

# Вивчаємо психологію травми



**Тетяна БОНДАРЕНКО**

2 лютого в творчій залі Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації знову зібрались спеціалісти Центру та інші не байдужі до психології люди, щоб підвищити свою кваліфікацію. Відкритий семінар на тему «Психологія травми» провела старший науковий співробітник лабораторії науково-психологічної інформації НДІ Психології ім.Костюка Людмила Царенко.

Людмила Григорівна працювала в ЦСПР на етапі заснування цього унікального закладу. Саме в 2000 році визначалися пріоритетні напрямки діяльності Центру, розроблялося Положення про його діяльність, створювались і проходили апробацію перші програми. Робота в Київській обласній дитячій лікарні з маленькими пацієнтами та їх батьками, співпраця з медперсоналом була для спеціалістів ЦСПР новою незвіданою територією, оскільки на той час в Україні не існувало практики психологічного супроводу хворих. Досвід такої роботи доводилося по дрібках збирати звідусіль: у білоруських колег з Радіаційного Центру, де оперувалися і проходили лікування онкохворі діти; в американських психотерапевтів та соціальних працівників, що за програмою ООН приїздили в Україну у якості викладачів; у вітчизняних науковців з НДІ Психології ім.Костюка, котрі на той час були кураторами ЦСПР.

І ось уже друге десятиріччя спеціалісти Центру успішно працюють на базі Київської обласної дитячої лікарні. Психологи і соціальні педагоги передають напрацьований досвід волонтерам і студентам, що проходять у Центрі практику. Водночас

психологи ЦСПР постійно працюють над розширенням та поглибленням власного професійного рівня, опрацьовують нову інформацію, котра допомагає підвищувати ефективність психологічної допомоги хворим дітям та їх батькам.

Семінар «Психологія травми» надав можливість ознайомитись з новим підходом до лікування, який розробив німецький професор медицини, онколог, доктор Ріке Герд Хамер. За свою багаторічну медичну практику Хамер дослідив вплив психологічної травми (в своїй роботі він вживає слово «конфлікт») на виникнення онкозахворювань. Цей спеціаліст вивів закономірності, які означив як біологічні закони нової медицини. Згідно цих законів онкологічні захворювання, епілепсію, інфаркт, інсульт та діабет можна віднести до «чистої» психосоматики. Щоб повністювилікуватись, людині необхідно «розв'язати існуючий конфлікт» і змінити власне життя (харчування, рухову активність, стосунки з близькими). В цьому визначну роль може зіграти співпраця лікаря та психолога, спрямована на допомогу хворій людині.

Психологічні травми розвитку вивчали також Дженей та Беррі Уайнхольди. Ці фахівці запропонували власну періодизацію розвитку людини і дослідили типи психологічних травм, можливі в різні вікові періоди. Кожна травма спотворює сприйняття людиною навколишнього світу і сприйняття себе в цьому світі. Шокова, адреналінова чи стресова психологічні травми по-різному впливають на життя людини і зумовлюють певні особливості її поведінки, характер стосунків з оточуючими, навіть захворювання. Наша психіка влаштована так, що час від часу вона повертає нас до травматичної ситуації. Під таким кутом зору можна, приміром, розглядати запалення легень як пом'якшене повернення до асфіксії під час пологів.

У практичній частині семінару Людмила Григорівна зазначила, що різні типи травм потребують різної психотерапії. Тому важливо враховувати рівень підготовки спеціаліста та його особистісні якості. Оскільки саме особистість виступає основним робочим інструментом психолога. Пані Людмила акцентувала увагу на

необхідності перебування психолога під час роботи у ресурсному стані, а учасники семінару вже вкотре торкнулися питання про необхідність особистісної терапії. Навчальний семінар дав можливість кожному з присутніх взяти щось своє, індивідуально важливе чи просто поставити для себе знаки питання там, де раніше все було здавалося б зрозумілим.