

блюдатели могут получить новые для себя травмы

- Можно совместно поработать с психотерапевтом

- Помните: тот, кто поддерживает, тоже нуждается в поддержке. Поддерживать такого человека очень важно

Коротко о травме

Наши реакции – это попытки мозга вернуть контроль над жизнью. Наша жизнь зависит от чувства способности определённым образом влиять на то, что с нами происходит. Если мы лишаемся этой власти, мы буквально чувствуем себя бессильными, беспомощными перед жестокостью, и это становится причиной стресса. Наш мозг и тело пытаются вернуть контроль и обработать этот опыт, чтобы предотвратить повторение пережитого. Мозг проигрывает наш опыт перед глазами, пытаюсь усвоить его, а мы в это время хотим избежать всего, что с этим связано. Мы становимся эмоционально неустойчивыми, потому что не чувствуем себя безопасно и беспокоимся о том, что случилось. Даже самобичевание основано на том же: ведь если это наша вина, мы в следующий раз должны поступить иначе, не так ли? Правда в том, что у нас нет полного контроля над своей жизнью. Но наши действия и мысли, тем не менее, основаны на ощущении своей власти и личной эффективности.

Профилактика

Посещай акции, когда чувствуешь себя эмоционально стабильно. Тесная связь с группой и взаимное доверие делают всех

вас сильнее. Выскажитесь по кругу, как вы чувствуете себя перед акцией, тогда вы будете знать потребности и сильные стороны всех.

На уровне политических движений

Важно понимать, как именно жестокость и насилие могут повлиять на нас психологически. Репрессии проводятся чужими руками, но мы способны справиться с последствиями. Чем сильнее наша взаимоподдержка, тем менее эффективны будут репрессии. Слишком часто посттравматический стресс считают личной слабостью. Часто поддержки оказывается мало. Крайне важно, чтобы менялась наша активистская культура. В своих группах мы можем заложить основы такой культуры, в которой обсуждение страхов и эмоциональных последствий репрессий и других травм не табуируется и не считается проявлением слабости или «хиппанства».

Структуры поддержки

Группы поддержки в случаях травмы появляются во многих странах – например, в Германии, Великобритании, Нидерландах, Израиле, США. Мы надеемся, что когда-нибудь появится международная сеть таких структур поддержки, подобная сети уличных медиков. Работа там может быть сосредоточена, например, на предупреждении стресса, распространении информации, на эмоциональной первой помощи, на создании пространств для восстановления, горячих линий во время крупных протестов, и долговременной поддержке.

Активистские травмы и восстановление после них

Что делать с нашими психологическими реакциями на насилие, полицейское и не только

Невероятно, но факт: мы, активисты, готовы встретиться с жестокостью, если верим, что это необходимо. Но в то же время мы почти ничего не знаем о психологических сторонах насилия. Нам нужно понимать, что травмы влекут за собой физические и эмоциональные последствия, и учиться поддерживать друг друга в борьбе с ними.

Три вида реакций на травму

Травма может возникнуть из-за прямого или косвенного участия в насильственной ситуации. Ниже перечислены три вида её последствий, которые называются «посттравматический стресс», или ПТС. Они могут быть и все вместе, и по отдельности.

1. **Повторное переживание травматичного события:** кошмары, флешбэки, навязчивые воспоминания, ощущение, что пережитое не отпускает.

2. **Избегание, подавление, эмоциональный ступор:** проблемы с памятью, самолечение (алкоголь, наркотики), самоизоляция, отчуждение от общества, избегание всего, что может напомнить о пережитом.

3. **Повышенная возбудимость:** бессонница, раздражительность, вспышки эмоций, гнев, панические атаки, пугливость, настороженность, сложности с концентрацией внимания и выполнением простых задач.

Это типичные реакции на экстремальные события. Многие люди через это прошли.

Все реагируют на травматичные ситуации по-разному и с разной интенсивностью. У всех разные потребности в поддержке. Получить травму тоже можно по-разному: как внутри ситуации – пережив что-то на собственном опыте или став очевидцем, так и снаружи – оказавшись знакомыми жертвы или просто услышав о чём-то.

Два главных элемента восстановления

1. **Проведи время в спокойном месте,** там, где ты чувствуешь себя комфортно и где рядом есть люди, которым ты можешь доверять и которые могут о тебе позаботиться.

2. **Проработай свой опыт.** Найди слова, чтобы описать произошедшее. Расскажи подробности другу/подруге. Запиши свою историю. Вырази её таким способом, который тебе лучше всего подходит.

У 70% человек эти симптомы через 4–6 недель постепенно исчезают. Если симптомы остаются, такое состояние называется «ПТСР» (то есть посттравматическое стрессовое «расстройство»), но мы не хотим называть словом «расстройство» нормальные реакции). Если твои реакции долго не утихают, обратись за профессиональной помощью (впрочем, это может быть полезно и на первых неделях, если реакции очень сильны).

«ПТСР» может проявиться и через несколько месяцев (и даже лет) после пережитого (это называется «отсроченное ПТСР»). Фактически это дисфункция переработки пережитого – наша нервная система не перерабатывает опыт. Переживание блокируется, поэтому продолжает напоминать о себе. К счастью, существует множество разных видов терапии и способов восстановления. Цель таких практик – интегрировать травматичный опыт в жизнь. Боль не исчезнет, но станет меньше.

Заботьтесь друг о друге



rtpbooks.info

Перевод с английского подготовлен издательским кооперативом «Радикальная теория и практика»

Источник: www.activist-trauma.net

Больше информации о работе с активистской травмой ищите в книге Патрис Джонс «Афтершок. Противостояние эмоциональным травмам в жестоком мире. Пособие для активистов и их сподвижников»

Возможные реакции на травматичный опыт

- Образы и воспоминания о случившемся преследуют
- Флешбэки (чувство переживания ситуации заново), ночные кошмары
- Депрессия, неспособность наслаждаться жизнью, ощущение одиночества и покинутости
- Оцепенение, «отключка»
- Избегание социального взаимодействия, самоизоляция
- Изменения в режиме питания, сна или сексуальных предпочтениях
- Боли в животе, тошнота, напряжение в мышцах, усталость
- Страх, тревожность, повышенная бдительность, панические атаки, фобии
- Беспокойство
- Вина, стыд, самобичевание, сожаление
- Неспособность нормально функционировать, строить планы и принимать решения
- Раздражительность, гнев, эмоциональные вспышки, неконтролируемый плач, внутренняя боль
- Суицидальные мысли, ощущение бессмысленности жизни
- Сомнения в политическом активизме и отношениях с товарищами
- Переживание заново травматичных событий из прошлого (не связанных с последним)
- Бездна, ощущение, что этот период никогда не закончится

Что можно сделать для себя

- Напоминай себе, что твои реакции нормальны и ты можешь обратиться за помощью. Это трудный период, но будет лучше
- Сразу после происшествия: отправься туда, где чувствуешь себя в безопасности и можешь о себе позаботиться. Возможно, стоит позволить другим позаботиться о тебе
- Не замыкайся. Обратись к друзьям и рас-

скажи, в чём нуждаешься

- Обратись к профессиональному психологу, если нужно
- Избавься от накопившегося адреналина: ходи на прогулки, катайся на велосипеде или бегай, занимайся спортом
- Дай себе время восстановиться, терпеливо отнесись к себе и не укоряй себя за свои чувства и реакции. Нужно терпение и время, чтобы душевные раны затянулись
- Тебе может быть неловко из-за того, что другие лучше справляются с переживаниями. Напомни себе, что люди разные и по-разному реагируют на события. Нет «правильных» реакций. Если у тебя уже случались психологические травмы, в том числе насилие в детстве, твоя реакция может быть интенсивнее. Чувствительные люди зачастую переживают реакции интенсивней. Чувствовать боль после нападения - не признак слабости
- Ты можешь чувствовать свою вину за то, что случилось, и корить себя. Напомни себе: это не твоя вина! Вина лежит на агрессорах
- Семья и друзья часто не понимают, как помочь. Расскажи им, что тебе нужно, и чего делать не следует
- Если ты думаешь: «У меня нет права чувствовать себя так плохо. Случившееся со мной - ерунда по сравнению с проблемами X», - напомни себе, что ты переживаешь что-то ужасное и имеешь право чувствовать то, что чувствуешь. Если тебе плохо, значит, этот опыт был для тебя болезненным. Нет смысла сравнивать жестокость. Если ты примешь своё состояние, тебе быстрее полегчает
- Избегание и отрицание разрушительны в долгосрочной перспективе и ограничивают твою жизнь. Самолечение алкоголем и наркотиками может сначала показаться действенным, но впоследствии может сыграть против тебя
- Цветы Баха и иглоукальвание могут помочь справиться с эмоциями. Валериана хорошо помогает при бессоннице. Массаж и горячие ванны тоже пойдут на пользу

• Узнай больше о посттравматическом стрессе. Чем больше ты знаешь, тем проще признать, что твои реакции на «ненормальные» события нормальны

Как поддержать друга/подругу

- Не жди, пока человек попросит о помощи. Предложи поддержку
- Мозгу проще переработать опыт, если пересказать историю в хронологическом порядке. Осторожно предложи своему другу поговорить о том, что случилось, что он видел, слышал, чувствовал и думал. Но не настаивай, если человек не хочет говорить
- Отсутствие поддержки может усугубить реакцию. Это называется «вторичной травматизацией», и к ней стоит относиться серьёзно. Она сопровождается «крушением ожиданий» - агрессоры жестоки изначально, но если чувствуешь, что и твои друзья тебя не поддерживают, кажется, что весь мир летит в ад
- Очень важны самые первые дни после события. Все эмоции тогда лежат на поверхности, и с ними проще работать. Желательно поговорить как можно скорее, позже люди могут замкнуться
- Зачастую травмированные люди избегают общения и изолируются. Если твоя подруга пропала из поля зрения, найди её и поговори
- Может казаться, что всё как об стенку горох, или что тебя отвергают. Смотри на это как на симптом, не принимай на свой счет, не опускай руки
- Возможно, тебе будет непонятно, как помочь. Узнай больше о посттравматическом стрессе, чтобы лучше понимать ситуацию. Спроси, что нужно товарищу, не навязывайся
- Веди себя как обычно. Жалость или опека не помогают. Самое важное - чтобы твой друг или подруга чувствовали себя безопасно и тепло рядом с тобой
- Имей в виду, что, хоть и на первый взгляд может казаться, что у людей после травматичного опыта всё в порядке, реакции могут проявиться позднее
- Слушай. Старайся не перебивать и не го-

ворить слишком долго или слишком много. Иногда мы спешим дать хороший совет вместо того, чтобы просто выслушать. Поставь себя на место друга. Постарайся понять, что человек чувствует, а не представить свою реакцию

- Травмированным людям бывает непросто обратиться за помощью. Не дави, будь предупредительнее
- Пережившим травму могут тяжело даваться даже простейшие действия. Бесценной помощью может оказаться приготовить еду, сходить по магазину, выполнить домашние заботы. Важно только не вести себя при этом патерналистски и не умалять независимость человека
- Раздражительность, неблагодарность и отстранённость - распространенные реакции. Не принимай их на свой счет, продолжай поддерживать
- Сказать «тебе реально уже давно пора с этим справиться и жить дальше» абсолютно не поможет и даже оттолкнёт
- Помогать и заботиться может быть тяжело. Позаботься о себе, займись чем-нибудь приятным. Поговори с кем-то о своих чувствах. Получить поддержку для себя важно, когда поддерживаешь других
- Может помочь хороший психотерапевт. Займись поисками такого. У терапевта должен быть опыт работы с травмой, иначе всё будет тщетно или контрпродуктивно. Хорошо, когда терапевт разделяет политические убеждения человека или хотя бы нейтрально к ним относится. Если человек ломает ногу - придётся ведь обратиться к врачу. Травма - это очень реальная эмоциональная рана

Что может сделать группа

- Если вы все получили травматичный опыт, выделите время и поговорите вместе о случившемся. Можно высказываться по кругу, чтобы дать каждому и каждой пространство рассказать, кто где был, кто что видел и слышал, что чувствовал и думал. Делать это стоит по желанию, участвовать - добровольно. Лучше, если соберутся люди с примерно одинаковым уровнем травмы, в противном случае на-