

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ В ОБЩИНАХ

Ресурсы о травмах и стратегии преодоления травм для руководителей религиозных общин

Руководители религиозных общин часто оказывают поддержку и утешение людям, перенесшим травму. В условиях, когда так много жителей Нью-Йорка страдают от пандемии COVID-19, эта роль становится важной как никогда. Понимание природы травм и знание способов преодоления травм помогут вам поддерживать членов общины и заботиться о своем собственном эмоциональном благополучии.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

«Травма наступает в результате **события**, ряда событий или набора обстоятельств, которые **переживаются** человеком как эмоционально вредные или угрожающие жизни и которые влекут за собой долгосрочные негативные **последствия** для жизнедеятельности и психического, физического, социального, эмоционального или духовного состояния человека». ¹ Травма может быть вызвана природными бедствиями, насилием, потерей, жестоким обращением, отсутствием заботы или другим опытом, связанным с эмоциональным или физическим стрессом. Такое определение в американской традиции часто называется «три Е травмы» (то есть «Event, Experience of events, Effect» – «событие, переживание события, последствия») с тех пор, как эту фразу впервые использовали специалисты Управления по наркологическим и психологическим услугам (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMSHA), подразделения Министерства здравоохранения и социального обслуживания США (U.S. Department of Health and Human Services). ²

В зависимости от причин различают несколько видов травм:

- **Психологическая травма**, вызванная негативным опытом (например, насилием или отсутствием заботы), который влечет за собой повреждение, приводящее к нарушению работы мозга.
- **Викарная травма**, вызванная знакомством с травматической информацией или историями, которые переданы человеку другими лицами и которые могут создать у него эмоциональный аффект, аналогичный непосредственному переживанию травмы. ³
- **Расовая травма**, вызванная расовыми предрассудками и этнической дискриминацией, расизмом или преступлениями на почве нетерпимости, которые человек пережил или видел. ⁴
- **Общественная травма**, вызванная присутствием при преднамеренных актах межличностного насилия, совершенных публично (таких как запугивание, вооруженное насилие и т. п.). ⁵
- **Коллективная травма**, вызванная широким воздействием крупномасштабного события (например, пандемии COVID-19 или стихийного бедствия), которое нарушает нормальное функционирование общества и создает общую эмоциональную реакцию. ⁶


Как распознать признаки и симптомы травмы⁷

Два человека, пережившие одинаковую травму, могут иметь различные реакции и получить различные последствия для своего психического здоровья: один может жить как обычно, не страдая от долгосрочных психологических последствий, а у другого могут возникнуть серьезные долгосрочные психологические проблемы. Такие различные реакции на травму определяются различными причинами, среди которых можно назвать социально-культурные факторы, систему финансовой защиты человека, стратегии преодоления травмы и имеющийся у человека круг поддержки.

Травмирующие события (в том числе потеря близкого человека или потеря работы) переживаются по-разному в разных общинах. Чернокожие и цветные общины города Нью-Йорка непропорционально сильно пострадали от коронавирусной инфекции COVID-19 с точки зрения смертности, безработицы и потери доходов. Кроме того, чернокожие работники и работники латиноамериканского происхождения реже белых работников получают государственную помощь. Это может привести к тому, что чернокожие люди и люди латиноамериканского происхождения будут переживать травму иначе, чем белые люди, которые переживают то же событие, но имеют больше доступа к ресурсам.⁸

Травма во время пандемии COVID-19

Психологические травмы могут переживаться по-разному и в настоящее время проявляются как кризисные ситуации во время пандемии в нашем городе и стране. Пандемия COVID-19 повлекла за собой смерть многих людей и вызвала финансовые трудности и социальную изоляцию, которые усугубляют ощущения травмы, испытываемые многими людьми. Многие жители города Нью-Йорка также потрясены случаями полицейской жестокости, расовой несправедливости и неравенства и пытаются осознать многовековую историческую травму, пережитую чернокожими и цветными общинами. Эти одновременные кризисные ситуации являются существенными факторами стресса, которые могут усугубить травму и чувство потери, испытываемые многими людьми.⁹



Травмы любого вида потенциально могут быть источниками краткосрочных и долгосрочных негативных последствий для психического здоровья человека.

Распространенные поведенческие признаки и симптомы травмы:

- Нарушения сна и кошмары
- Раздражительность, гнев и межличностные конфликты
- Навязчивые воспоминания и мысли
- Замыкание в себе и отстраненность
- Эмоциональная нечувствительность
- Растерянность и беспомощность
- Тревожность и паника
- Самообвинения и отвращение к себе
- Чрезмерная бдительность

Травмы также могут вызывать соматические реакции (то есть физическое выражение эмоционального расстройства). Соматические реакции часто являются результатом биологических изменений, которые затрагивают лимбическую систему (когнитивные и эмоциональные функции) и снижают выработку кортизола (гормона, участвующего в развитии реакции на стресс).¹⁰

Распространенные признаки и симптомы травмы:¹¹

- Ускоренное сердцебиение, головные боли, боли в области желудка
- Ожирение
- Нарушения дыхания (астма и т. п.)
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками
- Хронические медицинские и психические заболевания

ДЕЙСТВЕННЫЕ РЕШЕНИЯ: СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРАВМ

Получая необходимую поддержку, люди могут преодолевать травматический опыт. Подходы к преодолению травм помогают людям повысить свою психологическую устойчивость, побороть травмы и жить полной жизнью. Подходы к преодолению травм, разработанные SAMHSA, основаны на принципах «четырех R»:¹²

«Программа, организация или система, умеющая работать с травмами, **понимает** широкие последствия травмы и знает возможные пути ее преодоления; **распознает** признаки и симптомы травм у клиентов, семей, сотрудников и других участников системы, **реагирует**, полностью включая знание природы травм в политики, процедуры и практики, и активно **предотвращает** повторное нанесение травмы».

- **Понимать (Realize):** понимать, как травма может воздействовать на людей, семьи, группы и сообщества
- **Распознавать (Recognize):** определять потенциальные признаки и симптомы травмы путем информирования и/или скринингов
- **Реагировать (Respond):** применять программы и политики, в которых учтено понимание воздействия травмы на людей
- **Предотвращать (Resist) повторное нанесение травмы:** исключать или ограничивать травмирующую среду, которая может вызвать болезненные воспоминания

СОВЕТЫ ПО РАЗРАБОТКЕ ПОДХОДА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЧЛЕНОВ ВАШЕГО РЕЛИГИОЗНОГО СООБЩЕСТВА

Руководители религиозных общин могут использовать принципы «4 R», чтобы разработать особый подход для членов своей общины. В соответствии с рекомендациями SAMHSA, при разработке подхода используйте следующие шесть принципов:¹³

1. Безопасность

Безопасность относится к психологически и физически безопасным помещениям с точки зрения человека, пережившего травму.

Совет 1. Поговорите с членами общины о том, в каких помещениях они чувствуют себя наиболее комфортно. При этом учитывайте как факторы среды (мебель, уровень шума, декор и т. п.), так и межличностные факторы (т. е. кто находится в помещении и когда). Если член общины хочет рассказать вам, что ему нужно для ощущения безопасности, постарайтесь выбрать для разговора время и место, соответствующие его потребностям.

2. Доверие и подотчетность¹⁴

Постоянная прозрачность при коммуникации способствует укреплению доверия и подотчетности, что может уменьшить или сгладить реакции на стресс. Исследования также показывают, что доверие и недоверие формируются с течением времени на основе незначительных деталей и взаимодействий.

Совет 2. Часто предоставляйте обновленную информацию об общественном здоровье, текущих событиях и решениях общины. Объясняйте обоснование решений и выполняйте свои обязательства.

3. Поддержка со стороны людей с похожим опытом¹⁵

Социальная поддержка создает у нас ощущение любви, заботы и уважения. Поддержка, которую оказывает человек, переживший похожую травму или психологические проблемы (то есть имеющий похожий опыт), может повысить устойчивость и принести надежду и исцеление. Надежные системы социальной поддержки позволяют улучшить и защитить психическое здоровье людей и уменьшить симптомы депрессии и тревожности.¹⁶

Совет 3. Объединяйте людей, имеющих общий опыт, организуя формальные или неформальные собрания. Выделите для таких собраний время и место, чтобы люди могли делиться своим опытом и осмысливать его. Также советуйте членам общины участвовать в группах поддержки психического здоровья, организуемых людьми с похожим опытом (информация о том, как можно найти такие группы, приведена в списке ресурсов в конце этого документа).

4. Сотрудничество и взаимность

Общая власть и полномочия для принятия решений помогают создать ощущение контроля и автономии и укрепляют ощущение нужности и принадлежности.

Совет 4. Собирайте отзывы членов общины об общих мероприятиях и предлагайте возможности участвовать в их проведении.

5. Расширение возможностей

Сосредоточенность на опыте людей и их сильных сторонах создает основу для преодоления травмы. Чтобы помочь людям, пережившим травму, поддерживайте их, чтобы они могли сами делать выбор и самостоятельно ставить перед собой цели.

Совет 5. Привлекайте людей к обсуждению вопросов, касающихся их здоровья и благополучия. Давайте им свободу и автономию при выборе стратегий преодоления их травмы.

6. Культурные, исторические и гендерные проблемы

Рассмотрите, как ваши религиозные программы, правила и материалы отражают расовые, этнические и культурные потребности членов вашей общины и как они учитывают историческую и межпоколенческую травму.

Совет 6. Соблюдайте принципы инклюзивности при разработке новых инициатив, чтобы они отражали идентичности и потребности различных членов общины.

СОВЕТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ¹⁷

Психологическая устойчивость – это способность восстанавливаться после трудной ситуации. Укрепляя безопасность, прозрачность и взаимодействие в отношениях, общины и организации могут ослабить стресс и повысить психологическую устойчивость своих членов. Руководители религиозных общин могут использовать эти стратегии для поддержания своего эмоционального благополучия и для повышения психологической устойчивости членов своих общин:

- **Вы повышаете психологическую устойчивость, признавая, что чувства горя, потери и грусти естественны для человека.** Принимайте свои чувства. Восстанавливайтесь удобным для вас способом и в своем темпе. Будьте терпеливы к себе.
- **Развивайте отношения, обеспечивающие вам поддержку.** Люди – социальные существа, которые получают от других людей одобрение, чувство принадлежности и безопасности. Формирование взаимосвязей в рамках круга поддержки развивают чувства безопасности и причастности, которые помогают преодолеть травму. Важным источником поддержки также может быть восстановление связей с друзьями и родными.
- **Определите и используйте свои сильные стороны.** Общественные кризисы создают возможности для проявления личных качеств и сильных сторон людей (таких как мужество, юмор и сопереживание), которые можно использовать при устранении последствий таких сложных ситуаций.
- **Чтобы помочь себе, используйте свои навыки для помощи другим, участвуя в различных действиях (например, в волонтерских программах.** Чтобы больше узнать о возможностях волонтерской помощи, посетите сайт [Help Now NYC](#) или [NYC Service](#).
- **Сосредоточьте свои усилия на том, что вы можете изменить.** Определите проблемы и сосредоточьтесь на том, что находится в пределах ваших возможностей. Используйте методы безоценочного осознания и участвуйте в здоровых действиях.
- **Реагируйте на поведение других людей с сопереживанием и заботой, признавая, что пандемия COVID-19 воздействует на людей по-разному.** Проявляйте уважение к людям; связывайтесь с людьми и показывайте им, что вы готовы принять опыт, отличающийся от вашего.

- **Юмор и переключение внимания.** Юмор может быть эффективной стратегией преодоления травмы. Находя возможности участвовать в интересных мероприятиях, вы сможете противодействовать влиянию негативных и болезненных новостей, которые вы можете видеть и слышать в СМИ. Помните, что оба эти фактора могут также быть стратегиями преодоления травмы. Используя юмор и переключение внимания как долгосрочную стратегию преодоления травм, вы включаете защитный механизм избегания или подавления болезненных чувств, которые могут снова возникать, потенциально нанося вред и еще большую травму.
- **Признавайте болезненность расовой травмы.** Переживание расовой травмы часто игнорируется или преуменьшается. Чтобы быстрее и легче преодолеть травму, найдите возможности делиться своим опытом столкновения с расизмом и получайте поддержку от людей, которым вы доверяете. Чтобы облегчить свою боль, вы также можете проявить себя в сфере политического активизма.
- **Помогайте создавать надежду.** Найдите, планируйте и предвкушайте положительные результаты. Смотрите на тех людей в вашей общине и социальной сети, которые помогают вам, и помните, что за вами всегда стоит ваша община, даже когда вы этого не видите. Признавая друг друга и помогая друг другу в такие моменты, мы становимся сильнее и проявляем солидарность.

Вам могут помочь службы психологической поддержки:

С травмами, психологическими проблемами и заболеваниями можно справляться с помощью лечения и/или медицинских препаратов. Лечение психических расстройств поможет вам:¹⁸

- Улучшить качество жизни путем уменьшения симптомов
- Укрепить взаимоотношения
- Улучшить результаты учебы или работы
- Уменьшить межличностные конфликты
- Снизить риск употребления психоактивных веществ и/или появления медицинских проблем

КАК РЕКОМЕНДОВАТЬ УСЛУГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ЧЛЕНАМ ОБЩИНЫ

- Назначьте время личного разговора с человеком, перенесшим травму, и покажите ему, что вы озабочены этим.
- Объясните ему, что вы заботитесь о нем и хотели бы направить его к специалисту по психическим заболеваниям.
- Заверьте его, что услуги психологической помощи конфиденциальны и эффективны.
- Если у вас есть такая возможность, попробуйте предложить этому человеку различные варианты услуг. Чтобы найти специалиста, используйте перечисленные ниже услуги или позвоните в программу NYC Well (**1-888-NYC-Well**), чтобы поговорить со специалистом.
- Обсудите такие вопросы, как оплата услуг, место оказания услуг, доступность и т. п.
- Заверьте этого человека, что вы будете продолжать поддерживать его. Вы даже можете предложить сопроводить его на первый прием к специалисту.

ДОСТУПНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

(1) Есть бесплатные службы психологической помощи, доступные по телефону или через Интернет. Если вам или кому-либо из ваших родных или друзей нужна поддержка, рекомендуем обращаться в программы, перечисленные [здесь](#). Помощь оказывается независимо от наличия страхования и иммиграционного статуса.

(2) Посетите [сайт NYC Well](#), на котором размещены несколько приложений для обеспечения благополучия и эмоциональной поддержки, которые помогут вам справиться с проблемами. Если симптомы стресса усугубляются, обращайтесь за поддержкой и помощью. Вы можете обращаться на горячую линию NYC Well для получения конфиденциальной психологической и наркологической помощи. Квалифицированные консультанты предоставляют бесплатную поддержку на более чем 200 языках круглосуточно без выходных. **ПОЗВОНИТЕ** по телефону 1-888-NYC-Well (**1-888-692-9355**), **ОТПРАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ** «Well» на номер 65173 или **ОБЩАЙТЕСЬ ПО ЧАТУ** на сайте nyc.gov/nycwell. Предоставляемые услуги:

- Кризисные консультации
- Срочная поддержка со стороны людей с похожим опытом
- Краткосрочные консультации
- Мобильные кризисные группы
- Советы по участию в действующих программах психологической и наркологической помощи, включая группы поддержки людей с похожим опытом и другие профессиональные психологические услуги для лиц, переживших травму

(3) Позвоните на горячую линию штата Нью-Йорк по эмоциональной поддержке во время пандемии COVID-19 по телефону 1-844-863-9314, чтобы побеседовать с обученными специалистами-волонтерами. Они выслушивают обращения, оказывают поддержку и дают рекомендации каждый день с 8:00 до 22:00 без выходных.

(4) Побеседуйте со специалистом по работе с жертвами преступлений, позвонив на горячую линию Safe Horizon по телефону 1-866-689-HELP. В Safe Horizon работает круглосуточная программа помощи жертвам преступлений (Crime Victim Assistance Program), в которую включены полицейские участки и зоны полицейского обслуживания жилых комплексов (Housing Police Service Area) во всех районах города. В этой программе есть квалифицированные специалисты по работе с жертвами домашнего насилия, а также специалисты по работе с жертвами других преступлений. В рамках этой программы предоставляются поддерживающие консультации, советы по обращению за индивидуальной или групповой терапией, а также помощь в решении юридических и финансовых проблем, которые могут возникнуть после преступления. [Нажмите здесь, чтобы найти консультанта в вашем районе.](#)

(5) Позвоните в контактный центр Aging Connect для получения информации о ресурсах, услугах и возможностях для пожилых людей и членов их семей. Звоните по телефону 212-Aging-NYC (**1-212-244-6469**).

(6) Обращайтесь в Early Childhood Mental Health Network для получения психологической помощи для детей младшего возраста и их семей. В разных районах города работают семь терапевтических центров для детей младшего возраста, в которых все жители Нью-Йорка могут получить специализированное психиатрическое лечение для детей от рождения до пятилетнего возраста, а также контакт с семейными консультантами с похожим опытом и доступ к текущей поддержке. [Нажмите здесь, чтобы найти клинику в вашем районе](#)

(7) Чтобы больше узнать о психическом здоровье и стратегиях поддержки членов общины, загрузите комплект ThriveNYC Mental Health Toolkit for Faith Leaders [здесь](#).

ДРУГИЕ РЕСУРСЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ТРАВМАМ

Если вы хотите больше узнать о травмах, рекомендуем использовать следующие ресурсы:

- [Организация New York State Trauma-Informed Network](#)
- [Национальный центр по вопросам домашнего насилия, травм и психического здоровья \(National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health\)](#)
- [Руководства по травмам Child Mind Institute](#)

ПРИМЕЧАНИЯ

- 1** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed March 25 2021, P.8
- 2** Ibid.
- 3** "The Vicarious Trauma Toolkit." Office for Victims of Crime, ovc.ojp.gov/program/vtt/introduction. Accessed March 20, 2021.
- 4** Helms, J. E., Nicolas, G., & Green, C. E. (2010). Racism and ethno-violence as trauma: Enhancing professional training. *Traumatology*, 16(4), 53-62. doi:10.1177/1534765610389595. Accessed March 20, 2021.
- 5** Peterson, Sarah. "Community Violence." The National Child Traumatic Stress Network, 25 May 2018. Accessed March 20, 2021. www.ncnctsn.org/what-is-childtrauma/trauma-types/community-violence.
- 6** Hirschberger, Gilad. "Collective Trauma and the Social Construction of Meaning." *Frontiers in Psychology*, Frontiers Media S.A., 10 Aug. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6095989/.
- 7** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 8** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 9** Ibid.
- 10** Center for Substance Abuse Treatment (US). "Understanding the Impact of Trauma." *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.*, U.S. National Library of Medicine, 1 Jan. 1970, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207191/.
- 11** "Penn Psychiatry." What Is Psychological Trauma? Penn Center for Youth and Family Trauma Response and Recovery. Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania, www.med.upenn.edu/traumaresponse/trauma.html.
- 12** SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Published July 2014. Accessed July 27, 2020, P. 9.
- 13** Ibid.
- 14** Menschner, Christopher. Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Center for Health Strategies, April 2016, www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/childrens_mental_health/atc-whitepaper-040616.pdf.
- 15** Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K., & Miller, R. (2012). Peer support among persons with severe mental illnesses: A review of evidence and experience. *World Psychiatry*, 11, 123-128.
- 16** Gros DF, Flanagan JC, Korte KJ, Mills AC, Brady KT, Back SE. Relations among social support, PTSD symptoms, and substance use in veterans. *Psychol Addict Behav.* 2016;30(7):764-770. doi:10.1037/adb0000205.
- 17** NYC Department of Health and Mental Hygiene, "Acknowledging Psychological Trauma and Promoting Resilience during COVID-19". <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/covid/covid-19-trauma-resilience.pdf>. Accessed March 20, 2021.
- 18** "Mental Illness, Diagnosis and Treatment." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 8 June 2019, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/diagnosis-treatment/drc-20374974. Accessed March 25, 2021.