

## **«А вдруг это случится и со мной?» — что такое травма свидетеля**

Травма свидетеля (она же травма выжившего, вторичная травма, викарная травма, заместительная травма) — это психотравма, которую человек может получить, наблюдая за трагедией. Например, она может появиться, когда мы наблюдаем крушение самолета, теракт, пожар, нападение на человека, самоубийство и другие трагичные события — вживую или через средства массовой информации.

Травма свидетеля — это разновидность психотравмы, результат сильного стресса, который возник в ситуации наблюдения за трагедией и ее последствиями. Травма свидетеля возникает, когда мы наблюдаем крушение самолета, теракт, пожар, нападение на человека, самоубийство и другие трагичные события вживую или через средства массовой информации.

Можно сказать, что викарная травма — это ранение о чужую боль. Человек настолько сопереживает пострадавшему и отождествляется с его болью, что начинает проживать ее как свою. Или чужая боль настолько задевает и усиливает личную боль человека — его тревоги, страхи и другие переживания, — что становится невыносимой.

Пример травмы свидетеля. В марте 2024 года в торгово-развлекательном комплексе «Крокус Сити Холл» перед концертом случился теракт. Больше 100 человек погибло, столько же раненых, многим удалось спастись. Все эти люди относятся к пострадавшим. У каждого, кто был в Крокусе и выжил, может развиться травма и посттравматическое стрессовое расстройство. Но еще в этой трагедии много свидетелей — вся Россия. Эти люди входят в группу риска по травме свидетеля.

### **Механизм формирования травмы**

В людях природой заложена эмпатия, то есть способность сопереживать, сострадать, разделять чужую боль. Когда мы слышим о трагедии, то невольно «примеряем» ее на себя. Например, в ситуации с терактом это может выглядеть так:

вспоминать, как часто бываем мы или наши близкие в подобных местах;

представлять, как бы мы поступили в подобной ситуации;

в деталях представлять случившееся;

сильнее переживать за близких, которые сейчас в опасности, например, находятся в зоне военного конфликта.

Травма свидетеля возникает там, где человек не может пережить какие-то сильные чувства и встроить случившееся событие в свой опыт. Потрясение слишком сильное (много боли, сильный стресс) и превосходит возможности (ресурсы) человека. И хотя напрямую угрозы жизни нет, страх за свою жизнь и здоровье своих близких есть. Прежние опоры пошатнулись, пропало чувство безопасности и уверенности в завтрашнем дне.

Психотравма развивается не у всех свидетелей трагедии — это зависит от индивидуальных личностных особенностей человека, а также его прошлого опыта. Согласно исследованию канадских ученых, в случае актов терроризма посттравматическое стрессовое расстройство развивается у 30% пострадавших и выживших. Из них у 39% симптомы возникают в первые полгода, у 22% — через год. Распространенность травмы свидетеля ниже:

10% у спасателей, медиков и психологов, которые работают с пострадавшими;

22% у волонтеров и других свидетелей;

23% у близких погибших и пострадавших.

**Факторы, влияющие на тяжесть травмы**

Травма свидетеля, как и любая другая психотравма, может быть разной интенсивности. **Рассмотрим факторы, способные усугубить травму:**

**Близость к событию** — чем ближе человек находится к центру трагедии, тем больше он может переживать. Например, люди, которые хотели пойти на роковой концерт в Крокусе, но передумали или не смогли, могут испытывать большее потрясение.

**Степень вовлеченности** — если человек непосредственно участвовал в помощи пострадавшим, его травма может быть более тяжелой. В группу риска входят сотрудники МЧС, медики и психологи, работающие на месте трагедии и вне его, помогая пострадавшим и их родственникам.

**Другие психотравмы** и психические расстройства, например, тревожное. Согласно исследованию 2019 года, если человек ранее пережил психологическую травму, он более уязвим к повторной травматизации.

**Личностные особенности** — в группу риска входят люди с низкой стрессоустойчивостью, высоким уровнем тревожности, слабым типом нервной системы, гиперчувствительностью.

**Недоступность профессиональной помощи** — чем позже человек получил помощь психолога, тем выше риск осложненной травмы и развития посттравматического стрессового расстройства.

Вы можете использовать эти критерии для оценки своей уязвимости к травме свидетеля и возможной тяжести состояния. Но помните, что самодиагностика не заменяет консультацию специалиста. Если вы подозреваете у себя травму свидетеля какой-либо тяжести — обратитесь к клиническому психологу или психотерапевту.

**Признаки травмы свидетеля**

Столкнувшись с трагедией лично или опосредованно, люди испытывают шок: оцепенение, растерянность, отсутствие эмоций. Кто-то ничего не может сказать и словно замирает, уходит в себя. Кто-то повторяет: «Я не верю, что это случилось», «Я не верю, что такое вообще может происходить».

**В состоянии шока** человек с травмой свидетеля оказывается как будто в невидимой капсуле, может испытывать:

дереализацию — отдаление от реальности, словно выход за ее границы;  
деперсонализацию — утрату контакта со своим телом, мыслями, чувствами.

Человеку сложно концентрироваться на бытовых делах и рабочих задачах.

За шоком идет **стадия тревоги** — от легкого беспокойства до сильного страха и приступов паники. Человек обзванивает близких, каждую секунду обновляет ленту новостей и старается понять, насколько он в безопасности.

**Дальше** могут нарастать такие **симптомы**:

**Когнитивные:**

Навязчивые мысли, связанные с трагедией, или говорящие о том, что может случиться что-то плохое.

Ночные кошмары — абстрактные или связанные с трагедией.

Флешбэки в виде снов или вспышек воспоминаний — кадры из новостных сюжетов и записей с места трагедии.

Ухудшение внимание и памяти.

Общая заторможенность или, наоборот, хаотичный поток мыслей.

Ухудшение представлений о себе, других людях и мире — «Мир опасный и жестокий», «Никому нельзя доверять», «Я — не окей, другие — не окей, мир — не окей»

**Поведенческие:**

Избегание мест, людей и разговоров, напоминающих о трагедии.

Избегание потенциально опасных мест, например, человек отменяет запланированное до теракта посещение массовых мероприятий или отказывается выходить из дома.

Снижение интереса к ранее любимым занятиям.

Социальная изоляция, нежелание общаться даже с близкими

**Психологические (эмоциональные):**

Страх и тревога.

Гнев, раздражительность, агрессивность.

Радость («Хорошо, что это случилось не с моими близкими»).

Чувство вины и стыд, связанные с радостью или другими чувствами и мыслями.

Эмоциональная неустойчивость.

Чувство беспомощности.

Апатия

**Соматические (телесные):**

Нарушения сна — бессонница, проблемное засыпание, частые пробуждения.

Изменение аппетита — увеличение или потеря.

Головные боли, головокружения, туман в голове.

Тошнота, рвота.  
Учащенное сердцебиение.  
Повышенная утомляемость.  
Ватные ноги.  
Боль в теле

Важно: эти и другие возможные симптомы — нормальная реакция на непривычные обстоятельства. Все, что вы испытываете, заслуживает внимания. Не нужно подавлять свои переживания или стыдиться их, даже если кто-то из окружающих говорит: «Ой, да успокойся! С тобой же все хорошо». Травма может проявляться по-разному и не всегда сразу после события. Если вы заметите симптомы сразу или спустя время — обратитесь к психологу.

### **Как справиться с травмой свидетеля**

Любая чрезвычайная ситуация — это стресс. В организме включается обусловленная природой реакция «бей–беги–замри». Поэтому одни люди могут уйти в себя (замереть), другие — проявлять хаотичную активность и агрессию (бей), а третьи — убегать от травмы в алкоголь, работу или что-то другое. Но в каждом случае в теле и психике возникает напряжение, которое без проработки будет усиливаться и может привести к осложнениям: панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия, выгорание, телесные заболевания и другие проблемы.

### **Как помочь себе:**

Дать время на восстановление — разрешите себе испытывать любые чувства.

Опираться на рутину — постарайтесь поддерживать контакт с реальностью при помощи работы, привычных ритуалов, домашних дел, вашего типичного ритма жизни, ежедневных умеренных занятий спортом.

Позаботьтесь о себе — полноценно и сбалансированно питайтесь, обязательно высыпайтесь (8–10 часов), совершайте прогулки на свежем воздухе, организуйте свой отдых, постарайтесь разграничить свои переживания и переживания других.

Постарайтесь ограничить чтение и просмотр новостей — выделите оптимальное для себя время, например, 15 минут утром. Оставьте несколько источников, которым доверяете. Если понимаете, что новости выбивают из колеи, то откажитесь от них — самое важное вы и так узнаете от коллег, знакомых. По данным Psychology Today, просмотр новостей и постов с роликами или фотографиями с места трагедии способен вызвать травму свидетеля. Причем в группу риска входят и взрослые, и дети.

Поговорить с близким — важно делиться переживаниями и общаться на отвлеченные темы. Если не с кем поговорить или поддержки близких недостаточно — обратиться к психологу, записаться в терапевтическую группу или позвонить на горячую линию. Например, позвонить по

бесплатному номеру от психологической службы МЧС России: +7 (495) 989-50-50.

Также можно найти поддержку в литературе, например, в книге-инструкции от Галины Петраковой «Травма свидетеля. Почему мне плохо от того, что я вижу, и как с этим справиться».

Полезно вести дневник эмоций, обращаться к дыхательным практикам и техникам релаксации. Важно быть сострадательным к себе и подбадривать себя: «Я делаю все, что в моих силах. Я молодец!»

### **Как помочь близкому с травмой свидетеля**

Главное — избегать общих фраз вроде «все будет хорошо». Лучше активно выслушать человека и спросить: «Чем я могу помочь тебе?». Если человек отказывается от поддержки, то просто дайте знать, что вы рядом: «Я рядом. Если что — обращайся». Не навязывайте помощь.

Травма свидетеля — это тяжелое психическое состояние, которое требует профессиональной помощи.

Материалы с сайта: <https://ippss.ru/blog/-a-vdrug-eto-sluchitsya-i-so-mnoj-cto-takoe-travma-svidetelya>