

Признание психологической травмы и увеличение психологической устойчивости во время пандемии COVID-19

Психологическую травму можно ощущать по-разному. Она является частью продолжающегося кризиса общественного здравоохранения нашего города и нашей страны. Пандемия COVID-19 привела к беспрецедентным нарушениям нормального хода жизни, финансовому стрессу и социальной изоляции, которая усиливает травматические переживания многих людей. Немало жителей г. Нью-Йорка (NYC) также потрясено случаями полицейской жестокости, расовой несправедливости и неравенства, и пытается противостоять столетней исторической травме, которую испытывали чернокожие и темнокожие американцы и представители других цветных групп населения. Эти кризисы общественного здравоохранения, происходящие одновременно, являются существенными стрессовыми факторами, дающими вклад в травматические переживания и ощущения потери, испытываемые многими людьми.

Определение травмы и понимание ее вклада

Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) определяет травму как следствие события, серии событий или ряда обстоятельств, воспринимаемых индивидом как физически или эмоционально пагубные.¹ Такие потенциально травматические события, как пандемия COVID-19, могут ухудшить способность к совладанию со стрессом и восстановлению. Реакция на травму является индивидуальной. Мы можем испытывать одно и то же событие и реагировать на него по-разному в зависимости от наших совладающих ресурсов (таких, как поддерживающие отношения, финансовая безопасность и навыки управления стрессовыми ситуациями). Эти ресурсы могут изменяться с течением времени и влиять на то, как мы испытываем травму и как справляемся с ней на протяжении нашей жизни.

Травматические события (включая смерть близких людей или потерю работы) переживаются по-разному представителями разных сообществ. Инфекция и смертность от COVID-19, а также потеря работы и зарплаты затронула чернокожих и темнокожих жителей Нью-Йорка в непропорционально высокой степени. Кроме того, представители чернокожего и латиноамериканского населения, потерявшие работу, с меньшей

¹ SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. (Концепция травмы SAMSHA и руководство по информированному подходу). Вебсайт Управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств. https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf. Опубликовано в июле 2014 г. Проверено 27 июля 2020 г.

вероятностью получают помощь от государства, чем белокожие работники.² Это может влиять на различное переживание травмы представителями чернокожего и латиноамериканского населения с одной стороны и белого с другой. Последние могут переживать то же самое событие, но иметь доступ к большему количеству совладающих ресурсов.

Вторичный травматический стресс происходит, когда индивид становится свидетелем травматического события, испытываемого кем-либо еще. Вторичный травматический стресс обычно испытывают люди, которые регулярно встречаются с травмами других, — такие, как психологи, психотерапевты, специалисты оперативного реагирования, медицинские работники, а также индивиды, для которых это не является профессией (например, друзья и члены семьи, становящиеся свидетелями травмы, которую переживают их близкие или группы населения, к которым они принадлежат). Вторичный травматический стресс может давать вклад в чувство физического и эмоционального истощения, гнева и беспомощности. Признание наличия этих чувств у вас или близкого является первым шагом к работе с ними.

Излечение от травмы возможно

Психологическая устойчивость — это способность к восстановлению после переживания сложной ситуации. Поддержание безопасности, прозрачности и сотрудничества в отношениях, группах населения и организациях может уменьшить стресс и помочь развитию психологической устойчивости.

В то время как увеличение устойчивости является полезной совладающей стратегией, это ни в коей мере не является решением таких системных проблем, как расизм, который продолжает причинять вред и травмировать цветные группы населения. Эти системные проблемы требуют системных решений. Отдельные сообщества собираются в большие группы, чтобы сопротивляться системному расизму и расовой несправедливости. Признание и поддержка друг друга в таких ситуациях позволит нам выйти из них более сильными и более солидарными.

По мере того, как жители Нью-Йорка возвращаются к прежней жизни в условиях продолжающейся пандемии, возникают возможности увеличить психологическую устойчивость и поддержать друг друга.

Советы по увеличению психологической устойчивости

² Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. (П. Колеман, Б. Касселман. Представители меньшинств, которые оказались позади во время бума, задеты спадом особенно сильно). Вебсайт «The New York Times». <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. Опубликовано 6 июня 2020 г. Проверено 18 июля 2020 г.

Признание естественности чувств горя, потери и грусти может помочь увеличению устойчивости. Примите свои чувства. Восстанавливайтесь в подходящем вам темпе и подходящим вам способом. Будьте терпимы к себе.

Создание поддерживающих связей. Люди — это социальные существа, которые обращаются к другим в поиске одобрения, чувства принадлежности и безопасности. Построение связей на основе поддерживающих отношений помогает созданию чувств безопасности и общности, которые способствуют восстановлению. Общение с друзьями и членами семьи также может стать мощным источником поддержки.

Выявление и использование своих сильных сторон. Общественные кризисы могут создать возможности для выявления сильных сторон и качеств личности (таких, как смелость, юмор и сострадание), которые могут быть использованы для управления стрессом, вызванным неблагоприятной ситуацией. Используйте свои навыки, чтобы помогать другим, — например, станьте волонтером. Это поможет вам совладать со стрессом. Для поиска волонтерской работы посетите сайт «[Help Now NYC](#)» («Помогите NYC сейчас») или «[NYC Service](#)» («Служите NYC»).

Сосредоточение на том, что вы можете изменить. Выявите трудности и сосредоточьтесь на тех, которые вы можете контролировать. Практикуйте осознанность и здоровые виды деятельности. Взаимодействуйте с окружающими с состраданием и заботой, и имейте в виду, что пандемия COVID-19 влияет на разных людей по-разному. Будьте уважительны; узнавайте, как дела у ваших знакомых, и говорите им, что вы готовы выслушать истории о переживаниях, которые отличаются от ваших.

Юмор и переключение внимания. Юмор может быть мощной стратегией совладания, и участие в каких-то забавных мероприятиях может помочь в противодействии некоторым негативным и болезненным сообщениям, которые получаете вы и которые передают СМИ. Имейте в виду, что и то, и другое может стать способом бегства от реальности в ответ на травму. Использование этих стратегий в качестве доминантных или долгосрочных может привести к продолжающемуся бегству от реальности или подавлению болезненных чувств, которые теоретически могут вернуться в виде опасных или более травматических переживаний.

Признание боли расовой травмы.³ Переживания расовой травмы часто игнорируются или преуменьшаются. Создавайте возможности для обсуждения ваших переживаний расизма и ищите поддержку людей, которым вы доверяете. Это может дать вам силы и помочь восстановлению. Вы также можете найти свой голос и помочь проживанию боли путем активизма.

³ Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit. (М.М. Джерниган, С.Е. Грин, Л. Перез-Гуалдрон и др. Пособие по расовой травме). Бостонский колледж — Институт изучения и продвижения рас и культур. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. Опубликовано в 2015 г. Проверено 27 июля 2020 г.

Рождение надежды. Обдумывайте, планируйте и предвкушайте позитивный исход. Наблюдайте за представителями вашего сообщества и социальной сети, которые помогают другим, и знайте о том, что за вами стоит сообщество, даже если вы не видите его. Отдельные сообщества собираются в большие группы, чтобы сопротивляться системному расизму и расовой несправедливости. Признание и поддержка друг друга в таких ситуациях позволит нам выйти из них более сильными и более солидарными.

Ресурсы

- Сотрудники организации NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут бесплатно дать краткую консультацию и порекомендовать специалиста на более чем 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.
- Для доступа к различным ресурсам посетите [страницу Департамента здравоохранения NYC, посвященную совладанию с COVID-19 и эмоциональному благополучию](#).
- Информацию о дополнительных ресурсах по таким вопросам, как финансовая поддержка, продовольственная помощь, медицинское обслуживание, страхование и другие, можно найти в [«Комплексном справочнике по ресурсам»](#).
- Для получения общей информации о COVID-19, в том числе о способах защиты от социальной стигматизации, посетите сайты nyc.gov/coronavirus или cdc.gov/covid19.
- Чтобы получить дополнительную информацию о специалистах и организациях, работающих с травмой, посетите сайт [«New York State Trauma-Informed Network»](#) («Сеть штата Нью-Йорк по работе с травмой»).

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

7.27.20