого состояния. В этом контексте когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) выделяется как эффективный метод коррекции деструктивных мыслительных и поведенческих паттернов, что подтверждается рядом научных исследований.

Источники и литература

- 1) Аллахвердова О. В. Психологическая травма: ретроспективный анализ проблемы // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2019. – № 4. – С. 173-182.
- 2) Джонсон, С. ПТСР: причины, симптомы и лечение [Электронный ресурс] // isaevclinic.ru : [сайт]. — URL: <https://isaevclinic.ru/psihoterapiya-ptsr/>
- 3) Зеленова М. Е. Психическая травма в определениях и понятиях современных ученых // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – № 2. – С. 164-168.
- 4) Посттравматическое стрессовое расстройство [Электронный ресурс] // ru.wikipedia.org : [сайт]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Посттравматическое_стрессовое_расстройство
- 5) Решетников, М. М. Психическая травма [Электронный ресурс] // inpsycho.ru : [сайт]. — URL: <https://inpsycho.ru/media/detail/1282>
- 6) Тарабрина Н. В. Психическая травма: ретроспективный обзор теоретических обоснований, феноменология и психотерапия // Психологические исследования. – 2020. – Т. 10, № 54. – С. 1.