

Влияние детских травм на взрослую жизнь

Особое влияние на формирование ребёнка оказывают детские травмы.

Детские психологические травмы – негативные события, которые воспринимаются ребёнком, как очень важные.

Такие события вызывают эмоциональные переживания, которые врезаются в подсознание детей, а во взрослой жизни напоминают о себе.

Травмы, которые получает ребёнок в первые годы жизни, часто недооцениваются и полностью игнорируются: в конце концов, если ребёнок не может описать событие или ряд событий, или запомнить их, имеют ли они значение? Конечно же «да».

Примерно половина детей в раннем возрасте переживает ту или иную травму. Для некоторых травматическое событие остаётся незамеченным, но для других оно может иметь последствия на всю жизнь. Стресс, который испытывают даже новорождённые, впоследствии может сказаться на психическом и физическом здоровье.

Что может означать детская травма?

Всё может начаться с раннего детства. В срок беременности, когда будущая мать сталкивается со стрессом или травмой, это отпечатывается в памяти ребёнка патологическим образом, вдобавок к физиологическим проблемам и низкому весу при рождении.

В сочетании с эпигенетической предрасположенностью к эмоциональным и физиологическим отклонениям, стресс во время беременности может стать дополнительным элементом головолмки при распутывании корней проблем.

Также бывают различные типы событий, которые могут быть травмирующими в раннем детстве (НПД – неблагоприятные детские переживания).

Они включают [1]:

- Физическое насилие;
- Психологическое насилие;
- Сексуальное насилие;
- Отказ родителей от ребёнка или потеря родителей из-за самоубийства;
- Гиперопека;
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем в семье;
- Стихийное бедствие или авария;
- Постоянный стресс (травля, жизнь в опасной ситуации);
- Опыт смерти или серьёзной болезни близкого;
- Холодные или отчуждённые отношения в семье.

Очень часто, в своих неудачах и неприятностях люди не винят детские травмы, а многие не подозревают об их наличии в сознании. Большинство

людей обращаясь за психологической помощью не связывают свои проблемы с "эхом детства". Но на самом деле, причины именно в этом. К сожалению, самой распространённой проблемой является отсутствие доверия и недостаточная эмоциональность со стороны матери.

Дефицит этих составляющих может носить латентную форму и находиться за ширмой семейного благополучия. Нередко такие родители сами страдают от детских травм, поэтому не могут передать всю чувственность и тепло родительской любви.

На одних влияет, на других – нет. Почему?

Стресс субъективен: если ребёнок окружён любовью и лаской, чувствует себя защищённым и в целом получает поддержку, последствиям стресса можно противопоставить положительные факторы.

Также дети различаются по своему восприятию: то, что травмирует одного, не обязательно травмирует другого. Здесь задействовано несколько факторов, включая генетическую предрасположенность, поддержку семьи и предыдущий опыт травмы [2].

Более того, некоторый терпимый стресс необходим на раннем этапе, чтобы ребенок научился сам справляться с ним. Однако, длительный период стресса может привести к нарушению архитектуры мозга и нанести долговременный вред, если его не лечить.

Физические последствия

Некоторые из физических последствий воздействия стресса в раннем возрасте включают повышенный риск заболеваний сердца и легких, диабет, заболеваний печени и рак [3]. Аутоиммунные расстройства и инсульт, а также в целом высокий уровень стресса более вероятны у взрослых, которые пережили длительный стресс или травму в детстве [4].

Некоторые травмы могут оставить шрамы на человеке, особенно если их не лечить в детстве. Избыток НДП может привести к токсическому стрессу – реакции организма, которая изменяет мозг и нервную систему человека, обмен веществ, иммунную и сердечно-сосудистую системы.

Эмоциональные последствия

На психическое здоровье также влияет продолжительный стресс или травматические события, и некоторые последствия для взрослых, переживших раннюю детскую травму, **могут включать:**

- Проблемы с гневом;
- Депрессию или тревогу;
- Повышенный уровень стресса;
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- Психоз;

- Высокий риск суицидальных попыток;
- Злоупотребление алкоголем или другие зависимости;
- Саморазрушительное поведение (попытки суицида, нарушение пищеварительного поведения (анорексия), алкоголизм, наркомания).

Последствия детских травм и стрессов

Последствия травмы, даже если взрослый об этом не помнит, могут быть пагубными. Люди, которые перенесли травму в раннем возрасте, с меньшей вероятностью будут иметь удовлетворительные отношения во взрослом возрасте. Они неохотно доверяют другим и с трудом формируют глубокие отношения. Многие сложности, с которыми они сталкиваются, такие как низкая самооценка, трудности с решением проблем, нарушение сна, неспособность планировать или повышенный гнев, уходят корнями глубоко в детство. Они влияют как на наши межличностные отношения, так и на успехи в карьере.

Более того, взрослые, у которых остались невылеченные негативные детские переживания, иногда неохотно создают семьи, поскольку они имеют большую вероятность подвергнуть своих детей воздействию НДП.

Стили привязанностей и отношения

Когда за младенцем не ухаживают должным образом, у ребёнка может развиться расстройство привязанности, которое сохранится во взрослой жизни.

На самом деле, некоторые исследования показали, что тип привязанности, которую малыш испытывает к своему опекуну, т.е. то, насколько его опекун реагирует на его потребности, является одним из наиболее важных показателей стиля отношений, который ребенок будет иметь во взрослой жизни.

Допустим, у ребёнка с надёжной привязанностью будут здоровые и надёжные отношения. В то же время ребёнку, которого часто игнорируют или которым пренебрегают, скорее всего, будет трудно установить близкие отношения, и, вероятно, он будет избегать эмоциональной близости [5]. Ребёнок, который был отвергнут опекуном с нервным типом привязанности, будет постоянно бояться, что партнёр оставит его, и будет тратить своё время на анализ своих отношений вместо того, чтобы участвовать в них.

Проявление детских травм во взрослой жизни

Переживание последствий НДП в более взрослом возрасте не редкость. Травма может проявляться через тревогу, депрессию или посттравматическое стрессовое расстройство. В случаях отказа от ребёнка и пренебрежения, физического или сексуального насилия, психических заболеваний или злоупотребления психоактивными веществами в семье, если пережитые

детские травмы влияют на вашу взрослую жизнь – над этим необходимо работать, даже если у вас нет конкретных воспоминаний об этом периоде.

Хороший сон и здоровое питание, а также воздержание от курения и употребления алкоголя вместе с выбором образа жизни, таким как физические упражнения, медитация и участие в группах поддержки, могут быть полезными. Однако ничто не даёт такого эффекта, как комплексное лечение квалифицированными специалистами.

Типы установок к возникновению детских психологических травм

- **"Не живи"**. Бывает так, что в разговоре с детьми или друзьями, ребёнок может узнать, как много трудностей он принёс в семью своим появлением;
- **"Не верь себе"**. Родители кормят и одевают своих детей, определяют школу, участвуют в выборе профессии, иногда даже прикладывают к определению круга друзей, на личное мнение самого же ребёнка отвечают: "Мы взрослые, нам виднее". Это обесценивает опыт детей и подавляет их веру в себя;
- **"Будь взрослым"**. Этот шаблон стремительно надевают родители на своих детей. Не думая о том, что они ещё дети и их непосредственность формирует их личность. В дальнейшем ребёнок начинает стесняться радоваться тем вещам, которые приносят ему счастье, т.к. в детстве его радость контролировали;
- **"Не чувствуй"**. Это свойственно тем людям, родители которых очень сдержаны и не проявляют ярких чувств и эмоций;
- **"Будь отличником"**. Родители требуют от ребёнка быть лучше всех. Однако, невозможно быть самым лучшим. Задавая такую установку своим детям, важно понимать, что они никогда не обретут счастья, т.к. будут гнаться за совершенством;
- **"Никому нельзя верить, кроме меня!"**. У ребёнка формируется понимание, что все вокруг враги. В его глазах мир становится лживым, и для того, чтобы в нём выжить надо стать таким же;
- **"Нельзя"**. Постоянные запреты развивают неуверенность в себе и не умение самостоятельно принимать решения. Такие взрослые со страхом начинают новые дела.

В течение многих лет детская травма может таиться в глубинах вашей психики, иногда проявляясь в ваших психологических и физиологических реакциях. Из-за детских травм замедляется социальное развитие. Обычно, такие люди сталкиваются с трудностями в карьере и личной жизни.

Воспитывая детей, важно помнить, что каждое неудачно подобранное слово может нанести ребёнку непоправимый урон.

Однако получить помощь никогда не поздно, и находясь в поиске такой помощи – вы уже на пути к ответам на свои вопросы.

Литература:

1. Государственная сеть детского травматического стресса. «Ранняя детская травма»./The National Child Traumatic Stress Network. “Early Childhood Trauma.”

Ссылка: <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma>

2. Американская академия педиатрии. «Неблагоприятный детский опыт и травматические последствия»/American Academy of Pediatrics. “Adverse childhood experiences and the lifelong consequences of trauma.” 2014.

Ссылка: https://cdn.ymaws.com/www.ncpeds.org/resource/collection/69DEAA33-A258-493B-A63F-E0BFAB6BD2CB/ttb_aces_consequences.pdf

3. Ван де Кольк (Van der Kolk), Бессел А. (Bessel A.) Тело ведет учет: мозг, разум и тело в исцелении травмы. /The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books, 2015.

4. Шилдс М.И. (Shields, M.E.), Ховдештад В.И. (Hovdestad, W.E.), Пеллитир К. (Pelletier, C.) и др. Жестокое обращение в детстве как фактор риска развития диабета: результаты обследования определённых групп взрослых канадцев./Childhood maltreatment as a risk factor for diabetes: findings from a population-based survey of Canadian adults. BMC Public Health 16, 879 (2016).

Ссылка: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3491-1>

5. Амир Ливайн М.Д. (Amir Levine, M.D.) и Рейчел С.Ф. (Rachel S. F.), Хеллер М.А. (Heller, M.A.) Приложения: Новая наука о привязанности взрослых/The New Science of Adult Attachment и “Как это может помочь вам найти и сохранить любовь”./”How It Can Help You Find-And Keep-Love”. 2018.

Ссылка: <https://www.attachedthebook.com/wordpress/>