



ОЛЕГ БОЛДЫРЕВ

ПСИХОТЕРАПЕВТ, К.М.Н.



ТРАВМА, ПТСР, КПТСР

*Практическое руководство
для перезагрузки мозга и тела
после психологических потрясений*

УДК 616.89
ББК 56.14
Б79

Болдырев, Олег Юрьевич.

Б79 Травма, Птср, кПтср : практическое руководство для перезагрузки мозга и тела после психологических потрясений / Олег Болдырев. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Справлюсь. Книги-маяки, которые помогут пройти тяжелые времена).

ISBN 978-5-04-206948-2

Боль, стыд и вина, унижение, беспомощность, горе и потери, испытанные в прошлом, рано или поздно заявляют о себе в виде депрессии, упадка сил, зависимостей, токсичных отношений и многочисленных болезней. Человеческие мозг и тело устроены так, что не могут игнорировать тяжелый опыт, но вместе с тем они способны к преобразению и восстановлению, а это значит, что решение существует. Автор предлагает разобраться в причинах, видах и последствиях психотравм и ПТСР, а также дает инструменты для самопомощи, которые позволят составить индивидуальный план по восстановлению.

**УДК 616.89
ББК 56.14**

© Болдырев О.Ю., текст, 2025
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
© Казаринова М.Д., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-206948-2

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. Твоя другая сторона, или Жизнь в травме

Глава 1. В лабиринтах страданий	13
Глава 2. Мир, в котором люди получают травмы, и травмы, которые создают этот мир	32
Рождение	45
<i>Этап первый — до рождения</i>	46
<i>Этап второй — предстартовая подготовка</i>	46
<i>Этап третий — борьба за жизнь</i>	47
<i>Этап четвертый — проявление</i>	47
<i>Травма рождения</i>	48
Младенчество	49
Детство. Отрочество. Юность	54
Глава 3. Ядро психотравмы. Складываем пазлы	78
Пазл № 1 — программы выживания	78
Пазл № 2 — внутренние и внешние миры	81
Пазл № 3 — стресс и его воздействие	84
<i>Первая стадия стресса (стадия тревоги)</i>	85
<i>Вторая стадия стресса (стадия резистентности, сопротивления)</i>	86
<i>Третья стадия (стадия истощения)</i>	87
Пазл № 4 — нейробиология психотравмы	90
1. Рептильный (ретиколярный) мозг	92
2. Лимбическая система	93
3. Таламус	94
4. Неокортекс (новая кора)	96
Пазл № 5 — как мы пытаемся справиться	102
Пазл № 6 — отсутствие помощи	110
Пазл № 7 — принципы управления	111
Глава 4. Боль	114
Глава 5. Еще больше боли	130
Диссоциация — королева травмы	132

Феномен снежного кома	141
Ревиктимизация	142
Ретравматизация	145
Распространенные типы сопутствующих заболеваний ПТСР	152
Пограничное расстройство личности	153
Тревожные расстройства	155
Депрессия	158
Зависимость от психоактивных веществ	159
Созависимость и контрзависимость	163
ТЕСТ	166
Токсичные отношения и абьюз	171
Паническое расстройство	180
Обсессивно-компульсивное расстройство	182
Нарушения социальной адаптации	186
Трудоголизм и потребность в высоких достижениях	187
Секс-зависимость	189
Расстройства пищевого поведения	190
Игровая, компьютерная зависимость	191
Синдром хронической усталости	193
Выученная беспомощность	194

ЧАСТЬ 2. Другой выбор

Глава 6. Избегание не работает	200
Шкала безнадежности Бека	201
Сопrotивление исцелению	206
Готовность и принятие решения	210
Глава 7. Из тьмы к свету	219
Глава 8. Лучший путь	223
Глава 9. Традиционный подход	225
Глава 10. Посттравматический личностный рост	231
Глава 11. Новые точки опоры	233
От дезорганизации к самоорганизации	233
Задание на неделю	234

От дисрегуляции к саморегуляции	235
<i>Движение и активность</i>	236
<i>Дыхание</i>	241
<i>Сон</i>	246
<i>Питание</i>	248
<i>Водный режим</i>	250
<i>Флоатинг для психики и тела</i>	251
<i>Жар и холод</i>	253
<i>Потряситеесь</i>	256
<i>Массаж</i>	257
<i>Акупунктура</i>	259
Дисциплина	260
Глава 12. Продолжаем создавать новые точки опоры . . .	262
Глава 13. Саморегуляция. Управляя стрессом	264
Глава 14. Саморефлексия	267
Дневник чувств	270
Глава 15. Практика осознания и отпускания (ОиО) . . .	274
Глава 16. Медитации	281
Глава 17. Социальные отношения и поддержка	286
Глава 18. Выбор терапевта	289
Глава 19. Психотерапия	296
Когнитивно-поведенческая терапия:	
изменение мыслей и действий	301
<i>Когнитивно-процессуальная психотерапия</i>	307
<i>Индивидуальная диалектическая бихевиоральная терапия</i>	307
Задание	309
Задание.	320
Утро	320
В течение дня	321
Вечером	322
Подготовка к интеграции и переработке травматического и эмоционально болезненного опыта	323

Задание	324
Переработка и интеграция травматического опыта	327
Задание	330
Когнитивное реструктурирование	335
<i>Связь мыслей и чувств</i>	336
<i>Насколько вы свободны в выборе своих чувств?</i>	337
Задание	341
<i>Убеждения</i>	344
<i>Когнитивные ошибки</i>	348
<i>Отношения, правила и допущения</i>	351
Задание	360
Задание	366
Глава 20. Что по поводу лекарств?	371
Глава 21. Путь к восстановлению — дорога длиною в жизнь	374
<i>О чем следует напоминать себе?</i>	375
Алфавитный указатель	380

«*Эту книгу я посвящаю в первую очередь своей жене, Ирине. Без твоей любви, терпения и веры ее написание было бы невозможно, как и исцеление, с прохождением всех тяжелых периодов депрессии от тех последствий травм, которые были нанесены в детстве и юности. Твоя бесконечная сила и вера в меня в самые темные моменты моей жизни, нежность, забота и любовь давали силы делать следующий шаг, когда казалось, что сил и смыслов больше не осталось.*

Эту книгу я также посвящаю своей дочери, Верочке. Твое появление на свет было настоящим чудом, родная. Я верю, с твоим рождением, а также с моими знаниями и опытом у нашего рода появился шанс изменить передающиеся из поколения в поколение разрушительные последствия комплексных психотравм и защитить его от вымирания вследствие невидимого и коварного врага, который скрывается внутри нас.

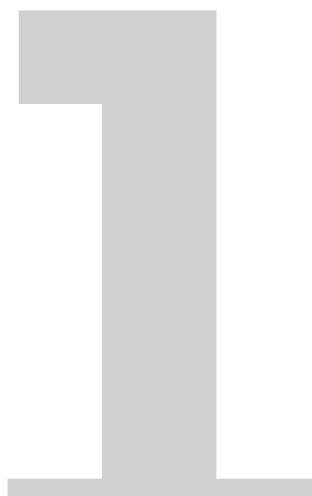
Конечно, я благодарен своему роду, моим прадедам и дедам, родителям, которые дали мне возможность появиться на свет, их стремлению, несмотря ни на что, жить и быть людьми в самом широком понимании этого слова.

Я бесконечно благодарен всем моим учителям, терапевтам и наставникам, которые искренне стремились помочь. Я также благодарен им за те ошибки, которые совершались мной в поиске путей для исцеления. Именно они со временем открывали мне всю сложность положения людей, живущих с недиагностированными симптомами посттравматических нарушений.

Я благодарен судьбе за то, что на моем пути встретился талантливый и терпеливый редактор моей рукописи и прекрасный человек Василевская Анастасия — с тобой мы сделали почти невозможное.

Ч А С Т Ь

Твоя другая сторона, или Жизнь в травме



ГЛАВА 1

В лабиринтах страданий

О психическом здоровье не принято говорить, но без него нельзя считать человека здоровым. Существует огромное количество факторов, влияющих на мысли, чувства и поведение. Мы воспринимаем и познаем мир сформированными ранее когнитивными структурами. Нам говорят: нужно быть счастливыми, сильными, успешными, независимыми. Однако правда в том, что мы живем в быстро меняющемся мире, полном различных вызовов, подчас агрессивном и непредсказуемом, где всевозможные события определяют дизайн нашей психики и жизни в целом.

Надо бы честно признать, что в жизни есть место страданию, оно — такая же ее часть, как и радость. Мы неизбежно сталкиваемся с горем, утратами, потерями; проживаем кризисы, испытываем боль, иногда — беспомощность. Все это влияет на наше психическое состояние. Однако есть проблема.

Если человек порежет палец или сломает лодыжку, он может оказать себе первую помощь самостоятельно или ему окажут ее близкие. Иногда необходимо вызвать скорую, и кому-то спасут жизнь врачи-реаниматологи. Затем многим людям требуется длительный период реабилитации для восстановления утраченных функций.

Но если при проблемах с физическим здоровьем большинство без стеснений просит помощи, то в случае психических травм дело обстоит иначе.

Зачастую люди не обращаются за психологической помощью, потому что не хотят выставлять напоказ свою уязвимость.

Если мы ощущаем беспомощность, находимся в смятении и не справляемся с трудностями, то можем почувствовать себя потерянными, уязвимыми и стыдимся этого. В обществе считается позорным думать о самоубийстве или мучиться от депрессии. Быть посмешищем — это один из самых больших человеческих страхов, а отвержение обществом — худшее, что может произойти с нами, ведь люди — социальные создания. И психические проблемы воспринимаются как «постыдные» и даже «заслуженные».

Во множестве ситуаций вы можете ощущать себя практически беззащитными. Человечество страдает от войн, пандемий, экономических кризисов и стихийных бедствий. Люди остаются без крова, пропитания и средств к существованию. В нашем мире происходят невыносимые с разумной точки зрения вещи; подчас люди проходят через крайние формы унижения и агрессии. Детей насилуют самые близкие родственники, у солдат отрезают гениталии на фронте. Но и в «обычной» жизни есть место потрясениям. Нередко детей наказывают и бьют дома, а если нет рукоприкладства — может быть критика и недовольство результатами, например,

учебы. Кто-то ощущает себя преданным, поскольку из семьи ушел отец. Все эти события, от «представить страшно» и до «что поделать, у всех так», влияют на то, что происходит в жизни человека через месяц, год, десятилетия.

Мы создали в обществе нормы и правила, которые не дают людям делиться своей болью.

Люди не знают, с кем поговорить о том, что с ними произошло, кто и как может помочь в их ситуации. Стоит попытаться рассказать, что вам плохо на душе, и получите негативную реакцию либо игнорирование ваших чувств. Ярлыки позора при психических проблемах заставляют стыдиться и маргинализируют людей. Это главная причина, почему большинство не обращается за помощью и пытается бороться в одиночку.

Аналогично: если кто-либо из близких имеет проблемы с психическим здоровьем, проходит через кризис, испытывает депрессию, страдает от химической зависимости — это шокирует и травмирует родственников. Мы чувствуем стыд и вину за других, а себя начинаем считать неудачниками, так как должны были что-то сделать и как-то помочь, но не сделали. Или же делали, но не справились.

И это понятно. Ведь помочь себе или близким можно, лишь разобравшись в проблеме и исцелив ее.