**Травма свидетеля**

Травма свидетеля - психологическая травма, которая может возникнуть у человека, когда он становится свидетелем опасной или смертельной ситуации, даже если ему напрямую она не угрожает. Травма свидетеля происходит вследствие сильного эмоционального вовлечения в такую ситуацию. Фактически это то, что происходит со многими сейчас: достаточно смотреть новости или прокручивать информационную ленту, чтобы получить травму свидетеля.

Так же травма свидетеля может иметь отложенный эффект: боевые действия прекратятся, а люди все равно останутся с травмирующим опытом.

Процесс травмирования запускается в момент, когда человек теряет границы сопереживания и эмпатии, вовлекаясь в трагедию всецело, при этом возникают такие чувства, как:

- страх и ужас («Со мной и моими близкими это тоже может случиться»)

- радость и облегчение («Я в порядке, меня пронесло»)

- беспомощность и бессилие («Я не могу ничем помочь»)

- вина и стыд («Я живу дальше, а они — нет»)

- гнев («Как это могло произойти?»)

С одной стороны, перечисленные чувства нормальны при переживании трагических событий и не обязательно являются критериями травмы свидетеля, но если со временем психика вытесняет из памяти травматическое событие, а последствия чувств от испытанных потрясений остаются в виде:

- долгосрочной грусти, печали, тоски, слёз

- панических атак

- тревожно-депрессивной симптоматики, нарушения сна

- головных болей и прочей психосоматики

…тогда речь и идёт о травме свидетеля.

Единственного рецепта, как защитить себя от травмы свидетеля - нет. Одному подойдёт одно, другому - другое. Но, в целом, важно следующее:

1. Признать, что такова сейчас реальность.

2. Сократить поступающую информацию, чтобы не ретравматизироваться и подпитывать травму обилием новостей и эмоциональных постов других людей. Больше наблюдать, меньше оценивать.

3. Не обесценивать эмоции - ни свои, ни других и поддерживать друг друга.

4. Сохранять рутину жизни и продолжать вести привычные дела, планируя ближайшее будущее. Принимать ежедневные решения, которые позволяют чувствовать контроль над своей жизнью: куда пойти, что надеть, где поесть.

5. По возможности высыпаться и обязательно сбалансированно питаться.

6. Превращать эмоции в продуктивные действия: организовывать себе физическую нагрузку, писать, рисовать, играть с детьми (контейнируя свои эмоции), помогать тем, кому есть возможность помочь.

7. Не изолироваться от других. Найти своих единомышленников, встречаться, разговаривать. Быть вместе и сохранять социальные связи.

8. Заботиться о себе, организовывать себе отдых, разграничивать свои переживания и переживания других.

Да, мы все сейчас проживаем непростое время, но как и в обычной жизни без угроз и экстремальных событий, важно помнить, что спасение другого и выход из сложившихся обстоятельств начинается со способности мобилизоваться и помочь, в первую очередь, себе.

Источники:

«Encyclopedia of Trauma: An Interdisciplinary Guide»

Материалы, размещенные на страницах и в блогах практикующих психологов.

От: АЛЁНА МУРГИНА