

Ощущение психологической травмы у молодого поколения

Сорокина Александра Игоревна

E-mail: grigoryelkind@yandex.ru

Совсем недавно походы к психологу, о которых в России знали, в основном, из фильмов, вызывали удивление. Люди недоумевали: зачем нормальному человеку посещать психотерапевта? Но сейчас мы наблюдаем противоположную картину: визиты к специалисту постепенно стали обыденностью и даже превратились в своеобразную моду. Всё чаще и чаще молодые люди прибегают к консультации психолога. Их журналы для записей консультаций чуть ли не переполняются в такой степени, что им самим, иногда, становится жутко. Приходят с разными ситуациями и историями, вопросами, но основная, и чаще всего услышанная проблема-им плохо. Тогда возникает вопрос: - Почему им плохо? Почему они утратили доверие ко всему? Как это возникло? Почему они думают, что психологически больны? Как они это поняли, и как же это поняли другие? К «другим» я бы отнесла родителей, друзей, человека с которым, данный пациент состоит в отношениях, да и в целом мнение окружающих. А что если это и не проблема, а лишь выгода или навязывающееся мнение окружающих? Можно задавать бесконечно вопросы. В этом мы и постараемся разобраться.

Психологическая травма- это вред, нанесённый психическому здоровью человека в результате воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды. В ряде случаев это острые, тяжёлые пережитые моменты жизни, нарушившие ощущение безопасности или сопровождающиеся длительным стрессом воздействия на психику человека. Психологическая травма часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо сопровождается эмоциональными потрясениями.

По-другому психологическая травма является специфическим повреждением нервной системы, которое возникает в результате сильного стресса. Формирование психотравмы может быть обусловлено многими причинами и факторами, сопровождаемыми стрессами и переживаниями: неприятными событиями в жизни, горем утраты близких людей, предательством друзей и близких, последствиями серьезных заболеваний и насилием и т.д.

Психологическая травма это в психологии давно известное и досконально изученное понятие. Существует определенная классификация, которая помогает понять, какие бывают психологические травмы:

- острыми;
- шоковыми;
- хроническими.

Первые две формы характеризуются кратковременностью и спонтанностью. Признаки психологической травмы третьей, хронической формы гораздо более сложные. Хронические психологические травмы отличаются затяжным и долговременным характером. Им свойственно постоянное воздействие на психику человека, вынужденному подвергаться давлению, которое причиняет непоправимый вред его здоровью. Это может наблюдаться при неудачном браке, неблагополучной семье, постоянном шантаже и т.д. Бессилие перед обстоятельствами и осознание своей беспомощности также могут быть причинами душевной травмы. Кроме того, психотравма может быть обусловлена ощущением постоянного страха за жизнь близких людей, невозможностью контролировать ситуацию и направить её в необходимое русло. Психологи отмечают, что психологическое травмирование имеет сходство со стрессовыми ситуациями. При этом отмечается, что ранее уравновешенный и

спокойный человек становится ранимым, нервным и уязвимым. Во многом это зависит от личностного и личного восприятия трагических событий и стрессов. основополагающим в данном случае является именно отношение к событию, а также физическое и эмоциональное здоровье человека. На однотипные происшествия разные люди могут реагировать по-разному: одни воспринимают ситуацию достаточно травматично, другие не видят в ней особого трагизма и считают негативный жизненный факт лишь досадным недоразумением.

"Почему мне так плохо?" - один из самых частых вопросов, который задают себе на первых консультациях у психолога. Но если взять молодое поколение, точного ответа сразу же не будет. В это надо разобраться, то есть причины из-за которых вы чувствуете себя «плохо»

1. **Гиперопека со стороны родителей и постоянный контроль.**

2. **Меня не понимают/Чужой среди своих**

3. **Cui prodest? (Кому выгодно?)** (Некоторые симптомы психических расстройств возникают в сложных для пациента ситуациях. Тут можно сказать и о симуляции, но часто это делает сам организм. Примером будет являться невротические тики, которые могут пройти сами собой при атмосфере психологического комфорта. Выгода в том, что пациент будет себя чувствовать хорошо, когда будет иметь чувство безопасности, когда он будет чувствовать себя спокойно, то есть в выгодном для него положении. В этом случае, людям окружающие пациента стоит принять ситуацию во всей ее полноте и сложности и искать конструктивные решения)

4. **Жертва и желание последовать за остальными.**

5. **Хронические пациенты.**

Не стоит забывать, что психика молодого поколения очень неустойчива. Это и жизненная ситуация в семье, стране, кругу общения. Ведь подростки очень эмоциональны, и не стоит говорить им, что они все выдумали. Тут начнет проявляться недоверие не только к вам, но и ко всему окружающему. Вообще, есть много причин из-за которых молодые подростки могут чувствовать себя плохо. Сюда же можно внести и невзаимную любовь, которая может понести с собой суицидальные попытки, а также отсутствие внимания со стороны родителей «которые с головой ушли в карьеру». Недостаток внимания, невзаимная любовь, непонимание, может привести к тому что человеку может быть плохо. Опять же ситуаций много и рассмотреть каждую подробно-это сложно. Главное вовремя прийти на консультацию, но не для вида, а если есть настоящие проблемы.

Да и вообще, на данный момент, проблема самого современного общества - это тревожность и стресс. Наш ритм жизни ускоряется, число задач и их амбициозность растут с каждым днём. Сокращается среднее время сна, увеличиваются рабочие часы, растёт число проблем со здоровьем. Мы не умеем правильно отдыхать, поэтому после выходных порой чувствуем себя более разбитыми, чем в начале. Все эти проблемы копятся и не находят выхода наружу, т.к. никто не учит нас работать с ментальным здоровьем.

Источники и литература

- 1) Гущина Т. В., Крюкова Т. Л., Екимчик О. А. Культура, стресс и копинг : влияние социокультурного контекста на выбор типа совладания // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Сер. Педагогика
- 2) Психология подростка. Полное руководство. / под ред. А.А.Реана. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2003. – 432 с.