

# Посттравматический синдром. Советы психолога.

Есть такое понятие - "посттравматический синдром". Это тяжелая реакция на трагические события вроде взрыва в метро. Подвержены ему не только жертвы, но и те, кто видел все со стороны - скажем, по телевизору. Вроде бы человеческое сочувствие - великая вещь, да только в нынешней ситуации пользы от него мало, а вреда и для человека, и для страны достаточно: от паники до запоев.

О том, как бороться с посттравматическим синдромом, руководитель отдела клинической психологии НЦ психического здоровья РАМН Сергей ЕНИКОЛОПОВ рассказал обозревателю "Известий" Анастасии НАРЫШКИНОЙ.

## - Сергей Николаевич, как люди реагируют на такие события, как недавний теракт?

- Одни начинают активно что-то делать. Если это участники или свидетели, то они могут помогать друг другу или же участвовать в волонтерских движениях, не связанных непосредственно с травмирующим событием. Это нормальная, хорошая реакция - человек в работе изживает свою проблему. Плохая реакция - это выпивка, причем не в первый момент (выпил, снял стресс), а долгосрочно. Постоянное употребление алкоголя с самооправданием: дескать, я был в такой ситуации, что без этого не могу заснуть, у меня постоянное напряжение и так далее. Не можешь заснуть - обращайся к врачу. Некоторые люди начинают горстями есть лекарства, которые им никто не прописывал. Эта лекарственная зависимость сродни наркотической.

## - Какие еще бывают реакции?

- Апатия, бессонница, ступор, депрессия, постоянные воспоминания - все, что входит в понятие "посттравматический синдром".

## - Как долго это тянется и может ли пройти само?

- У тех, кто работает, это проходит достаточно быстро. Другое дело, что иногда это проявляется через три-четыре месяца после события. Чаще всего так бывает у наблюдателей, соучастников, а не у тех, кто оказался среди жертв.

## - Значит, эти симптомы могут проявиться и у тех, кто помогает пострадавшим, - врачей, сотрудников МЧС, милиционеров?

- Меньше всего. У них по мировым стандартам доля получивших эти симптомы не превышает 4-6 процентов.

## - Потому что они тренированные или потому что делом заняты?

- И то, и другое. Впрочем, им тоже нужно помогать.

## - Чем конкретно может помочь психолог? Вот приходит человек и говорит: я ехал в третьем вагоне, мне очень плохо...

- Психолог может поговорить, предложить целый ряд упражнений, чтобы снять напряжение, или постоянную помощь. Понимаете, человеку разрешается пожаловаться на те проблемы, которые к событию на самом деле не имеют отношения.

## - Вот-вот, один психотерапевт мне сказал, что такие события активизируют какие-то совсем другие страхи...

- Да, в этой точке могут сойтись старые страхи, которые не имеют к теракту никакого отношения. И кто разрешит взрослому человеку просто так прийти и жаловаться? Никто, и прежде всего он сам. А тут появляется повод. Он приходит и начинает жаловаться вроде бы на событие, а реально - на то, что было и до

него. Это некая санкция на жалобу, знак того, что общество готово вас выслушать.

**- Сколько нужно времени, чтобы с помощью психолога изжить стресс?**

- Некоторым достаточно одного разговора, некоторым важно, что они знают, к кому обращаться, а есть группа, которой нужно помогать достаточно долго - никто не знает сколько. Кстати, чем раньше начали, тем легче. А есть люди, которые могут оказаться в эпицентре событий, но они вообще не попадают под его воздействие. Они его перерабатывают.

**- Количество жертв терактов гораздо меньше, чем жертв автокатастроф. Но ясно, что резонанс от взрыва несказанно шире.**

- Этого и добиваются террористы!

**- Так вот вопрос: как должны вести себя общество, СМИ, чтобы и правду людям сказать и паники не создать? Вот если бы вы были директором телеканала...**

- Я бы давал информацию очень дозированно. Иногда показывают свидетелей и очевидцев, которые впадают в истерику - у них постстрессовое расстройство. Такие сюжеты я бы просто снимал. После Дубровки двадцать четыре процента людей, которые смотрели тогда телевизор, получили травму. Это только сидящие у телевизора, не имеющие там ни родственников, ни знакомых, - а психологическая травма была такая же, как и у участников событий! Можно показывать больше материалов о действиях врачей, милиции, которые хорошо и слаженно сработали - тут же помогли, быстро развезли. Больше места... подвигу! Это дает людям ощущение, что помощь придет, что бы ни произошло. А когда рассказывают, что, дескать, "мне пришлось 20 минут ждать, пока окажут помощь тяжелораненому, а потом залижут мою царапину"... тогда распространяется паника. Ни в коем случае не нужно давать неоднозначных оценок: "С одной стороны, террористы борются за свою землю, с другой стороны, нам от этого плохо, с третьей - то-то..." Когда человек возвращался с Великой Отечественной, ни у кого мысли не было, что враг хоть в чем-то мог быть прав. Это через 30 лет можно обсуждать... И сегодня надо дать понять, что все на вашей стороне, что гадов - их мало, а позиция "вы сами дали повод, вы, может быть, и виноваты" - неправильная.

**- Правильно ли я понимаю, что для сохранения своей психики стоит на какое-то время перестать задумываться о том, какие у них есть резоны устраивать взрывы? А уже потом оценивать и разбираться?**

- Оценивать потом... причем даже не через полгода. Это та ситуация, когда оценки должны быть черно-белыми. Профессионалы, конечно, должны анализировать, но на то они и профессионалы.

**- А обывателю-то что делать - телевизор выключать?**

- Если человек знает, что он чувствителен, то лучше чем-то заняться, а не сидеть у телевизора.

Автор: Артур Скальский    © Известия.Ру    ЗДОРОВЬЕ, МИР    3201    09.02.2004, 09:27

URL: <https://babr24.com/?ADE=11463>    Bytes: 5667 / 5547    Версия для печати    Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

**НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

**ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)