Сценарій Письмової Експозиційної Терапії (ПЕТ)

Сесія 1.....2
Вступ до письмової експозиційної терапії.....2
Загальні вказівки для письмових сесій та конкретні інструкції для першої сесії.....3
Інструкції для завершення першої сесії.....4
Сесія 2.....4
Інструкції щодо письма для другої сесії.....4
Інструкції для завершення другої сесії.....4
Сесія 3.....5
Інструкції щодо письма для третьої сесії.....5
Інструкції для завершення третьої сесії.....5
Сесія 4.....5
Інструкції щодо письма для четвертої сесії.....5
Інструкції для завершення четвертої сесії.....5
Сесія 5.....6
Про авторів.....7

Сесія 1

Вступ до письмової експозиційної терапії

Люди, які пережили травматичний досвід, часто проходять через зміни у своїх фізичних реакціях, емоціях, думках та поведінці внаслідок такого досвіду.

Приклади змін у фізичних реакціях можуть включати підвищену втомлюваність, нудоту (відчуття нездужання в животі), пітливість або озноб, шок, запаморочення, біль у грудях, утруднене дихання та оніміння.

Приклади емоційних змін можуть включати підвищену нервозність, страх, горе, депресію, почуття безнадійності та безпорадності, гнів, дратівливість, почуття перевантаженості усім, провини чи вразливості.

Приклади змін у мисленні можуть включати почастішання думок про те, що доброго майбутнього вже не варто чекати, труднощі із запам’ятовуванням, проблеми з прийняттям рішень, сплутаність мислення, труднощі із зосередженням уваги, «флешбеки» або повторне переживання досвіду, нічні кошмари, нав’язливі або небажані думки, забагато думок нараз, думки про самогубство і прогалини в пам'яті.

Приклади змін у поведінці можуть включати підвищену лякливість, підвищену пильність, відстороненість від інших, надмірну залежність від інших, зміни апетиту, зміни сну, збільшення зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики, ліки), проблеми з емоційною або фізичною близькістю, нездатність довіряти або відчувати любов, апатію, втрату духовності, ризиковану поведінку, суїцидальні імпульси та поведінку.

Різні люди можуть проживати ці реакції по-різному. Деякі з них можуть бути дуже знайомими людині, водночас інші – ні. Багато з цих реакцій стають частиною повсякденного життя людини, яка пережила травму, і не здаються їй незвичними. Знайдіть хвилинку, щоб подумати про те, скільки з перерахованих вище симптомів ви переживали після травматичної події.

Спосіб, у який людина, що пережила травму, намагається впоратися зі своїми симптомами травми, також впливає на повсякденну діяльність. Якщо у нього/неї постійно виникають думки та спогади про травму, він або вона може спробувати уникнути їх, вживаючи речовини (алкоголь та/або наркотики), ставши трудоголіком, тримаючись подалі від інших людей або використовуючи гнів і агресивну поведінку, щоб або відволіктися або позбутись будь-яких нагадувань про травму з поточних обставин. Ці стратегії можуть дати короткочасне полегшення, але в довгостроковій перспективі можуть бути проблематичними з різних причин. Іншими словами, інколи спроба людини, що пережила травму, вилікувати реакції на травматичну подію або впоратися з ними може стати проблемою сама по собі.

Важливо відзначити, що підходи, які використовуються для роботи з нетравматичними подіями, не дуже добре працюють із травмою. Люди іноді кажуть тим, хто пережив травму,

«забути про це» і продовжувати життя. Цей підхід може добре працювати в багатьох різних ситуаціях, але людина не може «просто забути» про травматичні події.

Однією з причин, чому ця порада не працює, є те, що події, які сприймаються як травматичні, запам’ятовуються інакше, ніж нетравматичні події. Пам'ять про травму може зберігатися розрізненим способом як захист від повторного переживання повного впливу травми. Отже, у людей, що пережили травму, може бути амнезія великих сегментів часу, що оточують травму. Або вони можуть пам’ятати деякі подробиці минулих травм, але можуть не мати жодних почуттів, пов’язаних із цими спогадами. Вони можуть відчувати непереборну тривогу або страх, не розуміючи причини. Певні ситуації можуть викликати «флешбеки» до ранніх травм, і люди можуть відчувати, що вони насправді знову переживають минуле.

Щоб успішно відновитися від травматичної події, важливо, щоб ви зіткнулися з цим досвідом, оповідаючи його, неодноразово, з якомога більшою кількістю подробиць і з якомога більшою емоційністю. Неодноразово переказуючи подію, ви зможете виправити розрізнений спосіб, у який міг зберегтися спогад. Ви також побачите, що переказування досвіду призведе до того, що ви відчуєте, що маєте більше контролю над спогадами, а не відчуття, що спогади контролюють вас. Протягом наступних кількох сеансів я прошу вас неодноразово переказувати досвід травми, пишучи про нього.

Загальні вказівки для письмових сесій та конкретні інструкції для першої сесії

Протягом наступних п’яти сеансів я попрошу вас, щоб ви писали про свою травму. Не переймайтесь про орфографію чи граматику. Я попрошу вас написати про деталі травми, як ви її зараз пам’ятаєте, наприклад, як сталася травматична подія та чи були залучені інші люди. Пишучи про подробиці травми, важливо написати про деталі того, що сталося, про те, що ви відчували та думали, коли відбувалася травма. Намагайтеся якомога точніше переказувати деталі. Також важливо, щоб ви дійсно відпустили та дослідили свої найглибші емоції та думки про травму. Також варто пам’ятати, що у вас є п’ять сеансів, щоб написати про цей досвід, тому вам не потрібно турбуватися про завершення розповіді про травму під час сьогоднішнього сеансу. Просто не забудьте якомога детальніше розповісти про травму, а також написати про свої думки та почуття, як ви їх пам’ятаєте під час (і одразу після) травми.

Під час вашої першої сесії письма я хотів/ла би, щоб ви написали про травму з самого початку. Наприклад, ви можете почати з моменту, коли усвідомили, що травматична подія ось-ось станеться. Коли ви описуєте травму, важливо надати якомога більше конкретних деталей, які ви можете пригадати. Наприклад, ви можете написати про те, що ви бачили (наприклад, фари автомобіля, який наближається до вас, людину, яка наближається до вас), що чули (наприклад, звуковий сигнал автомобіля, скрип шин, людину, яка вам погрожує, вибух), або які запахи відчували (наприклад, кров, палаюча гума). Окрім деталей травми, вам також потрібно написати про свої думки та почуття під час травми, як

ви їх зараз пам’ятаєте. Наприклад, у вас могла виникнути думка: «Я помру», «Цього не може бути» або «Мене зґвалтують». І ви могли відчувати жах, завмирання від страху або злість на іншу причетну особу. Пам’ятайте, що вам не потрібно закінчувати писати про всю травму на цьому занятті. Просто зосередьтеся на тому, щоб написати про травму з якомога більшою кількістю деталей і включити думки та почуття, які ви пережили під час травми та одразу після неї. Пам’ятайте, що травматична подія насправді не повторюється, ви просто розповідаєте про ню, оглядаючись на ню зараз.

Інструкції для завершення першої сесії

Цілком ймовірно, що протягом наступного тижня у вас виникнуть думки, зорові образи та почуття щодо травми, про яку ви щойно написали. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які можуть виникнути.

Сесія 2

Інструкції щодо письма для другої сесії

Сьогодні я хочу, щоб ви продовжували писати про травму, оглядаючись на неї з теперішнього. Якщо ви відчуваєте, що не мали можливості повністю описати травму під час останньої письмової сесії, тоді ви можете продовжити з того місця, на якому зупинилися. Якщо ви закінчили писати про травматичну подію на останньому занятті, будь ласка, напишіть про всю травматичну подію ще раз. Коли ви описуєте травму, я дійсно хочу, щоб ви заглибились у свої найглибші почуття (наприклад, страх, шок, смуток, гнів) і думки (наприклад, «Це справді відбувається?» «Я помру»). . Також не забудьте написати про деталі травми. Тобто опишіть умови та оточення; залучених людей; і те, що ви бачили, чули і відчували. Пам’ятайте, що ви пишете про травму, оглядаючись на неї зараз.

Інструкції для завершення другої сесії

Як я зазначав/ла наприкінці першого сеансу, у вас, ймовірно, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми протягом наступного тижня. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 3

Інструкції щодо письма для третьої сесії

Під час вашого сьогоднішнього письма я знову попрошу вас продовжувати писати про травму так, як ви думаєте про неї сьогодні. Якщо ви повністю закінчили писати про пережиту вами травматичну подію, ви можете або написати про ню знову з початку, або ви можете вибрати частину травматичної події, яка вас найбільше засмучує, і зосередити свій запис на цій конкретній частині досвіду. Крім того, я хотів/ла би, щоб ви почали писати про те, як травматичний досвід змінив ваше життя. Наприклад, ви можете написати про те, чи змінила травма ваш погляд на своє життя, сенс життя та ваші стосунки з іншими людьми. Я хочу, щоб під час вашого письма ви не стримували себе і писали про свої найглибші думки та почуття.

Інструкції для завершення третьої сесії

Як я вже зазначав/ла раніше, у вас, швидше за все, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми протягом наступного тижня. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 4

Інструкції щодо письма для четвертої сесії

Я хочу, щоб ви продовжували писати про травму сьогодні. Як і у випадку з вашим письмом під час останнього сеансу, ви можете вибрати певну частину травми, щоб написати про неї; тобто ту частину травми, яка вас найбільше засмутила. Сьогодні я також хотів\ла би, щоб ви написали про те, як ця травма змінила ваше життя. Ви можете написати про те, чи змінила травма ваш погляд на своє життя, сенс життя та ваші стосунки з іншими людьми. Протягом сесії я хочу, щоб ви дійсно не стримували себе та писали про свої найглибші думки та почуття.

Інструкції для завершення четвертої сесії

Як я вже зазначав\ла раніше, протягом цього тижня у вас, ймовірно, будуть думки, почуття та візуальні образи щодо травми. Важливо дозволити собі мати ці думки, образи та почуття, якими б вони не були, а не намагатися їх відштовхнути. Будь ласка, спробуйте дозволити собі мати будь-які думки, образи та почуття, які виникають.

Сесія 5

Сьогодні остання сесія. Я хочу, щоб ви продовжували писати про свої почуття та думки, пов’язані з травматичною подією, і про те, як, на вашу думку, ця подія змінила ваше життя. Пам’ятайте, що це останній день написання, тож ви можете спробувати завершити написання. Наприклад, ви можете написати про те, як травматичний досвід пов’язаний із вашим поточним життям і вашим майбутнім. Як і під час інших письмових сесій, вам важливо заглибитися у свої найглибші емоції та думки протягом сесії.

Про авторів

Деніз М. Слоан (Denise M. Sloan), доктор філософії, є помічником директора Відділу поведінкової науки Національного центру посттравматичних стресових розладів у Відділені в справах ветеранів у Бостонській системі охорони здоров'я та професором психіатрії в Медичній школі Бостонського університету (National Center for PTSD at VA Boston Healthcare System). Доктор Слоан є членом Американської психологічної асоціації та Асоціації когнітивної і поведінкової терапії. Вона закінчила навчання психології з відзнакою в Університеті штату Нью-Йорк у Стоуні-Брук (the State University of New York at Stony Brook) і здобула ступінь доктора клінічної психології в університеті Кейс Вестерн Резерв (Case Western Reserve University).

Доктор Слоан є експертом із психосоціальних втручань при травматичних стресових розладах, з особливим зацікавленням у ефективних підходах до лікування травматичних стресових розладів. Її роботу фінансували кілька організацій, зокрема Національний інститут психічного здоров'я, Міністерство оборони та Департамент у справах ветеранів. Вона опублікувала понад 100 статей у журналах і була співредактором двох книг. Вона працює редактором журналу Behavior Therapy і є редактором-консультантом шести наукових журналів.

Брайан П. Маркс (Brian P. Marx), доктор філософії, є заступником директора Відділу поведінкових наук Національного центру посттравматичних стресових розладів у відділенні у справах ветеранів у департаменті охорони здоров'я Бостона та професором психіатрії в медичній школі Бостонського університету. Він є членом Американської психологічної асоціації. Доктор Маркс отримав ступінь психології з відзнакою в Бостонському університеті в 1989 році Він отримав докторський ступінь у клінічній психології від Університету Міссісіпі.

Доктор Маркс є експертом у поведінковій терапії, оцінці посттравматичного стресового розладу та наслідків травми. Його дослідницькі інтереси включають оцінку та лікування посттравматичних стресових розладів, ідентифікацію факторів ризику посттравматичних труднощів, а також виявлення та запобігання ризику самогубства серед ветеранів. Його дослідження отримали фінансування від кількох федеральних агентств. Доктор Маркс опублікував понад 170 статей у журналах і є членом редакційних колегій кількох наукових журналів. Він був співавтором книги «Як зробити так щоб когнітивно-поведінкова терапія працювала» (Making Cognitive-Behavioral Therapy Work), яка вийшла в третьому виданні.