

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация
«Сибирское государственное училище (колледж)
олимпийского резерва»

**ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВАЯ ЛИЧНОСТЬ
КАК РЕСУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
УСПЕШНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**



С.С. Лада

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, вносить вклад в жизнь своего сообщества.



**Зигмунд Фрейд определял психическое здоровье как
«способность к любви и работе».**

В данном определении отображается энергетическая модель психики, созданная З. Фрейдом, в которой здоровое развитие основано на сублимации энергии либидо (*бессознательное сексуальное влечение, влечение к жизни*) на конструктивные жизненные цели:
творчество и близость с другими людьми.



ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА
ОПРЕДЕЛЯЕТ ЕГО
СПОСОБНОСТЬ УМЕТЬ
ЛЮБИТЬ, РАБОТАТЬ
И ПОЛУЧАТЬ
УДОВОЛЬСТВИЕ

Сегодня
Всемирный день
психического здоровья.

В общем, не мой день...
Да и поздравлять-то особо
некого...



ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА

(травма в пер. с греч. – «рана», «повреждение», «результат насилия») – глубокие и мучительные переживания человека, связанные с травматическими событиями его жизни, предельные накопления возбуждения, с которыми он не в состоянии справиться или которые частично преодолеваются посредством бессознательных механизмов защиты, ведущих к образованию невротических симптомов.



Отличие психотравм от плохого настроения

1. Неспособность дистанцироваться от травмирующего события

(человек остается внутри негативного события, переживает и прокручивает его снова и снова в своем сознании).

2. Яркие и навязчивые воспоминания.

Травмирующая ситуация не отпускает, вынуждает человека непрерывно возвращаться к ней, переживать спустя месяцы или даже годы.

Негатив от переживания начинает влиять на остальные сферы жизни, провоцирует соматические заболевания.

3. Повторяющиеся сновидения.

«Послание бессознательного» о том, что забытая ситуация где-то болит внутри.

4. Склонность к саморазрушению.

Иногда удар по психике оказывается настолько сильным, что человек всячески пытается избавиться от душевной боли *(алкоголь, седативные препараты, экстремальное поведение, трудоголизмом, переедание, асоциальное поведение, суициды и др.)*.

Зигмунд Фрейд

(1856 – 1939)



З. Фрейд в работе
«Исследование истерии»
указывал, что
травматическое воздействие
может оказать любое
событие, которое вызывает
чувство ужаса, страха,
стыда, душевной боли.

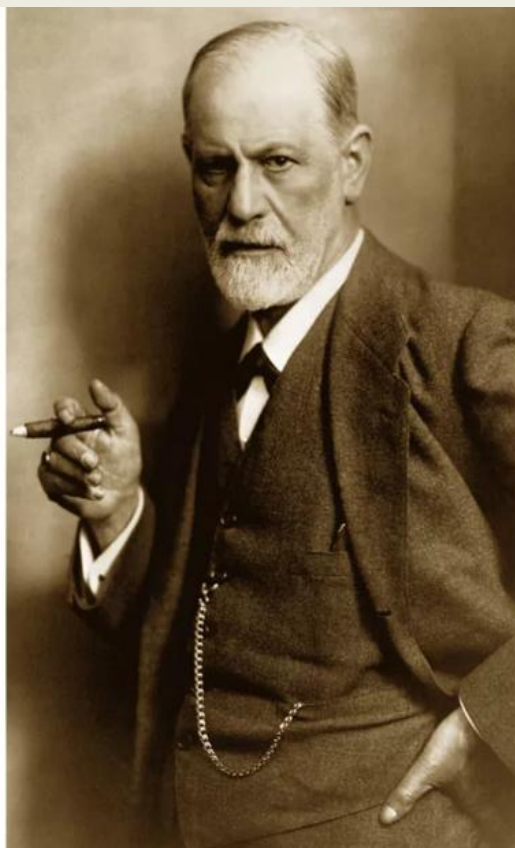
Мы выбираем не случайно друг
друга... Мы встречаем только тех,
кто уже существует в нашем
подсознании.

Зигмунд Фрейд

Травма не всегда проявляется в чистом виде, как болезненное воспоминание или переживание, она становится как бы «возбудителем болезни» и вызывает симптомы, которые затем, обретя самостоятельность, остаются неизменными на долгие годы.

Каждый
нормальный
человек
на самом деле
нормален
лишь отчасти

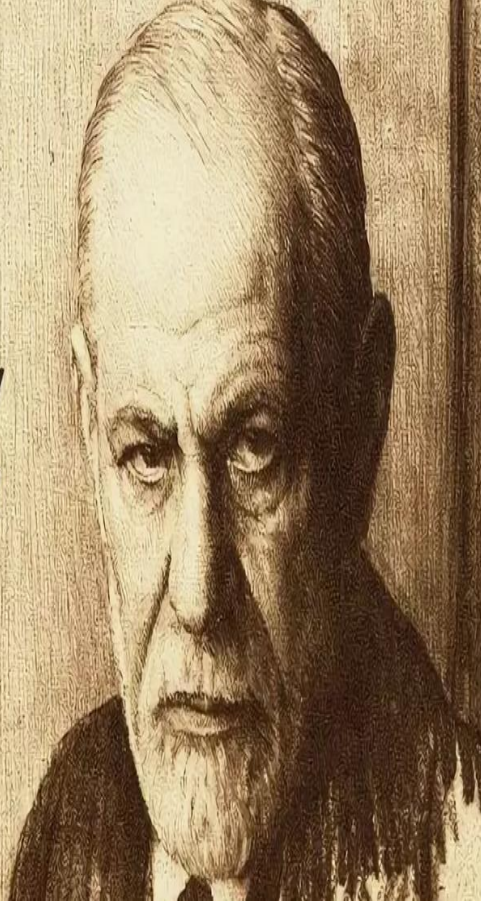
Зигмунд Фрейд



Прежде чем
диагностировать у себя
депрессию и
заниженную самооценку,
убедитесь, что вы
не окружены идиотами.

Зигмунд Фрейд

Психическая травма имеет очень «хорошую память», а ее жертвы страдают преимущественно от воспоминаний и патологических паттернов поведения (схема-образ), реализуемых бессознательно.

A detailed oil painting of Sigmund Freud, showing him from the chest up. He has a full white beard and mustache, and is looking slightly to the left with a serious expression. The background is a textured, light brown color.

*«Если ты
простил человеку
всё, значит с ним
покончено».*

Зигмунд Фрейд

Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя, это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть, это тот кто вы есть сейчас...

Зигмунд Фрейд

Австро-американский психоаналитик

Отто Ранк ввел понятие «травма рождения» – это бессознательные переживания человека, связанные с его появлением на свет.

Согласно О.Ранку, травма, полученная при рождении, является причиной возникновения неврозов, а переживания страха рождения – «первой репетицией», прообразом переживаний всех других ситуаций опасности.



Отто Ранк

нем. *Otto Rank*



Дата рождения	22 апреля 1884
Место рождения	Вена
Дата смерти	31 октября 1939 (55 лет)
Место смерти	Нью-Йорк
Страна	 Австрия →  США
Научная сфера	психоанализ
Альма-матер	Венский университет
Учёная степень	доктор философии

Травма рождения и вызванный ею страх являются основными факторами развития человека и источником невротических заболеваний.

О. Ранк считал, что во внутриутробном состоянии будущий ребенок органически соединен с матерью, последующее нарушение этой гармонии при рождении вызывает в нем тревогу.

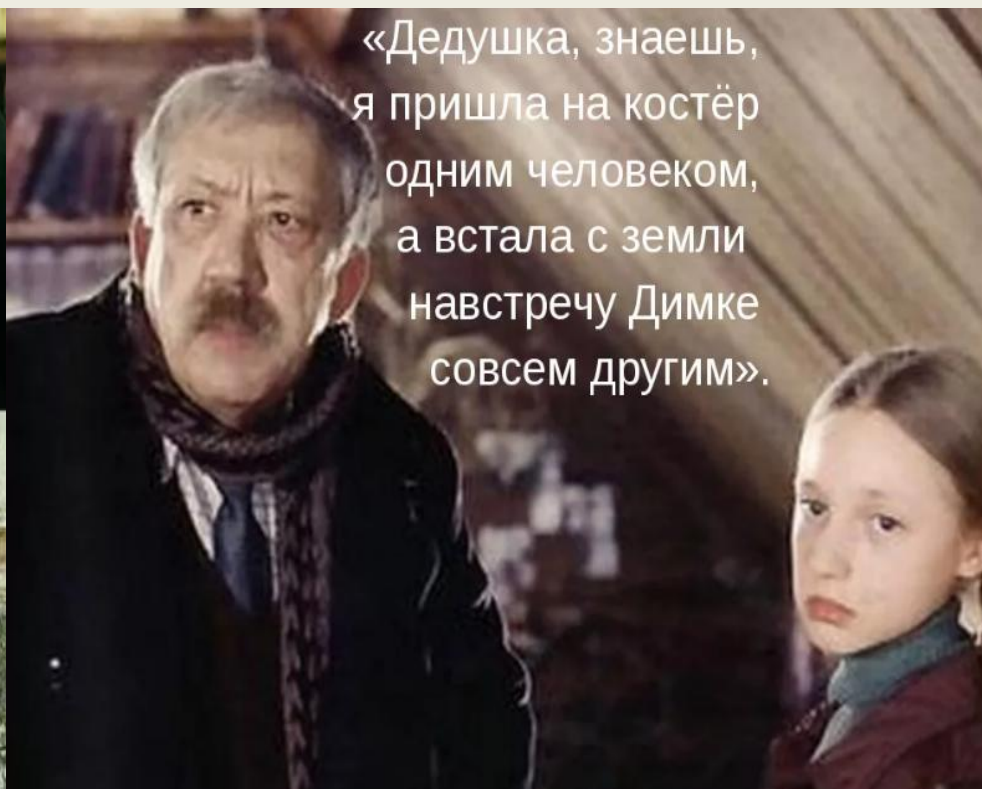
Незащищенность ребенка перед внешним миром может стать причиной того, что у него возникнет стремление вернуться в первоначальное состояние, а невозможность это осуществить приведет к появлению невроза.



Неразвитая способность к рефлексии не позволяет ребенку проанализировать свое поведение.

Не проработанный травмирующий опыт может заблокироваться в подсознании и дать о себе знать спустя годы.

Практически все люди в детстве сталкиваются с психологическими травмами. И вопрос не в том, как их избежать, а в том, как правильно с ними справиться.



«Дедушка, знаешь, я пришла на костёр одним человеком, а встала с земли навстречу Димке совсем другим».



Многие события могут вызывать травматические реакции в течение жизни, в зависимости от того, как эти события переживались человеком (Питер Левин, 2007):

- Эмбриональная травма (внутриматочная);
 - Родовая травма;
- Потеря одного из родителей или членов семьи;
 - Болезнь, высокая температура;
- Физические повреждения, включая падения и аварии;
- Сексуальное, физическое и эмоциональное насилие;
 - Свидетельство чьей-либо жестокости;
- Стихийные бедствия (*землетрясения, пожары, наводнения и др.*);
- Определенные медицинские и стоматологические процедуры и операции , анестезия ;
 - Длительная неподвижность(*гипс, шина и др.*).

Воронка травмы, понятие, введенное Питером Левином — это травматические симптомы существуют **в виде телесных переживаний** (сжатие, давление, холод, тяжесть, скованность) **и в виде психических процессов** (самоподавления, самоограничения, саморазрушения).

Каждый из этих симптомов подпитывает и усугубляет существование другого.

Метафора сужающейся «воронки» поясняет процесс, который делает человека физически и психологически слабее, вплоть до полного ступора и отсутствия каких-либо реакции.



Восходящие потоки

Свобода. Радость. Вера, Ощущение со-причастности к Высшему. Ощущение жизни как живой. Высшие смыслы. Внутренний свет. Благодать. Любовь. Творчество и со-творчество. Интуиция. и т.д.)

Нормальная повседневность

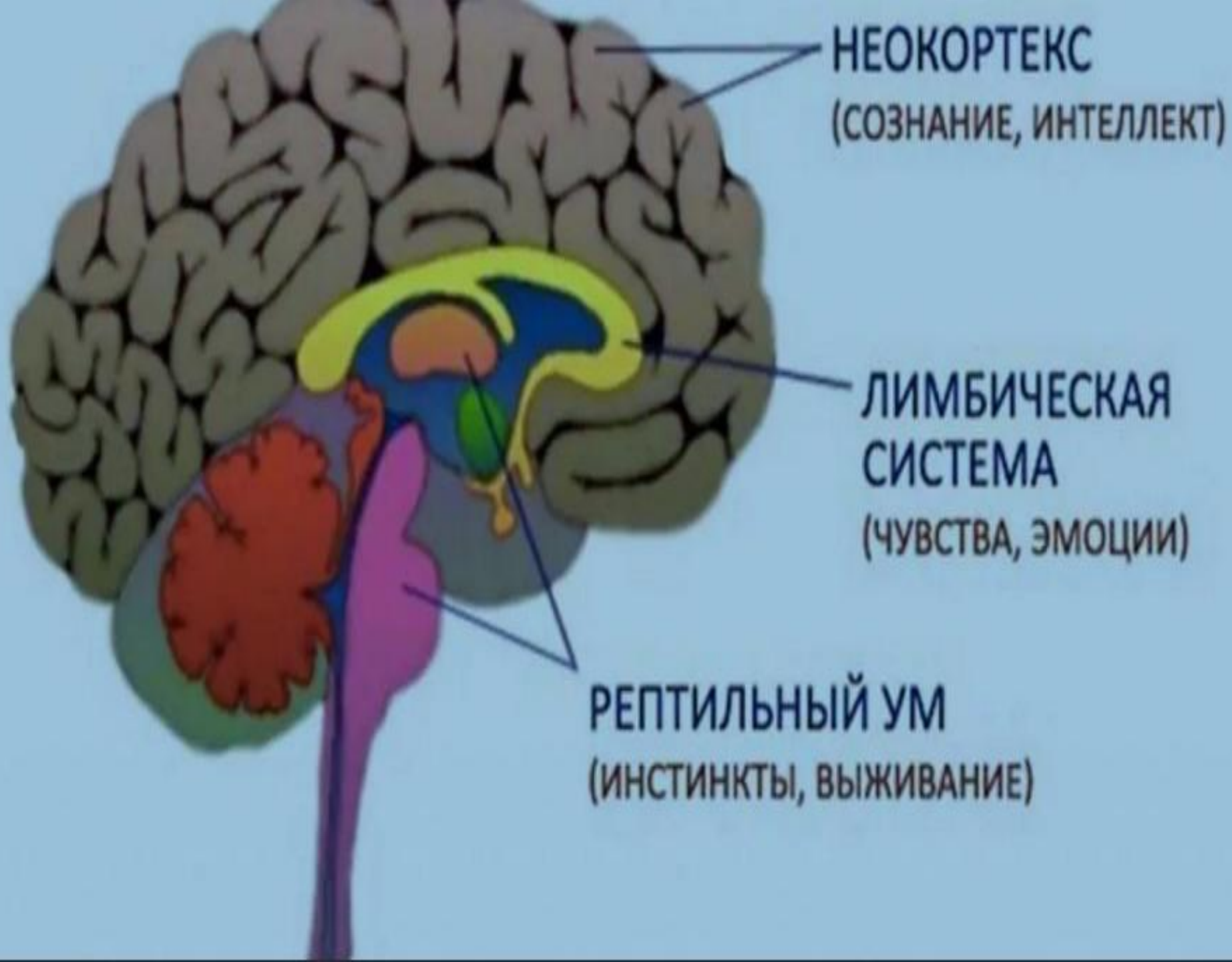
Простые житейские чувства и эмоции. Простые радости-горести. Обычная житейская суета, круговерть дел, забот. Здесь же отдых, развлечения, увеселительные мероприятия, "оттяги" и т.д.

Катарсис

Соприкосновение с чем-то огромным, глобальным, сверх-личностным выходящим за рамки повседневности... Состояния потрясения, когда мы не можем вместить огромность произошедшего...

Психотравма

"Слом" психики, не выдержавшей масштаба события.
"Сужение" и далее "схлопывание" сознания.
Затягивание в нисходящую "воронку психотравмы")



НЕОКОРТЕКС
(СОЗНАНИЕ, ИНТЕЛЛЕКТ)

ЛИМБИЧЕСКАЯ
СИСТЕМА
(ЧУВСТВА, ЭМОЦИИ)

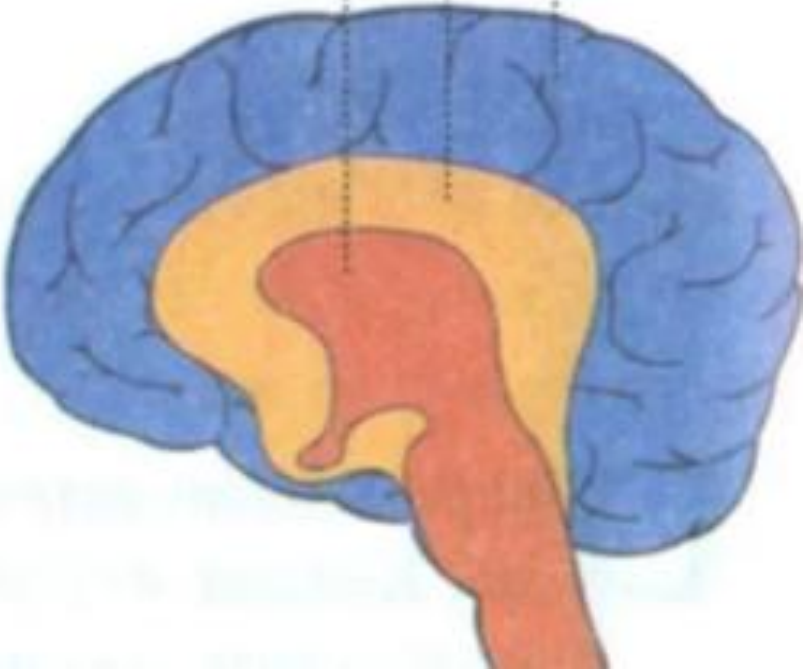
РЕПТИЛЬНЫЙ УМ
(ИНСТИНКТЫ, ВЫЖИВАНИЕ)



Мозг приматов
(неокортекс)

Мозг млекопитающих
(лимбическая система)

Рептильный мозг
(ствол головного мозга)



Механизм формирования психотравмы





Психосоматика.

Как образуются панические атаки?

Сознание (мысли)

Подсознание (чувства, инстинкты)

Обидели.
Ошибочно решил
«не любят».



Рубец на психике.
Событие забыто.

Новый стресс.
Обида переросла
в агрессию.



Психотравма.

Повышенная
раздражительность.
Это стало фобией.



Перед началом панической атаки
возникает чувство (страх, злость...)!

Фобия перешла в
Паническую атаку.



Когда фобия не меняет
поведение, подсознание запускает
паническую атаку.

Психотравмы классифицируют по продолжительности во времени:

Ситуативные – событие происходит внезапно и длится короткий промежуток времени.

Долговременные травмы, как правило, связаны с детскими переживаниями. Они тянутся десятилетиями и отравляют жизнь человека.

Если оставить негативное событие в жизни ребенка без внимания, то психотравма становится основой жизненного сценария уже взрослого человека.

Психотравма формирует

- чувство стыда, вины, отвращения к себе;
- перепады настроения, вспышки гнева, раздраженность;
 - чувство тревоги и страха;
- неспособность к концентрации внимания, рассеянность;
- чувство безысходности, грусти, горевания, брошенности;
 - склонность к насилию и суициду.



Физические симптомы травматического опыта проявляются такими патологиями:

- учащенный пульс;
- нарушения сна, кошмары;
- быстрая утомляемость;
- нарушения координации, внимания и памяти;
- хронический болевой синдром;
- постоянный тонус в мышцах, ощущение напряженности.

Ощущать посттравматические симптомы человек может в течение нескольких месяцев и лет.



КЛАССИФИКАЦИЯ ПСИХОТРАВМ

(по М.М. Решетникову, 2006)

1. ТРАВМА «БРОШЕННОСТИ»

Возникает в раннем возрасте (**от 0 до 1 года**), при отсутствии или недостаточном физическом контакте ребенка с матерью. Маленький ребенок еще не отделяет себя от матери, в том числе в физическом плане, и отсутствие контакта вызывает сильнейшую тревогу и страх.



2. Травма «отвержения»

Возникает при «холодной» или «мертвой» матери
(термин французского психоаналитика Андре Грина (1927 -2012 г.р.),
матери эмоционально не вовлеченной в жизнь ребенка.

Часто будущий психопат или глубокий травматик формируется в семье, где
один или оба родителя — абьюзеры (насильники, агрессоры).

И даже если абьюзер— один (например, отец),

а мать «просто» остается в этом браке и невольно удерживает в ситуации
насилия своих детей, то она становится «мертвой матерью»



**Это физически живая мать, но она мертва психически.
«Мертвой матерью» становится женщина, чьи жизненные силы
выкачиваются абьюзивным окружением.**

У нее не остается душевных сил ни на себя, ни на своих детей, ни тем более, на что-либо другое. Такая мать ведет себя равнодушно, отвергающе по отношению к детям. Нередко становится и сообщницей агрессора в его «воспитательных» методах. Так она пытается сохранить зыбкий баланс в семье, «заслужить» одобрение абьюзера.



3. Травма «лишения»

Возникает при пренебрежении к потребностям ребенка (мама не подходит к малышу, когда он плачет, не успокаивает его страхи, не обеспечивает необходимые уход, поддержку и внимание).

Люди, имеющие подобную травму, живут с ощущением нехватки внимания окружающих, постоянно стремятся его завоевать, склонны к манипуляциям, не чувствуют удовлетворения в жизни.

ТОГДА

Если возьму
на руки,
избалую.



СЕЙЧАС



4. Травма «предательства»

Возникает при разочаровании ребенка в своих родителях, которых он боготворил (примером может служить увиденная ребенком сцена сексуального акта между родителями и др.). Разновидностью этой травмы является «травма свержения с трона» (термин А. Адлера), которая возникает у ребенка при рождении младших детей, которым уходит все родительское внимание. Люди, пережившие эту травму, теряют чувство доверия к людям, отчуждаются и замыкаются в себе, либо всеми способами стараются угодить окружающим, чтобы символически «вернуть» любовь родителей.



5. Травма сексуального соблазнения возникает при использовании взрослыми ребенка или подростка для удовлетворения своих сексуальных влечений, приводит к сексуальным и эмоциональным проблемам.

6. Травма «насилия» возникает при систематическом жестоком обращении с ребенком со стороны взрослых, нанесение ему телесных повреждений. Травма «насилия» приводит к возникновению психопатии или формированию психопатического поведения и характера (*садисты, тираны и т.д.*)

7. Травмы «унижения» или нарциссические травмы, удары по самолюбию ребенка, унижение, пренебрежение, снижение самооценки приводят к нарушениям «Я-концепции» и комплексам неполноценности.

Психические травмы унижения, насилия, сексуального домогательства происходят и во взрослой жизни, но, как правило, по «повторяющемуся» детскому сценарию. Взрослый человек воспроизводит детские травмы, попадая в травматические ситуации с теми же эмоциональными переживаниями, что и в детстве.

Например, взрослый человек с травмой унижения будет «притягивать» к себе ситуации, когда он выступает в роли «козла отпущения», терпит издевательства и унижение, а имеющий травму отвержения, как по «роковой» случайности, найдет себе партнера эмоционально холодного и будет страдать от отсутствия близости в отношениях.



Проявление детских психотравм во взрослом возрасте



1. Закрытость

(человек замыкается в себе, избегает общения, чтобы не показывать истинного состояния, настоящих чувств; такие люди кажутся высокомерными, необщительными и непозитивными).

2. Одиночество

(лучше не иметь круга общения совсем, чем снова пережить боль и предательство; нет навыка говорить о своих чувствах, потребностях, интересах и желаниях; близкие отношения можно создать только открыв сердце, позволив себе быть уязвимым).



3. Страх высказать своё мнение, иметь свою точку зрения

Вчерашний ребенок постоянно боится наказания, осуждения, издевательств.

Поговорить с начальником, обсудить деловой вопрос с коллегами, не говоря уже о разговорах с незнакомыми людьми – это для него настоящее испытание. И далеко не все выходят из него с честью.

Люди с насилием в прошлом болезненно боятся осуждения и насмешек.



4. Тревожность как жизненный фон

Люди, пережившие насилие - дезориентированы.

Их хорошее самочувствие зависит от отношения окружающих, что называется психологической зависимостью.

Но хроническая тревога создает, сужая сознание, суетливость.

Суета – много мелких бесполезных действий часто вредит как в личной жизни, так и в рабочем процессе.

Они боятся что-то упустить, забыть, недоделать и на фоне этой тревоги, в суете как раз упускают, забывают и допускают ошибки.



5. Замалчивание проблем

Замалчивание проблем в отношениях происходит из-за неумения общаться здоровым способом. Раскрыть свою душу перед кем-то – невозможно, попросить о помощи – ужасно.

Причин этому несколько:

- Страх быть осужденным за свои действия, оказаться осмеянным, униженным, растоптанным.
- Стыд перед раскрытием позорных, с собственной точки зрения, фактов личной жизни.
- Боязнь конфликта. Человек стремится избежать конфликтной ситуации любой ценой, даже в ущерб своим интересам.
- Завышенные ожидания — уверенность, что другие должны сами понимать, что Вы чувствуете и что Вам нужно.

6. Низкая самооценка

Человек уверен, что любить его не за что. Поэтому для создания отношений выбирает в партнеры того, кто ниже по социальной лестнице или имеет какой-либо «дефект», например, зависимость и др.



7. Неумение отказать кому бы то ни было

Люди, пережившие насилие, становятся ведомыми.

У них все занимают деньги, но никогда не отдают.

Их используют, так как человеку психологически сложно сказать: «Нет!».

В раннем возрасте за отказ от абсолютного послушания могло последовать жестокое наказание.

Неизбалованные общением в детстве, взрослые боятся потерять расположенных к ним людей: «Откажу – потеряю друга».



8. Склонность к самокопанию и самоедству

Те, кто пережил насилие, винят себя не только в своих бедах, но и в бедах других людей.

Поэтому бесконечно ищут недостатки в себе, в любом своём проявлении, поведении.

Проигрывают в памяти прошедшие события, как было бы, если бы...

9. Неспособность принимать решения или их чрезмерно долгое их обдумывание

10. «Детское (инфантильное)» поведение во взрослой жизни

Человек, переживший насилие, навсегда остается ребёнком. Инфантилизм, постоянное мысленное возвращение к прошлым обидам, желание переиграть жизненный сценарий с нуля, перекладывание ответственности на других – типичные проявления.

Эмоциональные решения без логического обдумывания, часто приводят к серьёзным проблемам. Человек на всю жизнь остается отруганным малышом, который плохо себя вел. Выросший мужчина или зрелая женщина постоянно оправдывают свои ошибки и обиды, причинённые другими



11. Фобии

Люди, пережившие детское насилие, страдают от множества фобий. Страхи часто бывают иррациональными, придуманными, без причины.

12. Боязнь прикосновений (гаптофобия)

Человек становится уязвимым при сокращении расстояния между ним и другим человеком. Не говоря уже об объятиях, поцелуях или сексуальных отношениях. Боязнь физических контактов развивается из-за побоев и других жестокостей в раннем возрасте.



13. Страх потери близких

Страх потери близких – совершенно нормальное состояние. Но у личностей с насилием в прошлом он приобретает гипертрофированные масштабы.

Они не доверяют людям. А те, кто все же занял место в их сердце, представляются незаменимыми. Мысль об их уходе ужасает и уничтожает



14. Саморазрушение

Результатом постоянного стресса, внутренних переживаний, злости на себя становится **аутоагрессия**. Токсичная атмосфера в семье приводит к нанесению физического вреда самого себе в виде порезов, царапин, отказа от еды, воды, необходимого лечения.

Явление разрушительное в психологическом и физическом планах.



15. Хроническая депрессия и суицид

Подавление чувств доводит человека до хронической депрессии, иногда в тяжёлой форме.

Как следствие, мысли о суициде частые гости в голове человека, пережившего насилие.



Как справиться с психологической травмой

Независимо от причин возникшей травмы, нужно понимать, что избавиться от нее вполне реально, для этого потребуется лишь время и усилия.

1. Для восстановления душевного равновесия нужно:

2. Признайте свои проблемы, расскажите о своих чувствах и переживаниях. Страх показаться слабым приводит к тому, что человек замыкается и остается с травмой один на один, что только усугубляет положение. Научитесь доверять людям, говорить о своих эмоциях, признавать свои страхи и слабости.

3. Восстановите картину событий и опишите ее подробно, с детальной прорисовкой всех действий, эмоций, причин и последствий. Да, это болезненный этап, но с него начинается коррекция эмоциональной травмы. Проговорите все, вынесите для себя возможный урок, каким бы он ни был.

4. Не отождествляйте себя с душевной болью. Поймите, что Вы – не одно целое, не нужно всю жизнь идти с ней рука об руку, заикливаться на ней и быть ею. Ясно осознайте ее незначительность, и то, что она в Вашей жизни появилась на какой-то промежуток времени, и скоро из нее уйдет.

5. Выплеснете на бумагу все негативные эмоции. Арт-терапия – всемирно признанная методика избавления от эмоциональных потрясений. Рисуя свою боль, Вы оставляете ее на бумаге, вытаскиваете из себя тревоги и переживания.

С ее помощью Вы можете излить душу через творчество

6. Думайте о будущем, мечтайте! Пока Вы будете заострять внимание на своем внутреннем конфликте и жить прошлым, Вы не сможете шагнуть в настоящую счастливую жизнь. Не нужно сидеть на месте, жалея себя! Стройте планы, двигайтесь, действуйте, и тогда тревогам просто не останется места в Вашей душе.

Притча «УРОК ДЛЯ ДУШИ»

Сидя за круглым столом, души выбирали свой следующий Урок.

Тут встала смелая и сильная душа:

— В этот раз я иду на Землю, чтобы научиться прощать.

Кто поможет мне в этом?

Души с сочувствием и даже немного испуганно заговорили:

— Это один из самых сложных уроков...

Ты можешь за одну жизнь не справиться...

Ты так будешь страдать... Нам так тебя жаль...

Но, ты можешь справиться... Мы тебя любим и будем помогать...

Подумав, одна душа сказала: – Я готова быть рядом с тобой на Земле и помочь тебе.

Я стану твоим мужем, в нашей семейной жизни многие проблемы будут по моей вине, а ты будешь учиться меня прощать.

Вторая душа вздохнула: – А я могу стать одним из твоих родителей, обеспечить тебе тяжелое детство, затем вмешиваться в твою жизнь и препятствовать в делах, а ты будешь учиться меня прощать.

Третья душа произнесла: – А я стану одним из твоих начальников, и часто буду относиться к тебе несправедливо и высокомерно, чтобы ты могла учиться испытывать чувство прощения...

Ещё несколько душ согласились встретиться с ней в разное время для закрепления Урока...

Итак, каждая душа выбрала свой Урок, они распределили роли, продумали взаимосвязанный план жизни, где они будут друг друга обучать и наставлять, и спустились для воплощения на Землю.

Но, такова уж особенность обучения душ, что при рождении их память очищается.

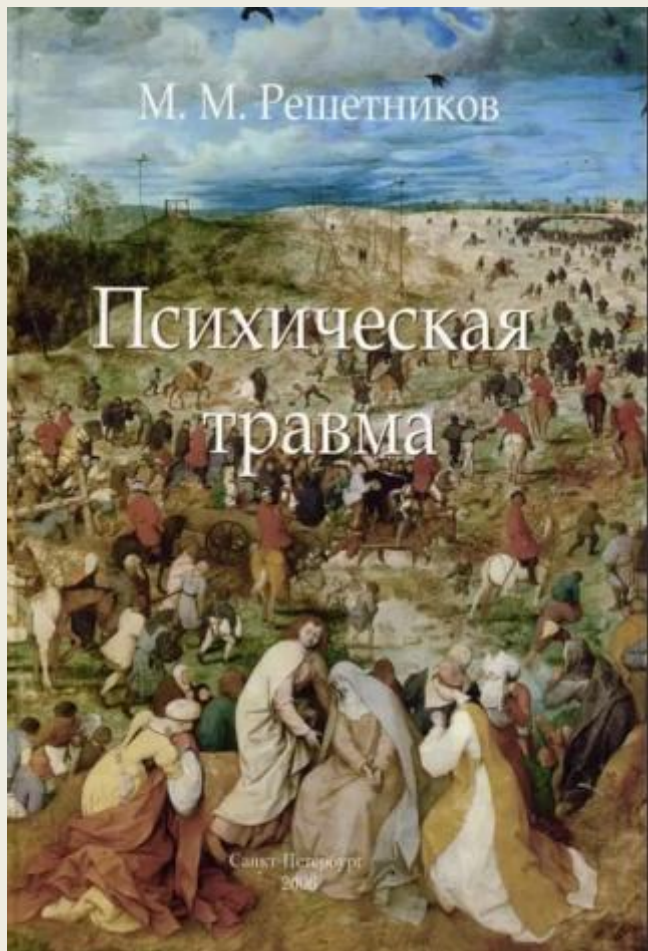
И лишь некоторые догадываются о том, что многие события не случайны, а каждый человек появляется в нашей жизни именно тогда, когда мы больше всего нуждаемся в Уроке, который он с собой несет.



**ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА
И
УДИВИТЕЛЬНА**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ



Решетников, М. М. Психическая травма: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. 2-е изд. - М. : Юрайт, 2018.- 200 с.

Статистические данные по суицидальному поведению студентов СПО г. Омска и Омской области

2018 год :

- Суицидальных попыток - 27
- Совершенный суицид - 10.

Первый квартал (3 месяца) 2019 года:

- Суицидальных попыток - 18
- Совершенный суицид - 7.