

Навязчивые мысли и флешбэки



Вступление

Что такое навязчивые мысли?

Иногда у людей, которые столкнулись с рассказами окружающих о пережитой травме, могут возникать навязчивые мысли – неприятные образы и воспоминания, которые внезапно появляются в голове из ниоткуда и сопровождаются реакцией страха, скорби или беспокойства.

Что такое флешбэки?

Иногда навязчивые мысли и воспоминания оказываются настолько сильными, что человеку кажется, что эти события происходят на самом деле, и мысленно он полностью переносится в тот момент из прошлого, когда произошла травма. Это явление называется флешбэком. У некоторых медработников и психологов воображение развито настолько, что когда пациент рассказывает о своем травматическом опыте, рассказанная история тут же «оживает» в голове и разыгрывается перед мысленным взором, как кинолента. Подобные яркие образы часто приобретают навязчивый характер. В то же время вторичная травматизация достаточно редко сопровождается полноценными флешбэками, и куда более распространенным явлением среди медработников и психологов является навязчивое прокручивание в памяти рассказов своих пациентов.

Почему это происходит?

Навязчивые мысли и флешбэки возникают тогда, когда наша психика пытается обработать информацию, слишком сложную для восприятия. Наш мозг пытается разобраться в том, что мы только что услышали, усмотреть какую-то логику в произошедшем событии, но ему это не удается. Кроме того, навязчивые мысли и флешбэки иногда могут возникать в качестве реакции на триггеры, которые иногда достаточно сложно идентифицировать, так как весь процесс происходит слишком быстро. Триггеры, флешбэки и навязчивые мысли переключают нашу нервную систему в «режим чрезвычайного реагирования», поэтому мы чувствуем себя в непосредственной опасности, даже невзирая на то, что в данный конкретный момент вокруг нас нет никаких источников угрозы.

Навязчивые мысли и флешбэки возникают тогда, когда наша психика пытается обработать информацию, слишком сложную для восприятия.

Что с этим делать?



В первую очередь, необходимо понаблюдать за выраженностью симптомов. Если навязчивые мысли и флешбэки мешают вашей работе, досугу и повседневной деятельности или вызывают сильный дистресс, настоятельно рекомендуется обратиться за помощью к специалисту. Психолог, специализирующийся на работе с травмой, подскажет вам, как лучше всего использовать различные инструменты и техники, включая те, что описаны в этом раздаточном материале. Некоторые техники для борьбы с навязчивыми мыслями и флешбэками можно попробовать делать самостоятельно, но в любом случае предельно важно следить за своим самочувствием и своевременно обратиться за профессиональной помощью, как только в этом возникнет необходимость.



Ниже вы найдете несколько базовых инструментов и техник, которые подготовят вас к работе с навязчивыми мыслями и флешбэками. Перед тем, как применять подобные инструменты на практике, важно правильно подготовиться и позаботиться о своем общем здоровье благополучии.

Подготовка

Любая вторичная травма, включая такие ее проявления, как навязчивые мысли и флешбэки, это реакция тела и разума на травматические воспоминания. Перед тем как пробовать различные инструменты, предназначенные для того, чтобы справляться с навязчивыми мыслями, важно, в первую очередь, привести в норму свое физическое состояние. Представьте, что вам предстоит бежать марафонскую дистанцию. Вряд ли, вы решите начать такой забег без предварительной подготовки и тренировок, поэтому перед тем, как браться за дело, важно убедиться в том, что вы к этому готовы. Рекомендации ниже помогут вам физически подготовиться к встрече с вызовами, обусловленными вторичной травматизацией.


| | |
|--|---|
| <p>Физическая активность</p>  | <p>Любая физическая активность, которая создает умеренную нагрузку на мышцы и нервную систему, заставляя вас попотеть, приносит огромную пользу организму, поэтому настоятельно рекомендуется уделять немного времени физическим упражнениям каждый день. Предпочтение следует отдавать именно аэробике (а не, к примеру, силовые тренировки). Для того, чтобы привести себя в нужную форму, достаточно всего лишь 40 минут размеренной ходьбы или 15 минут бега в день. Прекрасно подойдут любые виды физической нагрузки, которые повышают частоту сердечных сокращений, будь то плавание, танцы или велосипедные прогулки.</p> <p>Если вы занимаетесь физическими нагрузками впервые после долгого перерыва, проявите к себе терпение и начинайте постепенно, в зависимости от текущего уровня физической подготовки. Если у вас есть заболевания или травмы, которые потенциально влияют на переносимость физических нагрузок, нелишним будет предварительно проконсультироваться с лечащим врачом.</p> |
| <p>Сбалансированное питание</p>  | <p>Вторичная травматизация способна влиять на аппетит, вынуждая человека есть меньше или, наоборот, больше, чем он обычно привык. Настоятельно рекомендуется ответственно подойти к выбору продуктов питания и позаботиться о том, чтобы обеспечить своему организму сбалансированный рацион. Постарайтесь избегать простых углеводов, таких как мучное, продукты с высоким содержанием сахара и сладкая газировка. Если вам хочется сладкого, постарайтесь уравновесить простые углеводы порцией клетчатки: к примеру, фруктов или орехов.</p> <p>Употребление сахара рекомендуется сократить в связи с тем, что глюкоза очень быстро переваривается и всасывается в кровь, стимулируя работу нервной системы и, тем самым, повышая риск «аварийной» реакции на триггер. Иными словами, сахар в больших количествах усугубляет навязчивые мысли и флешбэки. Если заесть сладкое порцией клетчатки, сахар будет всасываться медленнее, что позволит устранить его нежелательный эффект.</p> |
| <p>Полноценный сон</p>  | <p>Навязчивые мысли и флешбэки часто имеют свойство усугубляться по вечерам, провоцируя проблемы со сном. Дайте себе труд позаботиться о своей гигиене сна: старайтесь ежедневно ложиться спать в одной и той же время; выключайте все девайсы и гаджеты как минимум за час до сна; перед тем, как ложиться спать, попробуйте заняться чем-нибудь успокаивающим, например, примите ванну, помедитируйте или почитайте книгу.</p> |

Базовые навыки

Ниже вы найдете несколько базовых навыков, которые можно попробовать попрактиковать самостоятельно для того, чтобы избавиться от навязчивых мыслей и флешбэков на ранних этапах. Эти инструменты рекомендуется применять шаг за шагом – то есть переходить к следующему инструменту только после того, как в совершенстве освоили предыдущий. Кроме того, упражнения рекомендуется по мере возможности делать в определенное время суток, когда вы обычно чувствуете себя наиболее расслабленно. Кроме того, можно выделить немного времени на эти упражнения в течение дня, чтобы снизить уровень стресса и позаботиться о своем психологическом состоянии.

Перед тем, как приступить к любому из упражнений, начните с разминки в виде дыхания и заземления. Затем выберите нужное упражнение и приступайте. Если навязчивые мысли и образы снова вернутся и будут отвлекать вас в течение дня, напомните себе, что вы уже над этим работаете, заботитесь о своем состоянии и ежедневно отводите специальное время на то, чтобы заниматься решением этой проблемы. Если это не помогает, попробуйте сделать упражнение на дыхание или на заземление в соответствии с инструкцией. Очень важно практиковать инструменты, описанные в этом раздаточном материале, регулярно, и не пропускать время, выделенное на упражнение. Если вы будете это делать, со временем вы, наверняка, заметите, как навязчивые мысли и образы начинают потихоньку отступать.

В то же время, если на каком-то этапе вы почувствуете, что навязчивые мысли и флешбэки усугубляются, а вам становится труднее с ними справляться, очень важно не затягивать и своевременно обратиться за профессиональной помощью.

| «Остановка мыслей» | |
|---|--|
|  | Иногда неприятные мысли возникают в качестве реакции на определенные триггеры, а иногда, казалось бы, всплывают в голове совершенно на равном месте. Чем усерднее вы стараетесь не думать о них, тем навязчивее они становятся, и тем сложнее от них избавиться. Соответственно, первый шаг – это спокойно признать факт появления этих мыслей вместо того, чтобы стараться быстро выбросить их из головы усилием воли. |
| Три повторения | В этом нам поможет техника под названием «три повторения». 1. Каждый раз, когда у вас возникает неприятная навязчивая мысль, трижды повторите про себя: «Сейчас я думаю о том, что...». 2. Далее прислушайтесь к ощущениям в своем теле. Трижды повторите про себя: «Сейчас я чувствую...». |
| Отпускаем мысли | Главная идея здесь заключается в том, что мысли у нас в голове постоянно сменяются: они приходят и уходят. Если мы обратим внимание на ту или иную мысль, наш разум обработает ее и сможет перейти к следующей – к примеру, сосредоточиться на ощущениях в теле или даже переключиться на другие, несвязанные мысли. Каждый раз повторяйте неприятную мысль три раза, а потом попробуйте отпустить ее. Во время этого упражнения очень важно каждый раз после соответствующей мысли переключаться на свое тело, прислушиваться к чувствам и ощущениям в нем. По мере практики навязчивые мысли будут тревожить все реже и реже, а внимание будет все больше и больше переключаться на то, что происходит снаружи и внутри вас. Кстати, это отличный способ параллельно практиковать заземление. |



Заземление: инструменты, которые помогают вернуться в настоящее

Как уже было сказано во вступлении, навязчивые мысли и флешбэки иногда возникают в качестве реакции на услышанные человеком травматические истории. Эти неприятные мысли, образы и воспоминания накатывают неожиданно и застают человека врасплох, заставляя организм реагировать на них так, как если бы эти события происходили на самом деле. Здесь на помощь приходят инструменты заземления, которые помогают вернуть свое тело и разум назад в настоящее.

Для более подробной информации и практических советов об использовании инструментов заземления см. соответствующий раздаточный материал.



Контроль воображаемых образов


Воображение, которое помогает нам представить события, о которых рассказывает клиент, играет важную роль, позволяя нам испытывать эмпатию. Тем не менее, некоторые образы, которые мы невольно рисуем у себя в голове, могут приобретать навязчивый характер и произвольно возникать перед мысленным взором в качестве реакции на триггер. Поскольку в отличие от воспоминаний (то есть тех образов, которые лицезрели своим глазами) воображаемые образы всецело являются продуктом нашего разума, важно понять для себя, что их можно и нужно контролировать. Упражнение ниже можно использовать как в качестве профилактики, так и в качестве непосредственного способа контроля навязчивых образов, навязанных рассказами клиентов.

| | |
|--|---|
| <p>Упражнение «Телевизор»</p>  | <p>(Источник: Rothschild, В. 2006. стр. 154)</p> <p>Для начала сделайте любое упражнение на заземление, чтобы вернуться в настоящее.</p> <p>Дальше представьте, что вы сидите в тихой уютной комнате с телевизором.</p> <p>Шаг 1: В мельчайших подробностях представьте себе комнату: на чем вы видите, какое в ней освещение, как выглядит телевизор. Пульт от телевизора лежит прямо у вас под рукой.</p> <p>Шаг 2: Включите телевизор и представьте, что вы смотрите приятную или нейтральную передачу. Пульт от телевизора у вас в руках, вы можете в любой момент переключить картинку на экране, изменить цвета и скорость смены изображений так, как вам нравится.</p> <p>Шаг 3: Потренируйтесь переключать разные образы, картинки, регулировать качество и скорость смены изображений. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что способны вполне уверенно контролировать эти образы.</p> |
| <p>При наступлении флешбэка</p>  | <p>Когда наступает флешбэк или возникает навязчивый образ, используйте навыки, отработанные во время первой части упражнения.</p> <p>Шаг 1: Рассмотрите картинку, которая возникла у вас перед глазами, и постарайтесь дистанцироваться от нее.</p> <p>Шаг 2: Используйте навыки, освоенные во время упражнения с телевизором. Попробуйте при помощи своего воображаемого пульта сделать изображение более размытым, отдалить его, а то и вовсе переключить канал.</p> <p>Параллельно продолжайте практиковать упражнения на заземления. Если вам сложно контролировать воображаемые образы, обратитесь за помощью к специалисту.</p> |

Использование экспрессивных арт-техник

Экспрессивные арт-техники – это очень болезненные инструменты, которые хорошо помогают обрабатывать неприятные мысли и образы. Эти техники можно использовать как самостоятельно, так и под руководством психолога или экспрессивного арт-терапевта.

| | |
|--|--|
|  <p>Поэзия и проза</p> | <p>Возможно, на каком-то этапе у вас возникнет желание излить свои неприятные мысли и образы в стихотворение или рассказ. Это вовсе не должно быть что-то затейливое и сложное. Просто опишите те мысли и образы, которые вас тревожат, и те эмоции, которые вы по этому поводу испытываете, разбавляя их метафорами или шутками. К примеру, начать можно так: «Когда я вижу эти образы, я чувствую...» или «Эти мысли больше всего похожи на...».</p> |
|  <p>Рисование</p> | <p>Рисование – это очень эффективный способ обработки зрительных образов, который, к тому же, имеет успокаивающий эффект и повышает осознанность. Если вы испытываете дистресс, возьмите обычный цветной карандаш или маркер и нарисуйте некую абстрактную картинку, которая поможет вам взять себя в руки и снять стресс.</p> <p>Даже если у вас возникает желание нарисовать травматические образы, с которыми вы боретесь, мы настоятельно рекомендуем не пытаться делать этого самостоятельно.</p> |

| | |
|---|---|
| | Подобные техники следует применять только под руководством психолога или экспрессивного арт-терапевта. |
|  <p>Создание образа безопасного места</p> | <p>Иногда очень помогает создать в воображении некое особое место, в котором всегда можно спрятаться и ощутить себя в безопасности. Образ этого места можно вспоминать каждый раз, когда вы сталкиваетесь с триггером или чувствуете себя в безопасности. Чтобы образ безопасного места лучше отпечатался в памяти, его можно нарисовать или написать о нем рассказ. Этот рисунок или рассказ можно носить с собой в качестве «талисмана», который будет напоминать вам о безопасном месте при столкновении с триггером.</p> <p>Пошаговая инструкция:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Представьте некое место (реальное или воображаемое), где вы чувствуете себя в полной безопасности. 2. Что вы видите вокруг? 3. К чему вы можете прикоснуться? 4. Что вы чувствуете, когда представляете себя в этом месте? 5. Какие ощущения возникают в вашем теле? 6. Какое название вы бы дали своему безопасному месту? 7. Представьте, что вы оказались в этом месте прямо сейчас, глубоко дышите, позвольте себя ощутить мир и покой. <p>Теперь нарисуйте это место или напишите о нем рассказ, чтобы образ безопасного места всегда был у вас при себе.</p> |



И напоследок одна очень важная рекомендация. Пожалуйста, как можно скорее обратитесь за помощью к психологу, специализирующемуся на работе с травмой, если навязчивые мысли и образы:

- Негативно влияют на вашу работу, досуг и личную жизнь;
- Создают для вас проблемы и сложности в отношениях;
- Провоцируют (чрезмерное) употребление алкоголя или других веществ (от злоупотребления сладким до курения марихуаны и приема других наркотиков).



Литература и дополнительные материалы

Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.

Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. WW Norton & Company.

Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. ReadHowYouWant.com.