

Маргарита Шевченко

ПТСР.

Упражнения для работы
с личными травмами

арт-терапия • тесты • практики



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.53
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении использованы материалы с Shutterstock

Шевченко, Маргарита Александровна.

Ш37 ПТСР. Упражнения для работы с личными травмами / Маргарита Шевченко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2025. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-180318-6

Наша жизнь наполнена сложными задачами, и не всегда получается справиться с ними самостоятельно. Последствия травм, стресса или тяжелых событий могут сказываться на поведении и восприятии жизни. «ПТСР. Упражнения для работы с личными травмами» — ваш путеводитель в мир исцеления через творчество. Маргарита Шевченко предлагает арт-терапевтические практики с комментариями, инструкциями и расшифровками, чтобы помочь вам понять себя и выйти из кризиса.

УДК 159.922
ББК 88.53

16+

Научно-популярное издание
Серия «Психология. Практика»

Маргарита Шевченко
ПТСР.

Упражнения для работы с личными травмами

Шеф-редактор *Екатерина Черкасова*. Ведущий редактор *Екатерина Жигунова*
Редактор *Валерия Дианова*. Младший редактор *Светлана Васильева*
Технический редактор *Наталья Чернышева*. Компьютерная верстка *Елена Анощенко*
Компьютерный дизайн обложки *Анастасия Забора*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014
(КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 11.11.2025. Формат 70х90/16. Усл. печ. л. 7.02.

Печать офсетная. Гарнитура Lato. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2025 г. Изготовитель:
ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast_nonfiction

Танымал ғылыми басылым. «Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.
Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-180318-6

© Шевченко М.А., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение

К сожалению, не все перемены в нашей жизни дарят позитивные эмоции и надежду на будущее. Утрата близкого человека, разводы, насилие, военные действия, неизлечимое заболевание, климатические катаклизмы, потеря работы... Все эти события порой оказывают такое сильное воздействие, что могут привести к психологической травме, посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) и длительной, мучительной депрессии.

Есть много методов коррекции и лечения психологической травмы, один из которых — эффективный и безопасный метод арт-терапии. В процессе создания рисунков и других арт-произведений человек может свободно выразить переживания, чувства и эмоции, исцелить себя от страха, тревожного состояния, избавиться от травмы, особенно когда это трудно сделать словами.

Из книги вы узнаете, как развивается посттравматическое стрессовое расстройство, а также в ней приводятся диагностические и терапевтические упражнения и техники арт-терапии. Вы узнаете об эффективности этого метода для людей, переживших психотравмирующую ситуацию.

Практика арт-терапии в данной книге включает в себя психологические рисуночные тесты и множество творческих, терапевтических упражнений по изотерапии (рисуночной терапии), созданию коллажа, песочной терапии, глинотерапии, мандалотерапии, которые дают возможность самостоятельно исследовать свое эмоциональное состояние, проработать травму, выйти из кризисного состояния, обрести спокойствие и гармонию.

Для кого эта книга?

Для всех, кто испытывает трудности после перенесенной психологической травмы. Хочет лучше понять себя, разобраться в себе, в своем состоянии и избавиться от своих проблем через простые и эффективные техники арт-терапии, наполниться энергией и восстановить ресурс.

Глава 1. Арт-терапия ПТСР

Что такое ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — это состояние психического здоровья, вызванное травмирующим событием, которое человек пережил сам или наблюдал со стороны.

Многие люди, пережившие психологическую травму, делят жизнь на до и после, а воспоминания до травмы могут стереться или исказиться. Человек на бессознательном уровне может постоянно возвращаться к травме, в результате чего возникают диссоциация, деперсонализация и, как следствие, ПТСР.

Схематично проживание травмы выглядит следующим образом:

ШОК → ВОЗДЕЙСТВИЕ → АДАПТАЦИЯ

Это происходит в несколько стадий.

На **первой** стадии человек отрицает произошедшее.

На **второй** — осознает случившееся и испытывает сильные эмоции (страх, ужас, гнев, печаль). В этот период нужно постараться самому выпустить подавленные эмоции. Если не получится, обязательно обратиться за помощью к психотерапевту.

На **третьей** — принимает случившееся и адаптируется. Здесь важно проработать травму методами психотерапии.

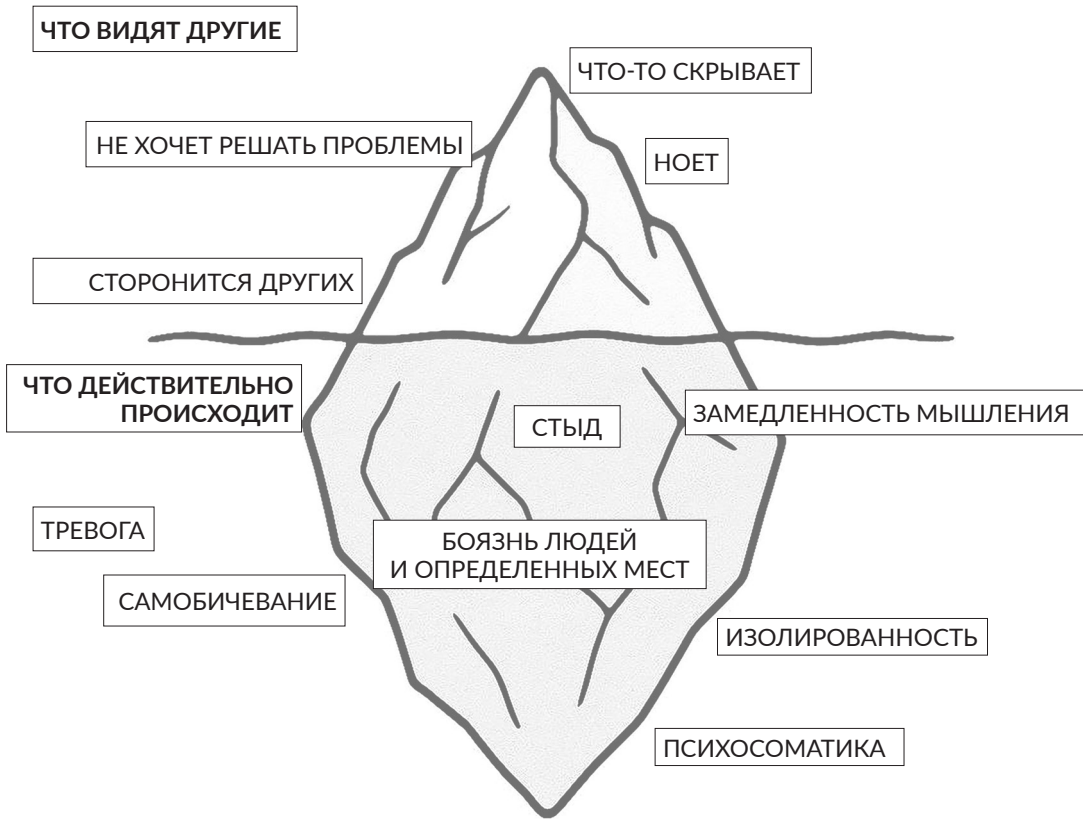
Если после второй стадии человек не переходит на третий этап и застревает в травме, у него развивается ПТСР.

Важно! Нужно помнить, что у человека может быть несколько травм и они могут накладываться друг на друга. А субъективное восприятие травмирующей ситуации разное у каждого человека. В терапии ПТСР не может быть универсального алгоритма.

Симптомы ПТСР

Симптомы ПТСР включают в себя воспоминания, ночные кошмары и сильную тревогу, а также неконтролируемые мысли о событии (см. рис. на стр. 6). Травма — это повреждение психики, которое влияет на психоэмоциональное и физическое состояние человека и способно вызывать долгосрочные ухудшения. И причина психологической травмы — не само событие, вызвавшее сильное потрясение, а неспособность справиться с ним и его последствиями. Травмирующей становится та ситуация, в которой человек не смог совладать с чувствами, а уровень стресса превысил его возможности. Нужно помнить, что травма, появившись однажды в жизни человека, имеет свойство накапливаться, а накопив определенную критическую массу — поражать душу, психику и тело. Такая травма способна разрушить человеческую жизнь.

Внимательно посмотрите на рисунок на стр. 6 — на нем хорошо отражено, как другие воспринимают симптомы человека с ПТСР и как он сам переживает свою боль и страдания, что при этом испытывает. На рисунке наглядно видно, что ухудшается здоровье человека, как физическое, так и психическое. Жизнь для него становится невыносимой.



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Понятно, что нельзя долгое время оставаться с такими симптомами и в состоянии травмы. Необходимо, не откладывая, разобраться в своем внутреннем состоянии и сделать это со специалистом. Но если нет такой возможности, то постараться самостоятельно протестировать себя, прибегнув к психологическим рисуночным тестам.

Существует несколько проективных методик диагностики ПТСР, основные из которых тест Роршаха («Чернильные пятна»), цветовой тест Макса Люшера, тест «Человек под дождем», тематический апперцептивный тест и ряд других.

Краткий опросник «Скрининг ПТСР»¹

Цель: данный скрининг определяет уровень проявления симптомов посттравматического стрессового расстройства. Опросник состоит из 10 вопросов, которые отражают реакции на травматическое событие, произошедшее с респондентом.

Выполнение: поставьте отметку в столбиках «Да» или «Нет, если вы испытывали или не испытывали что-либо из перечисленного как минимум дважды за последнюю неделю.

		Да	Нет
1.	Тяжелые мысли или воспоминания о событии, которые неожиданно приходят в голову, даже если вы не хотите об этом думать.		
2.	Тревожные сны о событии.		
3.	Ощущение, будто событие происходит снова.		
4.	Сильные расстройства из-за напоминаний о событии.		
5.	Телесные реакции (например учащенное сердцебиение, потливость, головокружение, слабость), возникающие при воспоминании о событии.		
6.	Трудности с засыпанием или поддержанием сна.		
7.	Раздражительность или вспышки гнева.		
8.	Трудности с концентрацией внимания.		
9.	Повышенное чувство опасности.		
10.	Вздрагивание или испуг от неожиданных событий.		

Подведение итогов: каждый ответ «Да» оценивается в 1 балл, ответ «Нет» оценивается в 0 баллов. Если полученный в результате прохождения опросника суммарный балл равен или больше 6, то респондента следует отнести к группе риска.

Важно: данный опросник может помочь выявить симптомы посттравматического стрессового расстройства, но не является основанием для постановки диагноза! Для верификации симптомов и получения необходимой помощи необходимо обратиться к специалисту.

¹ Trauma Screening Questionnaire. — Brewin, C. R., Rose, S., Andrews, B., Green, J., Tata P., Mc Evedy, C., Turne, S., and Foa E. B. Brief screening instrument for post-traumatic stress disorder. /The British Journal of Psychiatry. — 2002 — V. 181, №3. — P. 158-162.

Что такое арт-терапия?

Возможности арт-терапии при психологической травме

Арт-терапия — это метод работы с состоянием человека, основанный на занятиях изобразительным искусством и творчеством. Главная цель арт-терапии — знакомство со своим внутренним миром, познание своего «Я», коррекция своего психического состояния. При использовании этого метода формируется представление о себе как об индивидуальной, полноценной личности с новыми ресурсами и возможностями. Терапевтические, творческие техники, различные упражнения по арт-терапии помогают в снятии зажимов сознания, избавлении от страхов, стрессов, тревоги, внутренних комплексов, проработке различных психологических травм.

Техники арт-терапии предоставляют безболезненный глубинный доступ к скрытым от глаз характеристикам человека, к его подсознанию. Причем искусство и творчество дарят массу эстетического удовольствия, тем самым увеличивая психологическую защищенность от стресса и посттравматических состояний. В результате у человека появляется уверенность в себе, своих действиях, что позволяет находить эффективное, взвешенное решение даже в самых сильных стрессовых ситуациях.

Арт-терапия располагает следующими большими возможностями:

- служит практикой самопомощи;
- является мягким и безопасным методом;
- снимает стресс и тревогу;
- помогает при психологической травме и ПТСР;
- предоставляет любому человеку свободу самовыражения;
- обладает большим диагностическим потенциалом;
- имеет множество техник для разных запросов и ситуаций;
- работает быстро и эффективно.

Целительные свойства арт-терапии

Арт-терапия может эффективно помочь при ПТСР, позволяя невербальным структурам мозга «высказаться» в обход вербальных и таким образом выразить скрытые психологические травмы.

Представьте, что вы берете кисть в руки, включаете медленную расслабляющую музыку и начинаете рисовать. Ваш лист бумаги постепенно

заполняется разными линиями, формами, фигурами, узорами, красками и ощущением полного пространства. Все это и есть невербальный язык для выражения чувств, эмоций, мыслей, самого себя. Это в то же время и ваше общение с миром и самим собой. В процессе рисования вы полностью расслабляетесь, выражая то, что в обычной жизни не можете высказать словами.

Любая практика арт-терапии — это попытка обратиться к той части себя, которую невозможно облечь в слова. Язык является эволюционно более поздним образованием, чем образы, чувства и эмоции.

Для полного понимания давайте рассмотрим следующую ситуацию. Мужчина вернулся из зоны военных действий в мирную жизнь, но замкнулся и никак не может найти себя. Устраивается на работу, однако испытывает беспокойство и тревогу по любому поводу. Порой обычные для другого человека действия или ошибки на работе у него вызывают массу переживаний. Каждая ошибка для него — это настоящий крах и стресс. Обычный человек понимает, что ошибку можно исправить, но мужчина, вернувшийся с войны, этого не осознает.

Такое явление и называется посттравматическим стрессовым расстройством, которое развивается в ответ на чрезвычайный стресс и психологические травмы. Данные показывают, что у переживших войну или другое экстремальное событие вероятность возникновения ПТСР встречается чаще, чем у других людей. Жизнь такова, что для кого-то это будет война, а для кого-то — смерть близкого человека, неудавшиеся отношения, конфликты на работе, авария, пожар и другие личные и жизненные проблемы.

Арт-терапия действительно располагает многими возможностями. Так, она помогает людям вести достойную жизнь, несмотря на какие-либо внешние и физические ограничения, например инвалидность и тяжелые болезни. Обычно люди с ПТСР и ограниченными возможностями максимально сокращают общение с окружающими. Творчество же и различные терапевтические техники арт-терапии помогают им открыться, позволяют более активно проявлять себя в личной жизни и участвовать в жизни других людей. Благодаря занятиям арт-терапии и творчеству излечиваются психологические травмы, ПТСР, депрессия, фобии, различного рода страхи, наступает ремиссия в психосоматических заболеваниях.

В арт-терапии мы фокусируемся на своих чувствах и на том, какие смыслы вкладываем в свою работу. Анализируем, вглядываемся в свое арт-произведение — и часто находим в нем новые смыслы, о которых перед началом процесса даже не задумывались. Техники и различные упражнения по арт-терапии — это и снятие зажимов сознания, избавление от страхов, различных негативных эмоций, неприятных мыслей и внутренних комплексов. По мере их практики появляется возможность проработать психологическую травму и получить дополнительный ресурс.

Глава 2. Проективные методики диагностики ПТСР: психологические рисуночные тесты

Как наилучшим образом проводить самотестирование

Для наиболее точного тестирования все же лучше знать о некоторых особенностях в проведении самодиагностики по рисуночным тестам.

Основные рекомендации по технике самостоятельного проведения психологических рисуночных тестов перечислены ниже.

1. Самое главное: когда рисунок будет полностью готов, прислушайтесь к своей интуиции. Постарайтесь как бы «войти» в рисунок и понять, какое впечатление он производит на вас, какую реакцию вызывает, а затем уже фокусировать внимание на отдельных специфических деталях.
2. Опираясь на интерпретацию рисунка, постарайтесь по-новому взглянуть на него и отметить, какие детали в первую очередь привлекли ваше внимание. Как правило, именно они и имеют большое значение, так как могут содержать скрытое послание из глубин подсознания, а также выявить ваши скрытые страхи, тревоги, сильные и слабые стороны и то, о чем вы, возможно, даже не догадывались.
3. Заключительный шаг в интерпретации рисунка всегда связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Необходимо проанализировать весь полученный материал.
4. Результаты тестов во многом условны — они могут зависеть от вашего настроения или состояния души на момент тестирования. Поэтому не нужно огорчаться, если они вас чем-то не устроят или вы с ними не согласны. В этом случае через некоторое время вы можете повторить тест, и, вероятно, результат уже будет другим.

Тест «Человек под дождем»

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать