



ДЖОН Н. БРИЕР, КЕТРІН СКОТТ. Основи травмофокусованої психотерапії. — Львів: Свічадо, 2015.— 448 с. (переклад з англ. *Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment / John N. Briere, Catherine Scott, University of Southern California, Keck School of Medicine.*— Second edition, DSM-5 update.

„Основи травмофокусованої психотерапії“ — перша спеціалізована праця, присвячена всебічному розгляду психотерапії посттравматичних розладів, перекладена українською мовою. У книзі дається загальне розуміння травми та її наслідків. Наводяться описи усіх розладів, пов’язаних зі стресом та травмою (відповідно до DSM-5) та пропонуються покритеріальні стратегії їх оцінювання. Представляються теоретичні засади та дослідницькі дані щодо ефективності різних підходів у роботі з травмою. Більша частина книги – є деталізованим викладом практики травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії та низ-ки, інтегрованих з нею, підходів. Окремий розділ присвячено психобіології та психофармакології травми.

Психотравматологія – важлива складова сучасних знань у сфері охорони психічного здоров’я. Досвід психотравмуючих подій, на жаль, – дуже поширений. Із досліджень знаємо, що майже 75 % осіб за життя стикаються з бодай однією психотравмуючою подією. Як не прикро, більшість таких подій стається у дитинстві. Попри те, що збільшення цього досвіду останніми роками пов’язане зі зростанням тероризму, збройних конфліктів, техногенних катастроф, втім і надалі значну частину психотравмуючих подій становить сімейне насильство. І хоч сьогодні в Україні, зважаючи на війну, точиться чимало розмов про посттравматичний стресовий розлад, ми свідомі, що це не вперше маємо з ним справу. До того ж, можемо собі лише уявити масштаби психотравмуючого впливу всіх тих подій, що випали на нашу історію лише за минуле століття, — Перша і Друга світові війни, Голодомор, комуністичні репресії, Чорнобильська катастрофа. Тому коли, як не тепер – у пору національного усвідомлення і переусвідомлення – нам час вивчати психотравматологію та прокладати дорогу зцілення «ран минулого» як для окремих осіб, так і для нас як суспільства в цілому...

Наука психотравматологія досліджує вплив психотравмуючих подій на психічний стан людини, спільноти, суспільства, а також способи коупінгу з цим досвідом. Сьогодні є велика база досліджень, на підставі якої можемо розуміти можливі наслідки такого впливу й ефективні методи допомоги. Із досліджень також знаємо про добру новину – у переважній більшості осіб досвід психотравмуючих подій негативно не позначиться на психічному здоров'ї, бо, мобілізавши внутрішні та зовнішні ресурси, особа зможе впоратися з цим викликом. Втім, ми також знаємо, що в деяких осіб розвинеться посттравматичний стресовий розлад та/або інші форми порушень психічного здоров'я. І декому буде потрібна спеціалізована фахова допомога, зокрема, у формі рекомендованих сучасними протоколами доказових втручань – методу травмо-фокусованої когнітивно-поведінкової терапії та EMDR (десенсибілізації та опрацювання травми рухом очей).

Отож, дуже сподіваємося, що ця книжка стане вікном у базу сучасних наукових знань у сфері психотравматології. Її написали провідні клініцисти, які інтегрували дані досліджень та практичний досвід світової спільноти фахівців у цю чудову, лаконічну працю. Видана 2015 року, вона містить найсучасніші наукові знання про травму і зцілення. Книга допомагає глибоко розуміти процеси, які відбуваються у психіці внаслідок психотравмуючого досвіду й у відповідь на нього, і планувати та реалізовувати психотерапевтичні втручання не механічно «за протоколом», а з клінічною мудрістю, індивідуально до потреб кожного пацієнта. У книжці чимало уваги присвячено і чинникам стресостійкості та способам адаптивного коупінгу, а також висвітленню процесів, завдяки яким відбувається інтеграція травматичної пам'яті та зцілення. Запропонована праця наголошує на важливості інтеграції, якщо потрібно, різних методів терапії, включно з медикаментозним лікуванням, щоб досягнути оптимальних результатів. Ще одна особливість, про яку важливо сказати, – книга наповнена вірою у людину, у силу людського духу, у нашу здатність відновлюватися й оновлюватися навіть після неймовірно складних випробувань. У моделі травмо-фокусованої психотерапії пацієнт не є пасивним реципієнтом втручань – він активний учасник своєї подорожі до зцілення...

Сподіваємось, що ця праця сприятиме розвитку науки психотравматології в Україні, освіті фахівців, становленню відповідних спеціалізованих програм. Виклики сьогодення, без сумніву, потребуватимуть багато років праці та уваги великої спільноти фахівців, щоб допомогти справитися з „ранами“, що залишить у людській душі війна. Надіємось, що потреба справитися із цим психотравмуючим впливом війни об'єднає нас, зробить сильнішими, людянішими, мудрішими. Адже ми знаємо з досліджень і з досвіду – що є не тільки посттравматичний стресовий розлад, але й

посттравматичний зріст – коли всупереч досвіді травми і для того, щоб справитися з цим досвідом, відбувається внутрішній розвиток особи та спільноти: цінності прояснюються, стосунки зміцнюються, віра дужчає. Ми, як народ, теж це знаємо з нашої історії та культури – адже те, що допомогло нам пройти крізь усе жахіття випробувань, які були в нашій історії, – це віра, що попри усе „чорне“ в житті, ми можемо, як на полотні, вишивати життя „червоним“ – кольором Правди та Любові – і творити життя...

Травмо-фокусована терапія – це свого роду і наука, і мистецтво отакого вишивання «червоним довкола чорного», лиш не на полотні, а у нейронних мережах мозку та соціальних зв'язках людини, допомагаючи особі та спільноті інтегрувати травматичний досвід минулого, відновити відчуття сенсу життя та віри в себе, у людські стосунки, віднайти силу продовжувати творити життя...

Представлене видання видано в рамках спільного проекту „СПРАВИТИСЯ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ“ за підтримки Бюро Співробітництва Посольства Швейцарії в Україні.

Дане видання буде корисним для психотерапевтів, психіатрів, науковців, практичних психологів, соціальних працівників, студентів-психологів, а також для усіх, хто цікавиться проблемами впливу травматичних подій на психіку людини та методами її відновлення і зцілення.

Бажаємо – від імені команди фахівців, які працювали над цим виданням, – усім професійного розвитку у цьому мистецтві та науці ефективної, сучасної травмо-фокусованої психотерапії – на благо людини й усієї нашої громади – задля зцілення та зростання...

*Олег РОМАНЧУК,
директор Інституту психічного здоров'я
Українського Католицького Університету*

Стаття надійшла 20. 11. 2015
Після доопрацювання 01. 12. 2015
Прийнята до друку 15. 12. 2015