

Введение

К сожалению, с каждым годом вокруг нас происходит все больше травмирующих событий, поэтому нам приходится все чаще сталкиваться с реакцией на стресс. Террористические атаки, эпидемии, природные катаклизмы, рост преступности, финансовые кризисы, катастрофы, автомобильные аварии — эти и многие другие травмирующие переживания преследуют нас постоянно. Мы становимся все более тревожными по мере того, как в жизни появляются все новые и новые факторы стресса.

Некоторым людям со временем удается справиться со стрессом и последующим травматическим дистрессом благодаря поддержке друзей и близких, но многие вынуждены постоянно бороться с долгосрочными отголосками психологических травм. Такого рода состояние известно как *посттравматическое стрессовое расстройство* (ПТСР). Чаще всего оно наблюдается у военнослужащих, побывавших в зоне боевых действий, а также у тех, кому довелось непосредственно пережить шокирующее событие, например массовое убийство, изнасилование, вооруженное нападение или домашнее насилие. Проблема усугубляется непониманием со стороны друзей и членов семьи, которым кажется, будто человек ведет себя “иррационально”, “излишне драматизирует ситуацию” или “делает из мухи слона”.

В действительности все то, что вы думаете и чувствуете, и то, как вы реагируете на проблему, имеет *серьезное* значение. Происходящее с вами — следствие пережитого опыта, указывающее на необходимость терапевтического вмешательства. Это означает, что вы нуждаетесь в помощи и поддержке. Книга, которую вы держите в руках, станет первым шагом на пути к исцелению, и я надеюсь, что вы сделаете данный шаг смело и решительно.

В своей практике сертифицированного специалиста по диалектической поведенческой терапии (ДПТ) я планирую терапевтические программы на основе развития определенных поведенческих навыков, которые помогают клиентам преодолевать последствия психологических травм. Особенно это касается тех клиентов, которым трудно осмыслить все то, что с ними происходило в прошлом. Многие мои клиенты, поработав по программе ДПТ, научились самостоятельно задействовать нужные навыки в моменты стрессовых переживаний. Им удалось избавиться от вредных поведенческих реакций, приступов паники и излишней

эмоциональности, что помогло им обрести уверенность в себе и начать больше полагаться на свои силы.

Не ждите, что диагноз ПТСР дастся вам легко и вы быстро смиритесь с ним. Я говорю это как мать, которая на себе прочувствовала, что такое ПТСР, после того как 20 лет назад внезапно умерла моя 17-месячная дочь. Психологическая и эмоциональная боль, которую вы испытываете, реальна, и путь к ее осмыслению очень тернист. И тем не менее вполне возможно устранить барьеры, которые мешают нам жить в мире и гармонии с самими собой.

Наверняка вам знакомо чувство тоски и одиночества, когда кажется, будто вас не понимают и жизнь зашла в тупик. Такое случается со многими. Но как только вы начнете работать по предлагаемой программе, вы обнаружите, что никакого тупика нет. Просто вас преследуют мысли об одиночестве, и вы не знаете, как избавиться от этого навязчивого чувства. Отсутствие навыков преодоления стресса мешает вам навести порядок в голове и успокоить расшатанные нервы. Я помогу вам развить нужные навыки и увидеть, что есть люди, которые прекрасно понимают, какая боль вас терзает.

Вспомогательные техники и упражнения, позволяющие справляться с негативными эмоциями, дополнительно поспособствуют освоению навыков ДПТ. Вы научитесь заботиться о себе и давать возможность другим людям заботиться о вас. Ваши близкие, друзья и члены семьи станут лучше понимать вас, поскольку вы сможете, наконец, открыться им. Благодаря данной книге вы начнете по-новому воспринимать последствия психологической травмы. Осознанное применение ДПТ-стратегий поможет вам существенно снизить влияние тревожных, навязчивых мыслей и уменьшить силу эмоциональных реакций. Вы узнаете, как справляться со стрессом и более эффективно вести себя в трудные моменты. Начиная свой отважный путь к психологическому благополучию, помните: вы учитесь не только умению преодолевать кризисы, но и умению быть успешными.

Как пользоваться книгой

Приведенные в данной книге упражнения помогут вам совладать с симптомами ПТСР, справиться с навязчивыми мыслями, обуздать сильные эмоции, которые ранее нередко выходили из-под контроля, и побороть дистресс, казавшийся неуправляемым. Книга структурирована так, чтобы с ней было удобно работать и чтобы сам процесс работы

был максимально интерактивным и увлекательным. В частности, многие упражнения предполагают непосредственное вписывание текста, причем это можно делать тогда, когда вам будет удобно. В книге отводится достаточно места для вписывания ответов. Упражнения дают возможность отвечать на вопросы, выбирать утверждения, которые наиболее близки вам, и обдумывать материал главы по мере освоения новых навыков.

С книгой можно работать как самостоятельно, так и вместе с терапевтом. Если же вы сами психотерапевт либо клинический психолог, то книгу можно применять как пособие для работы с клиентами. Главное — понять, как получить психологическую поддержку и начать собственный путь к исцелению. По мере освоения навыков ДПТ вы можете обнаружить, что вам требуется дополнительное место, куда можно было бы записывать различные заметки, мысли и соображения для последующего обдумывания. В таком случае имеет смысл помимо данной рабочей тетради использовать дневник.

Вы вправе работать с книгой так, как посчитаете нужным. Однако важно, чтобы такая работа была продуманной и согласованной, поскольку приобретаемые навыки ДПТ должны естественным образом находить применение в жизни. Вот почему книга имеет определенную структуру глав. Все изучаемые навыки разбиты на четыре модуля, и навыки в пределах каждого модуля строятся на основе навыков из предыдущих глав.

Каждая глава начинается с утверждения, определяющего ее задачи. Это даст вам время осмыслить, какого рода работу предстоит проделать. Такая мысленная подготовка позволяет осознанно приступить к чтению главы, заранее избавившись от тревоги и страха, которые часто предшествуют изучению новых поведенческих навыков. Заодно вы попрактикуете позитивные, мотивирующие высказывания. Все рассматриваемые навыки объясняются простым и понятным языком и подаются логически последовательно. Каждая глава имеет конкретную тему и содержит упражнения для практического закрепления навыков ДПТ. В конце главы подводится итог проделанной работе, чтобы вы четко понимали, какие успехи были достигнуты.

Важное напоминание

Книга ориентирована на читателей, у которых диагностированы симптомы ПТСР. Ее задача — помочь таким людям освоить навыки, позволяющие побороть последствия психологической травмы. Если вам рекомендовали применять ДПТ для лечения таких проблем, как ПРЛ

(пограничное расстройство личности), биполярное расстройство или психоз, либо у вас повышенный уровень дистресса, что приводит к самоповреждениям, суицидальным мыслям, мыслям об убийстве или другим побуждениям, которые крайне сложно контролировать, то настоятельно рекомендую привлечь к работе над книгой опытного профессионала (психиатра либо семейного врача), а также *лицензированного ДПТ-специалиста*. Это обеспечит должный уровень контроля и надлежащей помощи, ведь безопасность пациента для терапевтов всегда в приоритете.

Понятно, что не все пациенты осознают необходимость в привлечении сертифицированного психотерапевта или другого квалифицированного специалиста. Прочитайте следующие утверждения, чтобы заранее позаботиться о собственной безопасности.

- Я не способен или не готов обеспечить физическую, психологическую или эмоциональную безопасность самого себя и окружающих меня людей.
- Мне трудно понять, о чем я думаю и что я чувствую.
- Меня часто тянет на поступки, имеющие тяжелые последствия.
- Мне хорошо знакомо, что такое самоповреждения.
- Я проходил/проходила лечение в стационаре либо длительное амбулаторное лечение.
- В настоящее время я принимаю психотропные препараты, и мне сложно придерживаться предписаний врача.
- Мне часто не удается или не хочется задействовать навыки, которые снизили бы мою психологическую уязвимость.

Если что-то из перечисленного вам знакомо, то имеет смысл обратиться за помощью к специалисту, который проконтролирует применение терапевтических стратегий, рассмотренных в книге. Поддержка со стороны опытного психотерапевта гарантирует, что работа над книгой будет протекать в безопасной обстановке.

О важности работы с сертифицированным ДПТ-специалистом

Вы спросите, почему так важно работать именно с сертифицированным ДПТ-специалистом, в отличие от других специалистов в области

психического здоровья, таких как психиатр или лицензированный профессиональный консультант? Понятно, что каждый терапевт пытается предложить клиенту конкретные решения, помогающие повысить душевный комфорт и снизить уровень дистресса. Однако у специалистов общего профиля такие решения могут в корне отличаться от того, что вам нужно, и это приводит к нарушению раппорта между клиентом и терапевтом.

К примеру, лицензированный профессиональный консультант (LPC) будет концентрировать все свое внимание на ваших текущих симптомах или на том, что происходит в вашей жизни в данный конкретный момент. При этом ему может не хватать терапевтических навыков, чтобы изучить анамнез, выявить причины, лежащие в основе проблемы, и помочь вам преодолеть последствия психологической травмы. Для пациентов с ПТСР помощь лицензированного профессионального консультанта будет не лишней, однако это не лучший выбор, когда необходимо уменьшить дистресс, проработать травмирующие эпизоды прошлого и обучить пациента структурированным навыкам, предлагаемым в ДПТ.

С другой стороны, психиатр — это врач, который в первую очередь будет обращать внимание на симптомы психических расстройств и назначать соответствующие психотропные препараты. Такая специализация может оказаться полезной, если нужно побороть панические атаки или повышенную раздражительность, поскольку визиты к врачу обычно будут короткими и нерегулярными и не потребуют терапевтических вмешательств для преодоления последствий психологических травм.

Самой эффективной в данном случае окажется работа с сертифицированным ДПТ-специалистом, который прошел соответствующую подготовку у высококвалифицированного тренера (как правило, это другой сертифицированный психотерапевт) и знает, как помочь тем, у кого высокий уровень дистресса и кто страдает от психологической травмы или различных расстройств. Благодаря тому что ДПТ — структурированная и согласованная модель терапии, включающая набор надежных модулей, которые тестировались на протяжении десятилетий, она доказала свою эффективность в плане долгосрочной стабилизации последствий психологических травм. Таким образом, найдя квалифицированного психотерапевта, обладающего сертификатом ДПТ и способного помочь вам в работе над книгой, вы окажете себе неоценимую услугу.