Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Берегите детские души, заботясь о себе | Gardez les âmes enfantines

Автор: Лейла Бабаева, Женева/Лозанна , 06.02.2014.

Семейный фотоальбом в развалинах дома после цунами в Японии в марте 2011 года (letemps.ch)

Психологические травмы могут передаваться по наследству и отпечатываться в сознании людей, которые даже не были свидетелями драмы. Особенно от этого страдают дети. Швейцарские психологи разрабатывают методики по преодолению последствий.

|

Les blessures psychiques peuvent se transmettre comme un héritage ou une contagion. Les psychologues suisses planchent sur le problème.

Gardez les âmes enfantines

Психический шок похож на физическую рану? Может пройти без следа, а может «загноиться»? От чего это зависит? Какая опасность существует для близких людей?

Кароль Гаше, основательница-директор ICP, лозаннской компании психологической помощи в критических ситуациях, отметила в интервью журналистам газеты Le Temps: «У близких травмированных людей могут наблюдаться реакции, похожие на реакции тех, кто непосредственно пережил сильную психологическую встряску». В Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-IV), которое разрабатывает, обновляет и периодически публикует Американская психиатрическая ассоциация, травматизм определяется как «пережитый случай или случай, свидетелем которого кому-либо пришлось стать, и который представляет ущерб или угрозу для здоровья личности». В 2013-м году увидела свет очередная версия DSM-V, где к указанной цитате добавлено понятие вторичной жертвы: когда кто-то узнает о негативном опыте близкого человека. «Это – феномен заражения через рассказ», –

отметила психолог.

После тяжелого рабочего дня пожарный, журналист криминальной хроники или медсестра, не в силах держать в себе пережитое, делятся с мужем или женой, а дети становятся невольными слушателями, и, не понимая всей картины, по услышанным обрывкам разговора могут нафантазировать себе нечто еще более ужасное, чем то, что было на самом деле.

Отметим и то, что травма от пережитого способна передаваться ребенку и без слов – просто «из манеры поведения матери или отца, которые носят в себе неприятные воспоминания», – подчеркнула исследовательница.

Светлая сторона проблемы в том, что такие психологические травмы излечимы. Главное – приступать как можно скорее, не носить в себе невидимый груз годами.

Психолог из Фрибурга Ева Циммерманн работает в этой области не первый год и в настоящее время разрабатывает подход, учитывающий нюансы между поколениями и предназначенный для лечения последствий, которые могут иметь на человека психические травмы, пережитые его родителями, дедушкой или бабушкой или даже прадедушкой или прабабушкой. «Наше воображение работает как с тем, о чем говорится, так и с тем, о чем умалчивается. Если кто-то задает родителям вопрос о семейном секрете и не получает ответа, то запрет подстегивает воображение, которое, как правило, предлагает нам самые страшные варианты».

По словам психолога, около 90% людей способны оправиться после пережитой встряски, но интенсивность воздействия на психику и повторение травмирующих ситуаций повышает риск осложнений. И пусть события остались в далеком прошлом, но некоторые вещи в настоящем могут напоминать о них и вызывать всплеск отрицательных переживаний: так, например, пострадавшие в неблагополучной школе от издевательств одноклассников могут увидеть в кино подобные сцены и поспешно выключить неподходящий для них фильм…

В свете нового понимания механизмов, которые управляют психическим шоком и его влиянием на внутреннее состояние человека, Всемирная организация здравоохранения с 2013 года рекомендует применение терапии под названием «десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ)», разработанной в США в 1987 году и направленной на стимулирование механизма самоисцеления. «Считается, что некоторые болезненные воспоминания терзают нас даже годы спустя, потому что хранятся в неподходящей области памяти. Специалист помогает пациенту вызвать воспоминание, после чего начинается стимуляция мозга, которая может быть визуальной, слуховой или тактильной. Такая методика помогает установить новые ассоциативные связи, и, говоря просто, перенести воспоминание в такой «ящик», в котором оно больше не будет связано с прежними неприятными эмоциями», – пояснила Ева Циммерманн.

Могут ли последствия пережитой травмы передаваться от родителей к детям биологическим путем? Судя по недавним открытиям американских ученых – да. В декабре прошлого года исследователи Университета Эмори (Атланта) Брайан Диас и Керри Ресслер опубликовали в журнале Nature результаты своего эксперимента на мышах. Грызунов заставляли бояться определенного запаха, к появлению которого добавлялся легкий удар электрическим током. После этого от подопытных было

получено потомство, которое держали изолированно от родителей. В результате мышата в первом и втором поколении вздрагивали, если ощущали тот же запах. Ученые отметили, что такие изменения носят эпигенетический (не затрагивающий саму структуру ДНК) характер.

Это, впрочем, не значит, что на нас давит весь негативный опыт бесчисленных поколений предков. Как отметила приват-доцент кафедры генетической медицины и развития Женевского университета Ариан Джакобино: «В реальности такая передача от поколения к поколению все же остается исключением». В своих опытах она подвергала мышей воздействию пестицидов, и обнаружила, что лишь весьма серьезные передозировки отравляющих веществ способны вызвать передачу по наследству того или иного заболевания. Возможно, что по этой же причине и у людей, подверженных серьезным психологическим травмам (взять, например, судмедэкспертов или укротителей в цирке), регулярные стрессы могут вызвать эпигенетические изменения, однако они довольно редко «запечатлеваются» в самом ДНК.

Но что бы ни говорили ученые, а с древности известно, что «яблоко от яблони недалеко падает»: наш комплекс переживаний не только сказывается на наших детях, но и может передаться внукам. Ведь не секрет, что наибольшие способности дети, как правило, проявляют в тех областях, которыми занимались их предки в ближайших двух-трех поколениях. Как не хотелось бы, чтобы стресс, столь популярный в нынешнее время, стал излюбленным состоянием души наших потомков.

Статьи по теме
Первые открытия женевских эпигенетиков
Швейцарские генетики встали на защиту Франкенштейна

Source URL: *https://dev.nashagazeta.ch/news/zdor/17104*