

ПОНЯТИЕ ТРАВМЫ В ПСИХОЛОГИИ И ЕЕ ВОЗМОЖНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Калита Е. В.

Кухаренко Е. А. – ст. преподаватель

В рамках исследования понятия психологическая травма обсуждаются этапы ее возникновения и протекания. Цель работы – донести важность понимания травмы, и необходимость ее более детального изучения.

Самый убедительный довод важности в изучении психологической травмы – это последствия, которые она может принести для травмированного. Травма может возникнуть практически у каждого человека, вследствие психологически травмирующего события, которое впоследствии может в корне изменить жизнь человека.

Анализ основных аспектов, связанных с понятием «психологическая травма», позволил понять ее разрушительное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в социуме, причиняет физический ущерб или вызывает у человека психологический дискомфорт.

Травма может быть вызвана различными событиями, как-то: обида, ревность, непонимание, и многое другое, а так же быть и ответной реакцией на агрессивное поведение другого человека. Но также причина может крыться и в несовершенстве человеческой психики, которая не может поставить блок на воздействие травмирующего события.

Психологическая травма становится проблемой, которая мешает человеку нормально адаптироваться к окружающей его среде и влиться в привычный ритм жизни.

Чаще всего человек, у которого не была выявлена и решена проблема психологической травмы, не может достичь успеха в жизни, а со стороны они выглядят чрезвычайно ленивыми (за счет невозможности решения поставленных задач в одиночку). Еще одна проблема такого человека состоит в неправильном восприятии отношений окружающих. Любая поддержка воспринимается любовью окружающих, но как только приходит осознание того, что человек просто помог – травма только усиливается. Кроме прочего, вычислить человека с травмой можно по тому, что он не способен делать решительные шаги. Даже если задание объяснено предельно понятно, травмированный человек начнет задавать огромное множество уточняющих вопросов.

Касательно эмоционального состояния – травмированный человек очень часто находится в печальном настроении, причем о природе этого состояния не знает даже сам травмированный человек. Если такое состояние длится продолжительное время и приступы имеют большую силу, у человека могут появиться мысли о самоубийстве. Поэтому очень важно объяснить человеку, у которого выявлены такие признаки о необходимости психологической помощи.

Люди несут в себе многочисленные и болезненные переживания прошлого. Неисцеленные раны могут препятствовать нормальному развитию личности человека, что будет проявляться в разных сферах жизни, так как создают для травмированного человека ложное представление о мире и своем месте в нем. Чувства, которые сопровождают травмы и их последствия, могут быть самыми разными: обида ("это несправедливо, так не должно быть, все против меня"); тревога, страх, которые начинают проявляться позднее как чувство неуверенности в себе, неадекватности, неполноценности; стыд и неконструктивное чувство вины; изоляция, потерянности; чувство бессмысленности жизни, мира в целом. Осознание травмы является необходимым, но крайне болезненным переживанием, к которому необходимо осторожно подвести человека. Зачастую то, что сам человек считает особенностями характера, является проявлением защит от болезненных переживаний. Это осознание требует пересмотра и переоценки многого в собственной жизни. Живые организмы были бы не в состоянии просуществовать сколько-нибудь долго без присущей им врожденной способности к излечению своих ран и заболеваний. Из-за страха мы сознательно и бессознательно препятствуем излечению, блокируем его. Мы не в состоянии избавиться от страха одним лишь обдуманым и намеренным волевым актом; все, что мы можем сделать, — это подавить страх таким образом, чтобы не испытывать страха перед страхом. Однако следствием подобного поведения оказывается подавление всей жизненно важной деятельности тела, включая процессы естественного и спонтанного излечения. Только отказом от контроля со стороны эго можно добиться того, чтобы тело человека могло в полном объеме сохранить свою витальность и энергию, свое натуральное здоровье и страстность.