

М.В. Сокольская
M.V. Sokolskaya

**«ПОСОБИЕ ПО САМОПОМОЩИ» ДЛЯ ЛЮДЕЙ
С ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ И ПТСР**
**«SELF-HELP GUIDE» FOR PEOPLE WITH MENTAL
TRAUMA AND POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER**

Кадыров Р.В. Стресс, психическая травма и ПТСР. Методики для развития чувства безопасности и для выхода из состояний страха, вины и стыда. М.: «Бомбора», 2024. 304 с. («Неформатная психотерапия»).

Книга кандидата психологических наук, доцента, заведующего кафедрой общепсихологических дисциплин Тихоокеанского государственного медицинского университета Минздрава России (г. Владивосток) Руслана Васитовича Кадырова написана для особой целевой группы читателей — людей с опытом «глубокой душевной травмы», а также для их ближайшего окружения — членов семьи, друзей и знакомых.

Как отмечает сам автор, «эта книга несет информацию и дает советы для самопомощи». Цель издания — помочь человеку «понять и справиться с посттравматическим стрессом и с посттравматическим стрессовым расстройством, а также с сопутствующими переживаниями и проблемами». Поэтому, несмотря на то что предмет книги предельно сложный, она написана простым и понятным языком, ориентирована на человека без специального психологического (медицинского психиатрического) образования, но при этом выдержана корректно в плане специальной медицинской терминологии.

Несомненно, при получении диагноза ПТСР человеку требуется помощь специалиста — профессионального психолога или психотерапевта. Как отмечает Р.В. Кадыров, для человека с психической травмой «...полностью меняется окружающий мир: ничего уже не может быть таким, каким было прежде». Такие люди продолжают переживать травматический опыт в ночных кошмарах и в воспоминаниях; оставаясь в своем социальном окружении, они, тем не менее, «чувствуют себя отрезанными от семьи и друзей, избегают ситуаций, которые напоминают им о событии, а их тело обычно находится в состоянии “боевой готовности”». По этим и многим другим причинам человек с душевной травмой испытывает большие трудности в ресоциализации. С множеством проблем сталкивается и его ближайшее окружение. Книга Р.В. Кадырова в определенной мере призвана помочь этим людям.

Следует специально отметить, что рецензируемая книга ни в коей мере не является альтернативной заменой работы с профиль-

ными специалистами. Ее скорее можно рассматривать как дополнение, своеобразное пособие по работе со своим внутренним миром, своими состояниями, чувствами и переживаниями для людей с психической травмой.

Структурно книга делится на несколько разделов. Первая глава («Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?») включает анализ базовых понятий, необходимых для понимания собственного состояния: «стресс», «психическая травма», «ПТСР». Глава содержит описание частых признаков ПТСР, личной истории развития ПТСР после травмирующего события, факторов, повышающих вероятность развития ПТСР после экстремального события, и ресурсов преодоления этого расстройства.

Во второй главе («Развитие ресурсов личности как основы внутреннего ощущения стабильности и безопасности») автор знакомит читателей со способами развития чувства безопасности, предлагает техники работы с собственным телом, методы работы с негативными мыслями о себе, окружающих людях и о мире, а также техники работы со своими чувствами, в частности, техники, развивающие самосострадание.

Третья глава книги («Самостоятельная работа с травматическими переживаниями») включает описание триггеров для возникновения флешбэков и техники работы с этими триггерами; предлагает способы избегания воспоминаний неприятных травмирующих событий, конфронтации с травмирующими воспоминаниями; дает методики работы с особым видом чувства вины — вины выжившего.

Четвертая глава («Когда и зачем обращаться к специалистам») содержит общие рекомендации для человека с психической травмой и ПТСР, а именно: как понять, что вам необходима профессиональная помощь? Сколько времени должно пройти после экстремального события до обращения за профессиональной помощью? Какие методы психотерапии и психологической помощи более эффективны?

Каждая из глав содержит краткий, адаптированный для неспециалиста сегмент теоретического знания о предмете, дает основные термины — понятия, необходимые для понимания собственного диагноза, состояния: этими терминами оперируют психологи и терапевты, с которыми предстоит взаимодействовать.

По теме каждой главы разработаны домашние задания, предполагающие письменную рефлексию собственных состояний, а также включающие методики самодиагностики ПТСР и упражнения по регуляции психических состояний. В параграфах «Домашнее задание» доступны аудиозаписи, которые можно скачать по QR-коду на смартфон и прослушивать по мере необходимости.

Книга Р.В. Кадырова может быть рекомендована для людей с посттравматическим стрессом и с посттравматическим стрессовым расстройством, членов их семей, людей, в чьем окружении есть человек с душевной травмой, а также для профессионалов — психологов и психотерапевтов, работающих с ПТСР.

Сведения об авторе

Сокольская Марина Вячеславовна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, социологии и антропологии Института фундаментальных проблем социо-гуманитарных наук Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ». Тел.: 8-985-938-06-01; e-mail: mvsokolskaya@mail.ru

Information about the author

Sokolskaya Marina Vyacheslavovna, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, Sociology and Anthropology, Institute of Fundamental Problems of Social Sciences and Humanities, National Research Nuclear University «Moscow Engineering Physics Institute». Phone: +7-985-938-06-01; e-mail: mvsokolskaya@mail.ru