

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОРКБУКИ

Прикладные книги по психологии и самопомощи

ДУЙГУ БАЛАН

психотерапевт

ЙЕНЕР БАЛАН

психиатр, доктор медицины

ПЕРЕЖИТЬ ТРАВМУ

60

ПРАКТИК ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
ПТСР, ОСТРОГО И ХРОНИЧЕСКОГО
СТРЕССА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Б20

Duygu Balan, Yener Balan

Re-Write: A Trauma Workbook of Creative Writing
and Recovery in Our New Normal

©2023 Duygu Balan, Yener Balan, and Nadir Balan
All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group LLC

Художественное оформление *Игоря Пинчука*

Балан, Дуйгу.

Б20 Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса / Дуйгу Балан, Йенер Балан ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Терапевтические воркбуки. Прикладные книги по психологии и самопомощи).

ISBN 978-5-04-238799-9

Любая психологическая травма излечима.

Специалисты с клиническим опытом Дуйгу Балан и Йенер Балан предлагают методику исцеления от ПТСР, последствий хронического стресса и тревоги. 60 письменных практик, дыхательные упражнения и авторский метод «Балан 3-2-1» помогут переработать травматичный опыт в ресурс для роста, обрести устойчивость и улучшить навыки преодоления трудностей. Комплексный подход сочетает письменную терапию, практики осознанности и работу с телом для безопасной проработки сложных переживаний.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-238799-9

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается Джиму Келлехеру:
Ваша мудрость и доброта изменили нашу жизнь.
Мы бесконечно Вам благодарны.*

*Дуйгу и Йенер Балан
Август 2022 г.*

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы о книге	11
Предисловие	15
Об авторах	16
Иллюстратор	17
Вступление.	18

Часть 1. НАЧИНАЕТСЯ НАШ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Глава 1. Введение и текущее состояние	21
Текущее состояние.	21
Чего ожидать.	23
Глава 2. Выявление и лечение травмы	27
Вступление.	27
Травма как диагноз	27
Расстройство адаптации	28
Острое стрессовое расстройство (ОСР).	28
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	28
Первичные факторы риска.	32
Биопсихосоциальные факторы и риск	33
Длительные последствия.	35
Лечение.	36
Нефармакологические виды терапии.	40
Фармакологические методы лечения	45
Варианты фармакологического лечения: антидепрессанты	49
Другие варианты фармакологического лечения	50
Заключение	52

Часть 2. ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ НАШЕГО УСПЕХА

Глава 3. Ценность лечения.	55
Вступление.	55
Распространенность ПТСР	56
Экономическое бремя.	56
Терапия методом экспрессивного письма	57
Преимущества: физические (соматические) и физиологические.	57
Преимущества: психологические и эмоциональные	59
Преимущества: личные причины.	63
Преимущества: финансовые	66
Посттравматический рост	71

Подготовка к исцелению	72
Подготовка: система поддержки	73
Подготовка: сообщество	76
Подготовка: исцеляющая среда	77
Подготовка: аналогия с морем	78
Заключение	80
Глава 4. Метод «Балан 3-2-1»	81
Вступление	81
Балан: три-2-1	82
Балан: три-2-1. Тело	82
Балан: три-2-1. Обстановка	84
Балан: три-2-1. Дыхание	89
Дыхательная техника 1	90
Дыхательная техника 2	91
Дыхательная техника 3	92
Дыхательная техника 4	93
Дыхательная техника 5	94
Дыхательная техника 6	95
Дыхательная техника 7	96
Балан 3-два-1	98
Балан 3-2-один	98
Балан 3-2-1. Итоги	101
Анализ	102

Часть 3. ДВЕРЬ К НАШЕМУ РАЗУМУ

Глава 5. Язык разума и тела	111
Язык и культура	111
Контакты	114
Сигналы и сообщения	115
Новая ментальная модель	116
Осмыслить и жить дальше	117
Разум и тело	119
Что вы чувствуете?	120
Интерпретация	123
Синтез	133
Центрирование и осознанность	137
Упражнение на осознанность	137
Благодарность	138
Благодарность — шаг за шагом	141
Глава 6. Связь между головным мозгом и телом	147
Вступление	147
Лимбическая система	147
Таламус	147
Таламус: функция	148
Таламус: воздействие травмы	148

Миндалевидное тело (миндалина)	148
Миндалевидное тело: функция	148
Миндалевидное тело: воздействие травмы	149
Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая (ГГН) ось	150
Гипоталамус	150
Надпочечники	150
Гиппокамп	150
Гиппокамп: воздействие травмы	151
Префронтальная кора	152
Префронтальная кора: функции	152
Префронтальная кора: воздействие травмы	152
Вегетативная нервная система	152
ВНС: симпатическая нервная система	152
ВНС: парасимпатическая нервная система	154
Серотонин	154
Тяжелая физическая травма	155
Медицинские последствия	157

Часть 4. ОКНО В НАШУ ДУШУ

Глава 7. Семья, дети и жизнестойкость	161
Вступление	161
Создание связей: теория привязанности	162
Нестабильность в раннем возрасте:	
негативный детский опыт (НДО)	163
НДО: воздействие на личность и общество	165
НДО: эмоциональное насилие	167
Пример из практики: другая дочь	168
НДО: педагогическая запущенность	170
Пример из практики: запущенный мальчик	171
НДО: изоляция и стигматизация	173
НДО: проблемы в учебе и на работе	174
НДО: медицинская помощь и менеджмент	175
Защитные факторы в семейной системе	177
Пример из практики: молодая пара	180
Защитные факторы: стиль воспитания	186
Защитные факторы: семейная динамика	191
Творческое задание: семейный герб	194
Пример: герб семьи Балан	197
Защитные факторы: культура и сообщество	199
Стрессоры	201
Молодежь: посттравма	202
Молодежь: травматический стресс	203
Учебные заведения	205
Учебные заведения: пандемия	206
Посттравма: уход за детьми	207
Посттравма: цели	208
Заключение	213

Глава 8. Культура, идентичность и общество	214
Вступление	214
Подход с учетом культурных особенностей	214
Травма идентичности	216
Роли	221
Пример из практики: договоренности	224
Расовая дискриминация	228
Профессиональные риски	229
Сотрудники служб здравоохранения	229
Военнослужащие	234
Военнослужащие: моральная травма	234
Группы риска	235
Группа риска: кибервиктимизация	235
Группа риска: беженцы и переселенцы	236
Группа риска: беременность	237
Пример из практики: установление границ	241
Группа риска: сексуальное нападение	242
Группа риска: употребление психоактивных веществ	243
Глава 9. Газлайтинг и другие травмы, связанные с предательством	249
Вступление	249
Травмы предательства	250
Клинический газлайтинг	251
Насилие, обращенное внутрь и во внешний мир	253
Пример из практики: административный газлайтинг	254
Обсуждение	256
Как упрочить свое положение на работе	258
Результаты газлайтинга	260
Глава 10. COVID, катастрофы и утраты	266
Вступление	266
Страх	267
Последствия	269
Долгосрочные последствия	281
Скорбь	286

Часть 5. РЕСУРСЫ ДЛЯ НАШЕГО БУДУЩЕГО

Глава 11. Планирование безопасности	297
Вступление	297
Раздел 1: предупреждающие тревожные признаки	298
Пример из практики: «самолечение»	302
Триггеры	303
Раздел 2: копинг-стратегии	307
Раздел 3: семейные, социальные и профессиональные контакты	310
Раздел 4: как обеспечивать свою безопасность	311
Раздел 5: подписи	313
План безопасности	315

Глава 12. Долгая дорога к новой норме — наш путь вперед.	318
Наш путь до этого момента	318
Равный доступ.	320
Уменьшение вредного воздействия.	320
Шагая вперед	323
Приложение.	331
Благодарности	337
Библиография	338
Алфавитный указатель.	352

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Супруги Балан создали учебное пособие по восстановлению после травмы, особенно полезное в условиях нашего постпандемийного мира. Оно всеобъемлющее, эклектичное, интерактивное и в высшей степени информативное».

Брюс Дж. Шварц,
*заместитель декана и профессор психиатрии
медицинского центра «Монтефьоре» и медицинского колледжа
имени Альберта Эйнштейна*

«Эта своевременная интерактивная книга о травме посвящена реалиям текущего состояния нашего психического здоровья в контексте пандемии и дает надежду на исцеление. Книга “Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса” исследует неблагоприятный детский опыт, трансгенерационную травму и газлайтинг с учетом культурных особенностей, и она обязательно найдет благодарных читателей. Баланы написали вдохновляющую и доступную книгу, и ее непременно надо прочесть».

Арпан Ваграй,
*главный исполнительный директор фонда «Благополучие»,
председатель комиссии по психическому здоровью
Американской ассоциации больничных учреждений*

«Эта книга знакомит читателя со взглядами и навыками двух профессионалов, специалистов в области психического здоровья, обладающих теоретическим и практическим опытом лечения травмы и ее неблагоприятных последствий. Их подход сочетает осознанность, вдумчивое размышление, терапевтическое письмо и креативность, и он подкреплен четкими объяснениями, простыми пошаговыми описаниями действий и интерактивными упражнениями. Эта книга является практическим руководством для любого человека, ступившего на путь исцеления».

Бриджид Маккоу,
*клинический консультант,
California ACES Aware Initiative*

«Дуйгу и Йенер Балан написали ценное пособие для клиницистов и комплексное руководство по самостоятельному лечению для людей, переживших травму, — как говорится, два в одном. Пожалуйста, прочтите эту книгу и узнайте о практических подходах, которыми вы можете воспользоваться, чтобы поддерживать себя или других на пути к выздоровлению».

Антон Нигуссе Бланд,
*доцент кафедры психиатрии
Калифорнийского университета в Сан-Франциско*

«Дуйгу и Йенер Балан, психотерапевт и психиатр, привнесли свой разнообразный практический опыт и накопленные знания в искусно скомпонованную и легкую для понимания книгу о травме. Книга “Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса” излагает своевременный, основанный на научных данных взгляд на исцеление и выздоровление в контексте эмпатии и осознанности. Эти творческие задания и интерактивные упражнения рассчитаны как на индивидуальных пользователей, так и на клиницистов».

Нил Лейбовиц,
*главный врач клиники Veason Health Options,
бывший главный врач компании онлайн-терапии Talkspace*

«При таком изобилии доступных программ лечения травмы можно понять, почему люди теряются, не зная, какие из них наиболее эффективны и куда обращаться для их прохождения. Книга “Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса” помогает читателю стать информированным потребителем услуг в сфере психического здоровья, что является ключевым фактором для совместного принятия решений. Мы знаем, что клиенты, хорошо осведомленные о вариантах лечения и вовлеченные в диалог с лечащим врачом, демонстрируют более высокую приверженность к плану лечения и удовлетворенность его результатами».

Эндрю Бертаньоли,
*помощник преподавателя
Международного университета Аллиант*

«“Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса” — фундаментальная книга супругов Балан о связанном с травмой стрессе. Она содержит специализированные примеры из практики и творческие задания, предлагающие читателю поразмыслить над сценарием их собственной травмы и переписать его. Это учебное

пособие, проникнутое состраданием и юмором, достойно занять место на полке личной библиотечки каждого клинициста, и многим нуждающимся оно подарит новые озарения».

Карлос Руэда,
*заведующий отделением психиатрии
сети католических больниц Св. Иосифа*

«Книга "Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса" выходит в такое время, когда наши ожидания в отношении самих себя, систем здравоохранения и экономики стремительно меняются. Травма вездесуща, и вызывающие ее потрясения (изменения климата, политическая нестабильность, экономические спады), согласно прогнозам, будут происходить все чаще. Нам нужно обратить первоочередное внимание на свой разум и мозг. В этой книге принципы доказательной медицины переплетаются с письменными заданиями и творческими упражнениями для самостоятельного выполнения. Это новаторский подход, а мы отчаянно нуждаемся в новых стратегиях поддержки психического здоровья. Учет культурных особенностей и стереотипов национального мышления и релевантность помощи при травме являются главными аспектами этой книги, которую непременно должен прочитать каждый. Хочется надеяться, что ее терапевтическая ценность окажет самое широкое положительное воздействие. Человечество нуждается в ней сейчас и будет нуждаться в ней в будущем».

Харрис. Э. Эйр,
*руководитель глобальной инициативы
Brain Capital Alliance*

«Отличная книга! Супруги Балан используют силу письменных практик, которые помогают пациентам и их лечащим врачам получить доступ к целительному процессу. Это обязательный к прочтению источник информации для семей, клиницистов и всех людей, столкнувшихся с травмой».

Ноам Фаст,
доктор медицины

«Удивительно новаторский метод: я вспоминаю переживания, которые был вынужден забыть, я забыл травму, которую постоянно вспоминал, и я принимаю решение переписать свои воспоминания о том, кто я есть».

Яннис Ангурас,
*руководитель исследовательской группы
International Healthcare*

«Книга "Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса" представляет собой практичное сочетание научно обоснованных озарений, личного и профессионального опыта, полезных указаний и упражнений и является важным и новаторским дополнением к основному инструментарию для тех, кто выздоравливает после травмы».

Патрик Корнейа,
главный врач компании Health Partners

«Книга "Пережить травму" — превосходное учебное пособие, созданное Дуйгу Балан и Йенером Балан, своевременное, практичное и информативное. Авторы вложили многолетний опыт, увлеченность и данные научных исследований в один серьезнейший труд. Книга обязательна к прочтению как для практикующих клиницистов, так и для людей, испытавших на себе воздействие травмы».

Ули К. Четтипалли,
основатель и президент платформы Innovator MD

«В книге "Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса" случаи из клинической практики уравниваются теоретическими знаниями и опираются на проверенные и привлекательные целительные техники. Задания по творческому письму и указанные в книге ресурсы могут использоваться на индивидуальном уровне, для поддержки родных и близких, а также как инструмент обучения в клинической среде. Я рекомендую эту книгу каждому человеку, заинтересованному в формировании интроспективного взгляда на саморазвитие и исцеление посттравматической боли».

Дженнифер Кристиан-Герман,
*вице-президент Mind Body Medicine/Behavioral Health,
Blue Shield California*

«Специалисты Балан написали чрезвычайно хорошо проработанную, своевременную и практичную работу о том, как решать одну из труднейших проблем в сфере поведенческого здоровья. Эту книгу обязательно следует прочесть всем, кто страдает от травмы или имеет с ней дело в своей клинической практике».

Энди Ринк,
партнер организации Healthcare Foundry

ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологическая травма стала новой нормой для американцев. Неблагоприятный детский опыт, COVID-19, раскол в обществе и социальные сети — все эти проблемы усугубляют ту боль, которая мучит людей.

Клиницисты признают, что отрицательное воздействие, которое травма оказывает на людей, не является сиюминутным, а проявляется на протяжении десятилетий и даже влияет на несколько будущих поколений. Профессиональное вмешательство, включающее психотерапию и медикаментозное лечение, помогает распознавать травму в нашей нынешней жизни и в прошлом и справляться с ее последствиями. Но есть еще кое-что, что мы можем сделать, чтобы помочь себе.

В своей книге «Пережить травму. 60 практик для преодоления ПТСР, острого и хронического стресса» супруги Балан представляют возможности и подходы, которые мы можем использовать, чтобы улучшить свое психологическое здоровье. В этом учебном пособии, содержащем задания по творческому письму и упражнения для усиления осознанности, авторы предлагают эффективные, надежные и безопасные способы терапии, которые пойдут на пользу нашей личной жизни.

Рекомендации по творческому письму, изложенные в книге, станут хорошим подспорьем в преодолении прошлых и нынешних травм, негативно влияющих на здоровье и самореализацию. Избежать травмы и ее психологических воздействий невозможно, но мы можем принимать меры, чтобы освободиться от длительных последствий травматического опыта. Противостояние боли и создание плана по ее уменьшению — это жизненно важные первые шаги.

Эта книга поможет вам их сделать.

Доктор Роберт Перл,

автор книги «Безразличие.

Как культура медицины убивает врачей и пациентов»

(Uncaring, How the Culture of Medicine Kills Doctors & Patients)¹

¹ На русском языке данная книга не издавалась. (Прим. ред.)