

# Травматична подія, травматичний досвід і психологічна травма

Щоб говорити про ПТСР, комплексний ПТСР і гострі стресові реакції без плутанини, важливо спершу розрізнити кілька базових понять: що саме сталося, як це було пережито і як цей досвід залишився всередині психіки.

## Розберемося з поняттями

### Травматична подія / зовнішнє

Травматична подія – це факт зовнішньої реальності. Щось об'єктивно сталося: аварія, напад, обстріл, втрата, насильство, катастрофа, раптова загроза життю або безпеці.

Подія має зовнішній вимір: її можна описати, зафіксувати, датувати, підтвердити свідченнями або обставинами.

### Травматичний досвід / внутрішнє

Травматичний досвід – це суб'єктивна внутрішня реакція людини на подію, обставини або тривалий досвід.

Він може виникнути навіть у відповідь на ситуацію, яку інші люди вважають «незначною». Важливо не лише те, що сталося, а й те, як саме це було пережито: чи була людина сама, чи мала підтримку, чи могла діяти, чи відчувала безсилля, сором, страх, покинутість або втрату контролю.

### Психологічна травма

Психологічна травма – це не сама подія, а те, як вона залишилася всередині.

Це внутрішній стан, у якому здатність людини адаптуватися порушується, а досвід не інтегрується як звичайний спогад. Замість цього можуть виникати інтенсивні

переживання страху, безпорадності, самотності, сплутаності, сорому, провини чи відчаю.

## 1. Ранній дитячий травматичний досвід

Ранній дитячий травматичний досвід – це хронічні або повторювані негативні переживання в дитинстві: насильство, нехтування, залякування, емоційна холодність, відсутність турботи, хаотичність або непередбачуваність дорослих.

Такі переживання часто формують не лише окремі спогади, а саму структуру сприйняття себе, інших людей і світу.

**У дитини можуть закріплюватися глибинні переконання:**

- «зі мною щось не так»;
- «світ небезпечний»;
- «мене не почують»;
- «мої потреби не мають значення»;
- «любов треба заслужити»;
- «близькість небезпечна».

Ці переконання можуть впливати на подальше життя: самооцінку, стосунки, здатність довіряти, витримувати близькість, просити про допомогу, регулювати емоції й відчувати власну цінність.

## 2. Травматична подія

Травматична подія – це конкретна ситуація, яка сприймається людиною як загроза життю, здоров'ю, тілесній цілісності, особистій безпеці або безпеці близьких.

**До таких подій можуть належати:**

- аварія;
- напад;
- обстріл;
- фізичне або сексуальне насильство;
- втрата близьких;
- природні катастрофи;

- бойовий досвід;
- раптова ситуація, у якій людина відчуває повне безсилля.

Травматична подія зазвичай має чіткі часові межі: вона почалася, відбулася і завершилася. Але психологічний слід цієї події може тривати значно довше.

### 3. Психологічна травма

Психологічна травма – це внутрішня відповідь психіки на травматичну подію, серію подій або тривалий досвід.

Травма не є подією як такою. Це стан, у якому психіка не змогла повністю інтегрувати пережите.

**У такому стані людина може переживати:**

- страх;
- безпорадність;
- втрату контролю;
- самотність;
- сплутаність;
- сором;
- провину;
- емоційне оніміння;
- відчуття, що світ більше не є безпечним.

Травма може зберігатися не лише у словах і спогадах, а й у тілі, реакціях, снах, тригерах, поведінкових шаблонах і способах будувати стосунки.

### Важлива вставка: дві людини можуть пережити одну й ту саму подію по-різному

Дві людини можуть бути учасниками або свідками однієї й тієї самої події, але її психологічні наслідки будуть різними.

Для однієї людини це може залишитися болісним, але інтегрованим спогадом.

Для іншої – травматичним досвідом, який згодом може лягти в основу гострої стресової реакції, ПТСР або глибших змін у відчутті себе, безпеки й довіри до світу.

Це не питання «сили» чи «слабкості». Це питання поєднання багатьох факторів: попереднього досвіду, віку, ресурсу, підтримки, значущості події, стану нервової системи й можливості отримати допомогу.

## 4. Гостра реакція на стрес

Гостра реакція на стрес – це короткочасна емоційна, тілесна й поведінкова реакція, яка виникає безпосередньо після травматичної або надзвичайно стресової події.

**Вона може проявлятися через:**

- тривогу;
- страх;
- заціпеніння;
- збудження;
- дезорієнтацію;
- плаксивість;
- розгубленість;
- тілесне напруження;
- порушення сну;
- відчуття нереальності того, що відбувається.

На діагностичному рівні гострий стресовий розлад зазвичай розглядають у проміжку від кількох днів до одного місяця після травматичної події. Частина таких реакцій поступово зменшується без спеціалізованого втручання, особливо якщо людина має безпеку, підтримку, сон, їжу, стабільний контакт із реальністю і можливість говорити про пережите.

Але якщо симптоми посилюються, тривають довше, порушують повсякденне життя або з'являються флешбеки, панічні стани, дисоціація чи саморуйнівні думки, варто звернутися до фахівця.

## 5. Посттравматичний стресовий розлад, ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад, ПТСР, – це визнаний психічний стан, який може розвинути після переживання або свідчення травматичної події.

Такі події зазвичай пов'язані з реальною або сприйнятою загрозою життю, здоров'ю, тілесній цілісності чи безпеці.

## До них можуть належати:

- серйозні аварії чи поранення;
- стихійні лиха;
- фізичне або сексуальне насильство;
- воєнні дії, терористичні акти або бойовий досвід;
- раптова смерть або загроза смерті близької людини.

## Основні симптоми ПТСР

### 1. Повторне переживання травми

Флешбеки, кошмари, нав'язливі спогади, відчуття, ніби подія знову відбувається зараз.

### 2. Уникання нагадувань

Уникання місць, людей, розмов, запахів, звуків, ситуацій або тем, які нагадують про травму.

### 3. Негативні зміни мислення та настрою

Почуття провини, сорому, емоційна відстороненість, оніміння, втрата інтересу, негативні переконання про себе, інших або світ.

### 4. Гіперактивація

Надмірна пильність, тривожність, дратівливість, порушення сну, реакція переляку, труднощі з концентрацією.

ПТСР часто легше пов'язати з конкретною подією, оскільки він має чіткіші діагностичні критерії. Але це не означає, що його завжди легко лікувати. Робота з ПТСР потребує стабілізації, безпечного темпу, роботи з тригерами, тілесними реакціями й поступової інтеграції травматичного досвіду.

## 6. Комплексний ПТСР, К-ПТСР

Комплексний посттравматичний стресовий розлад, К-ПТСР, виникає внаслідок тривалої, повторюваної або хронічної травматизації.

Найчастіше йдеться про травматизацію міжособистісної природи, особливо тоді, коли людина перебувала в умовах залежності, безсилля, контролю або неможливості втекти й захистити себе.

К-ПТСР часто пов'язаний із досвідом дитинства, але може формуватися і в дорослому віці, наприклад у ситуаціях тривалого насильства, полону, експлуатації, домашнього насильства або системного приниження.

### **Поширені джерела К-ПТСР:**

- емоційне, фізичне або сексуальне насильство в дитинстві;
- знехтування, покинутість або відсутність стабільної турботи;
- домашнє насильство;
- торгівля людьми або полон;
- життя в родині із залежністю, психічними розладами чи хронічною дисфункцією;
- тривале перебування в умовах контролю, приниження або безсилля.

К-ПТСР має спільні симптоми з ПТСР, але додатково включає порушення самоорганізації.

### **Три ключові додаткові ознаки К-ПТСР**

#### **1. Емоційна дизрегуляція**

Інтенсивні емоційні реакції, труднощі із заспокоєнням, часті перепади настрою, імпульсивність або, навпаки, емоційне завмирання.

#### **2. Негативна самооцінка**

Хронічний сором, самознецінення, відчуття «зіпсованості», «негідності», меншовартості або глибокої внутрішньої неправильності.

#### **3. Порушення у стосунках**

Труднощі з довірою, страх близькості, очікування відкидання, надмірна догідливість, ізоляція або відчуття небезпеки у зв'язках.

К-ПТСР включений до МКХ-11, але не виділений як окремий діагноз у DSM-5. Водночас цей концепт широко використовується у травмаінформованій практиці, психотерапії та

підходах, що працюють із хронічною і розвитковою травмою.

## 7. Ключові відмінності між ПТСП і К-ПТСП

Ознака	ПТСП	К-ПТСП
Тип травми	Одна або кілька конкретних травматичних подій	Повторювана, хронічна або розвиткова травматизація
Тривалість	Частіше пов'язаний із подією, яка має часові межі	Довготривалий досвід, часто починається в дитинстві
Емоційна регуляція	Може бути відносно збережена поза тригерами	Часто порушена, із глибокими й стійкими труднощами саморегуляції
Самосприйняття	Провина або сором частіше пов'язані з подією	Хронічне відчуття меншовартості, «зіпсованості», недовіри до себе
Стосунки	Можуть залишатися відносно збереженими	Часто є глибокі міжособистісні рани, труднощі з довірою, близькістю і безпекою
Потреби у підтримці	Може бути ефективною робота з тригерами, пам'яттю, униканням, тілесною реакцією	Потребує тривалішої, цілісної підтримки, спрямованої на безпеку, стосунки, ідентичність і емоційну стабілізацію

Розуміння цих відмінностей є критично важливим для травмаінформованих фахівців, зокрема коучів, консультантів, психологів і психотерапевтів. Воно допомагає не спрощувати стан клієнта, не тиснути на нього «швидкими рішеннями» і створювати безпечний простір для роботи з різними типами травматичного досвіду.

Відмінна природа цих станів вимагає різних підходів, різних очікувань і різного темпу підтримки.

## 8. Додаткові відмінності

### Тривалість впливу травматичних факторів

Травматична подія та гостра реакція на стрес мають чіткіші часові рамки. Йдеться про подію або реакцію, яку можна відносно конкретно пов'язати з певним періодом.

Ранній травматичний досвід і К-ПТСП частіше пов'язані з хронічністю, повторюваністю й систематичністю переживання травми.

### Глибина та масштаб впливу на психіку

Гостра реакція на стрес і ПТСР можуть мати чітко визначені симптоми, які пов'язані з травматичною подією.

Ранній травматичний досвід і К-ПТСР часто впливають глибше: на самооцінку, довіру, відчуття безпеки, ідентичність, здатність до близькості, межі та базове переживання себе у світі.

### **Симптоми та прояви**

Гостра реакція на стрес може проявлятися тривогою, страхом, збудженням, заціпенінням, плаксивістю, розгубленістю або тілесною мобілізацією.

ПТСР має чіткі симптоми повторного переживання, уникання тригерів, негативних змін мислення й настрою, а також підвищеної тривожності та гіперпильності.

К-ПТСР додатково характеризується емоційною нестабільністю, дисоціацією, хронічним соромом, проблемами в міжособистісних стосунках і стійкими змінами самосприйняття.

Окремі прояви К-ПТСР можуть перетинатися з проявами межового розладу особистості, але ці стани не є тотожними й потребують диференційної діагностики.

## **9. Делікатне питання: чому одні люди травмуються, а інші – ні?**

На ступінь вразливості або стійкості до травматизації впливають різні фактори:

- особиста історія, зокрема попередній досвід травм або досвід їх інтеграції;
- суб'єктивна значущість події, яка не завжди очевидна ззовні;
- вік і стан нервової системи на момент події;
- рівень виснаження або ресурсу;
- особисті навички подолання;
- цінності, переконання, життєвий досвід;
- якість і наявність підтримки – родинної, дружньої, професійної;
- можливість говорити про пережите й бути почутими без знецінення.

Те, що для однієї людини стає глибокою травмою, для іншої може залишитися болісним, але інтегрованим досвідом.

Це не означає, що одна людина «сильніша», а інша «слабша». Це означає, що травматизація завжди виникає у взаємодії події, психіки, тіла, історії людини, соціального контексту й доступної підтримки.

**Важливо.** Цей матеріал має психоедукаційний характер і не замінює психотерапію, медичну допомогу або кризове втручання. Якщо симптоми посилюються, тривають довго, порушують повсякденне функціонування або супроводжуються саморуйнівними думками, варто звернутися до фахівця з ментального здоров'я або до служб невідкладної допомоги.

## Вам може бути цікаво

- **Природа травми**
- **Психологічний ступор і безвихідь**
- **Як працює мозок при різних видах досвіду**