

Понимание и преодоление викарной травмы

Викарная травма — это тип стрессовой реакции, которая возникает, когда человек становится свидетелем боли и страданий других людей или сопереживает им. Викарную травму иногда называют вторичным стрессом, поскольку это стресс, который человек испытывает от происходящего с другими людьми.

Кто наиболее уязвим к викарной травме?

Викарная травма представляет собой профессиональную опасность для многих специалистов, включая медицинский персонал, сотрудников гуманитарных организаций, правозащитников, модераторов контента и других работников.

Каковы общие признаки и симптомы викарной травмы?

Если вы переживаете викарную травму, у вас может возникнуть ряд общих признаков стресса, среди которых:

- ✓ нарушение сна (трудности с засыпанием, продолжительностью сна, тревожные сны или ночные кошмары);
- ✓ соматические симптомы, такие как головная боль и ломота в теле;
- ✓ чувство раздражения или гнева;
- ✓ чувство рассеянности или неспособность сосредоточиться;
- ✓ невозможность расслабиться и успокоиться;
- ✓ чувства печали, горя, беспомощности, безнадежности;
- ✓ увеличенное употребление алкоголя или снотворных препаратов.

Переживая викарную травму, вы, вероятнее всего, будете также испытывать некоторые или все из перечисленных ниже симптомов.

1. Признаки посттравматического стресса.

К таким признакам относятся:

- ✓ навязчивые мысли о тревожных событиях;
- ✓ усиление беспокойства/тревожности/внутренних монологов;
- ✓ содрогание или постоянное состояние повышенной готовности;
- ✓ желание избежать тревожных новостей и напоминаний о неприятных событиях.

2. Изменения в понимании смысла жизни, своего предназначения, духовности.

Викарная травма часто оказывает особое влияние на наше мировоззрение — наши основные убеждения и предположения о том, как устроен мир. Нередко викарная травма подвергает сомнению и изменяет основные убеждения о существовании и природе высшей силы, понимании смысла жизни и ее цели, а также собственной идентичности и ответственности человека. Среди прочего, это может проявляться как:

- ✓ ощущение потери чувства смысла, цели и надежды;
- ✓ чувство циничности и/или вины.

3. Изменения в отношениях.

ВТ изменяет ваше отношение к себе и другим, она влияет на способность сочувствовать и сопереживать, чувство связи с собой и другими важными людьми в жизни. Следовательно, викарная травма также влияет на ваше поведение и взаимодействие с другими людьми. Это часто может проявляться в виде:

- ✓ снижения способности сострадать и сопереживать;
- ✓ трудностей с ощущением связи с происходящим вокруг и внутри вас;
- ✓ трудностей с принятием себя или положительным отношением к самому себе. Ваше отношение к себе и другим претерпевает негативные изменения;
- ✓ проблем с определением границ между собой и другими (например, принятие на себя слишком большой ответственности, нежелание уходить с работы в конце рабочего дня, попытки вмешиваться и контролировать жизнь других).

Как ВТ проявляется в поведении?

Викарная травма может негативно повлиять на ваше отношение к себе, своей работе, коллегам, а также к работе и эффективности организации, в которой вы работаете. Впоследствии у вас сформируются нежелательные модели поведения из-за вашего отношения и реакции на работу и других людей.

В таблице¹ ниже приведены несколько распространенных поведенческих паттернов, возникающих в результате пережитой викарной травмы.



¹ Table adapted from QPASTT (2016) *Compassion Fatigue, Burnout, and Vicarious Trauma*. Queensland Program Of Assistance To Survivors Of Torture and Trauma QPASTT Guidebook (Таблица составлена на основе материалов QPASTT (2016) «Усталость от сострадания, выгорания и викарная травма». Рекомендации Квинслендской программы помощи жертвам пыток и травм QPASTT).

Спасение	Любозытство	Наблюдение	Обеспокоенность эффективностью работы
Чрезмерная ответственность за других	Желание узнать больше	Размышления	Жесткость
Попытки все исправить	Сочувствие	Профессиональное отстранение	Цинизм
Желание сделать все самостоятельно	Принятие на себя ответственности за действия и их последствия	Соблюдение границ	Отсутствие ответственности или беспокойства в отношении действий и их последствий
	Разработка стратегий	Разнообразие видов деятельности, в которые можно инвестировать время	Занятие менее важными делами
	Отстаивание интересов		

Нет ничего плохого в передвижении вперед и назад вдоль континуума, в зависимости от обстоятельств. Однако, если вы понимаете, что «застряли» в оранжевой зоне, важно попытаться понять, что с вами происходит, а затем принять меры.

Как предотвратить и восстановиться после пережитой викарной травмы?

Викарная травма — предсказуемый результат, если ваша работа связана с оказанием помощи другим во время или после травматического опыта. Что можно сделать в этой ситуации?

Принцип «4 факторов» обеспечивает удобную модель, которая помогает определить действенные методики предотвращения и преодоления викарной травмы.

1. Осознание

Напоминание о важности осознания и понимания того, что мы переживаем, и какова наша реакция с течением времени.

Расширяя свои знания о викарной травме и ее влиянии на нас, мы можем более осознанно реагировать и преодолевать ее.

Более эффективный самоконтроль способствует лучшей подготовке к определению собственных потребностей в различных ситуациях для оптимального предотвращения или устранения викарной травмы.

2. Связь

Связь — один из лучших барьеров против эмоционального стресса. Существует как минимум два важных аспекта связей, которые необходимо развивать:

- ✓ тесные и поддерживающие отношения с семьей, друзьями, коллегами и домашними животными;
- ✓ связь с источниками смысла и цели жизни, надежды, вдохновения, перспективы.

3. Культура

Этот фактор определяет силу окружения и «культур», которые формируют нашу повседневную жизнь. Оцените, насколько культура вашего предприятия защищает и поддерживает сотрудников, сталкивающихся с потенциально тревожной информацией или ситуациями. Важные вопросы, которые следует рассмотреть:

- ✓ Каков характер моей работы? Насколько высок риск викарной травмы, связанный с этой должностью или родом занятия?
- ✓ Насколько мое предприятие и руководитель(и) помогают создавать ощущение защищенности, безопасности, поддержки и комфорта?

4. Преодоление

У людей, систематически практикующих безопасные методики преодоления стресса и управления им, как правило, больший эмоциональный барьер и стрессоустойчивость. Таким образом, с течением времени они более эффективно работают, оказавшись в ситуациях с повышенным риском получения викарной травмы. Существует много полезных методик самопомощи и преодоления стресса. К ним относятся:

- ✓ физические упражнения;
- ✓ проведение времени с близкими;
- ✓ здоровое питание и поддержание водного баланса;
- ✓ полноценный сон;
- ✓ проведение времени на природе;
- ✓ медитации или другие практики релаксации;
- ✓ творческие занятия, не связанные с работой;
- ✓ занятия чем-либо, что приносит радость и удовольствие.

Несколько вопросов для размышления

1. Какие аспекты вашей работы/должности увеличивают риск получения викарной травмы?
2. Какие поддерживающие или защитные факторы, присущие вашей работе, помогают защитить вас от викарной травмы?
 - а. Какие поддерживающие или защитные факторы присутствуют вне вашей работы?
3. Переживали ли вы викарную травму?

- a. Если да, как это повлияло на вас?
 - b. Какие изменения вас насторожили? Каковы были ваши «ранние признаки»?
 - c. Испытывали ли вы признаки травмы, изменения в вашем мировоззрении и ощущении смысла и цели жизни, или изменения в ваших отношениях? Если да, что из этого повлияло на вас или огорчило вас больше всего?
4. Рассмотрите континуум чрезмерного и недостаточного вовлечения:
- a. Чувствуя подавленность и стресс, в каком направлении вы склонны двигаться?
 - b. Что чаще всего приведет вас в оранжевую зону?
5. Ознакомьтесь с информацией о 4 факторах: «Осознание, Связь, Культура и Преодоление».
- a. Какие ваши сильные стороны?
 - b. Какие ваши наиболее уязвимые стороны?
 - c. Какие эффективные стратегии преодоления стресса вы используете?
 - d. Что бы вы хотели улучшить в этой области? Например, чем бы вы хотели заниматься чаще, или какой новой практикой желаете овладеть? Как вы попытаетесь достичь этого?