

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЖИВАНИЯ ПТСР У ПОДРОСТКОВ
12 – 16 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19**

Брессо Татьяна Ивановна
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психотерапии
факультета клинической психологии и социальной работы
ФГАОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.
Город Москва.

Боровая Ольга Борисовна
студентка 1 курса,
специальность «Клиническая психология»
факультета клинической психологии и социальной работы
ФГАОУ ВО РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России.
Город Москва.

**SPECIFICITY OF LIVING WITH PTSD IN ADOLESCENTS
12 – 16 YEARS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Bresso Tatyana Ivanovna
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychotherapy
of the Faculty of Clinical Psychology and Social Work
Pirogov Russian National Research Medical University
(Pirogov Medical University).
City of Moscow.

Borovaya Olga Borisovna
1st year student,
specialty «Clinical psychology»
of the Faculty of Clinical Psychology and Social Work
Pirogov Russian National Research Medical University
(Pirogov Medical University).
City of Moscow.

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), его особенности проявления у подростков в возрасте 12 – 16 лет. Рассматривается влияние пандемии COVID-19 на подростков с ПТСР. Авторы подчеркивают, что причиной возникновения посттравматического стрессового расстройства являются психические травмы разной степени тяжести. Пандемия COVID-19 является одним из факторов, благоприятных для возникновения ПТСР у подростков. Для изучения данной темы авторами были проанализированы статьи отечественных и зарубежных специалистов.

Abstract. In this article, the authors consider post-traumatic stress disorder (PTSD), its specificity of manifestation in adolescents aged 12-16 years. The impact of the COVID-19 pandemic on adolescents with PTSD is considered. The authors emphasize that the cause of post-traumatic stress disorder is mental injuries of varying severity. The COVID-19 pandemic is one of the factors favorable for the occurrence of PTSD in adolescents. To study this topic, the authors analyzed the articles of domestic and foreign specialists.

Ключевые слова: психология; ПТСР; подростки; пандемия; психические расстройства.

Key words: psychology; PTSD; adolescents; pandemic; mental disorders.

Актуальность. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает у людей, испытавших чрезвычайно сильное психологическое и/или физическое потрясение, которое воспринимается ими как особо мучительное [6].

В настоящий момент человек постоянно переживает стрессовые ситуации, которые в будущем могут привести к психическим травмам. Также на появление психических нарушений оказывают большое влияние различные конфликты, войны, нестабильность в стране, юридическая незащищенность, социальное и экономическое неравенство – все те ситуации, которые заставляют индивида выйти из «зоны комфорта». По

мнению исследователей, главным в развитии ПТСР является то, что экстремальные события переходили черту обычных человеческих переживаний и внушали ужас, страх и ощущение беспомощности на всю жизнь [3].

Подростки являются одной из наиболее уязвимых возрастных групп перед тревожными расстройствами из-за недостаточно развитых психологических механизмов самозащиты и большой зависимости от родителей или опекунов.

Пандемия COVID-19 оказала огромное влияние на формирование ПТСР у детей и подростков, которые, находясь под действием внешних обстоятельств, вынуждены проводить большую часть времени дома.

Цель: изучение особенностей проживания посттравматических стрессовых расстройств у подростков 12 – 16 лет.

Литературный обзор. С середины XIX века происходит активное изучение ПТСР [3], но наиболее важную роль в изучении посттравматических стрессовых расстройств сыграло исследование изменений личности у участников локальных войн. Ветераны вьетнамской войны 1964 – 1975 гг. отличались девиантным поведением, жестокостью и мстительностью. Многие люди данной категории имели суицидальные наклонности. Аналогичная ситуация происходила с участниками Афганской войны 1979 – 1989 гг., где большинство бойцов были совсем юными ребятами с неокрепшей психикой, что являлось дополнительным фактором риска развития ПТСР.

К середине 1990-х гг. количество исследований по ПТСР резко возросло и разделилось на два крупных независимых направления: медико-психиатрическое и психологическое.

На данный момент отечественными и зарубежными учеными проведено большое количество исследований, которые касаются различных посттравматических состояний, однако исследователи по-прежнему не могут сойтись на единой клинической картине посттравматического стрессового расстройства и механизмах его развития.

Проявление и развитие ПТСР у детей имеет ряд особенностей по сравнению со взрослыми, которым был поставлен аналогичный диагноз [2], что связано с психическими особенностями данной возрастной группы. К травматическим ситуациям для подростков относятся не только техногенные или природные катастрофы и разные виды насилия, но и длительные, повторяющиеся госпитализации [10].

Ситуация, которая вынуждает подростка отказаться от привычных действий, негативно сказывается на его психическом состоянии, способствуя формированию стрессового расстройства. К таким ситуациям также относится изоляция подростков в период пандемии COVID-19. Вследствие эпидемиологической обстановки дети были вынуждены проводить практически все свое время дома, из-за чего их многие социальные потребности не были удовлетворены.

Одной из особенностей проявления ПТСР у подростков является то, что они не всегда понимают причину своих стрессовых расстройств, что затрудняет работу специалистов. Основные признаки ПТСР у подростков по книге Тарабриной Н.В.: 1) навязчивое воспроизведение травматического случая; 2) ночные кошмары; 3) ухудшение когнитивных способностей; 4) отсутствие долгосрочных перспектив.

Огромную роль в развитии тревожных расстройств также играет окружение ребенка, которое наиболее часто не защищает его от последствий психологической травмы и не обеспечивает своевременной профессиональной психологической помощью [8; 11].

Необходимость психологической помощи при пандемии COVID-19 впервые была показана на примере КНР, где люди массово начали обращаться к психологам за помощью с такими эмоциональными расстройствами, как: тревога, страх за свою жизнь и жизни близких людей, подавленность, чувство одиночества и ощущение беспомощности [15]. Подростков, у которых еще не до конца сформировались психологические механизмы защиты, относят к группе риска, т.е. подростки являются одной из наиболее уязвимых возрастных категорий перед психологическими последствиями пандемии COVID-19.

Одной из мер по борьбе с инфекцией COVID-19 стала жесткая самоизоляция и перевод школьников на дистанционное обучение. Вследствие этого у подростков изменился привычный образ жизни, что отразилось на их психическом состоянии. Во многих исследованиях указывается, что ограниченный контакт с привычным окружением (например, с друзьями) и постоянное нахождение дома способствует формированию тревожности, депрессии и раздражительности у подростков [13; 14; 7]. Также уже выше упомянутое постоянное нахождение дома с членами семьи негативно сказывается на психологическом состоянии подростков [12; 17], что объясняется особенностями характера подросткового периода: протестное поведение в ответ на усиленный контроль со стороны родителей, отрицание родительской опеки. Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что самоизоляция является причиной формирования многих психических расстройств у подростков, в том числе и ПТСР [1; 4; 9; 16].

Особую группу подростков 12 – 16 лет составляют те, кто к распространению пандемии COVID-19 уже имели разные психические расстройства, в том числе и ПТСР [1]. Подростки, имеющие ПТСР не из-за пандемии COVID-19, проявляют более высокий уровень тревожности по сравнению с подростками, у которых сформировалось ПТСР как следствие пандемии COVID-19 [5]. Этот факт показывает, что ПТСР, возникшее у

подростков вследствие пандемии COVID-19, имеет более легкие симптомы и, соответственно, лучше подвергается психологической коррекции.

На сегодняшний день отмечается дефицит исследований ПТСР детского возраста, которые бы позволили сформировать единую клиническую картину и механизмы развития тревожных расстройств у детей. Тем не менее, существуют различные виды психологической коррекции, которые способствуют частичному или полному устранению симптомов ПТСР.

Выводы. Пандемия COVID-19 имеет непосредственное влияние на формирование ПТСР у подростков 12 – 16 лет, особенно у тех, кто находится на карантине, т.е. не взаимодействует с социумом. Главными симптомами ПТСР у подростков 12 – 16 лет вследствие пандемии COVID-19 являются депрессия, тревожность, бессонница, снижение когнитивных способностей и сильное чувство одиночества. Особую группу риска составляют подростки, у которых ПТСР возникло либо до пандемии, либо из-за других стрессовых факторов. Такие подростки наиболее подвержены тревожности и имеют более тяжелую форму стрессовых расстройств в отличие от рассматриваемой группы подростков в цели курсовой работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллаева, В.К. Пандемия COVID-19 и психическое здоровье детей и подростков / В.К. Абдуллаева // Журнал Казахстанско-российского медицинского университета. – 2020. – № 2.
2. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь / Р. В. Кадыров. — Санкт-Петербург : Речь, 2012.
3. Киркитадзе, Э. Е., Халфина, Р. Р. История происхождения ПТСР / Киркитадзе Э. Е., Халфина Р. Р. // Журнал «Образовательный процесс». – 2018. – № 4 – с. 20 – 25.
4. Ковпак Д. В. Кризис и пандемия – опасности и возможности [Электронный ресурс] // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (дата обращения: 17.01.2021).
5. Островский Д.И., Иванова Т.И. Влияние новой коронавирусной инфекции COVID-19 на психическое здоровье человека (Обзор литературы). Омский психиатрический журнал. 2020; 2 (24): 4-10.
6. Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология. Учебное пособие / Пергаменщик Л. А. – Минск, 2003.
7. Петренко, Д.П. Стрессы в период пандемии COVID-19 и после нее / Д.П. Петренко [Электронный ресурс] // Форум молодежной науки. - 2021. - № 2. - с. 60 - 67.
8. Портнова, А. А. Психические нарушения у детей и подростков при чрезвычайных ситуациях / А. А. Портнова. – Москва, 2007.
9. Решетников М. М. Профессор Михаил Решетников об охранительной самоизоляции [Электронный ресурс] // Психоанализ. URL:<https://psychoanalysis.by/2020/04/13/> статья-профессор-михаил-решетников-о/ (дата обращения: 17.01.2021).
10. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
11. Alisic E. et al. Children's Perspectives on Dealing With Traumatic Events / Alisic E. et al. // Journal of Loss and Trauma. – 2011. – 16(6).
12. BBC. Coronavirus: what lockdown is like for kids all around the world. <https://www.bbc.co.uk/newsround/52106625>. 2020.
13. Caporino NE, Exley S, Latzman RD. Youth Anxiety About Political News. Child Psychiatry & Human Development. 2020.
14. Horesh D, Brown AD. Traumatic stress in the age of COVID-19: a call to close critical gaps and adapt to new realities. Psychol Trauma. 2020.
15. Jakovljevic, M., Bjedov, S., Jaksic, N. Covid-19 Pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security // Psychiatria Danubina, 32(1), 6–14. doi:10.24869/psyd.2020.6.
16. Kandaurova A. V., Surtaeva N. N., Afanasiev V. V., Ivanova O. A., Rezakov R. G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes [Electronic resource] // Revista ESPACIOS. 2018. Vol. 39. No. 46. P. 19. URL: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n46/a18v39n46p19.pdf> (mode of access: 18.01.2021).
17. Oberle E, Schonert-Reichl KA, Thomson KC. Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: gender-specific predictors of peer acceptance. J Youth Adolesc. 2010.

References

1. Abdullaeva, V.K. Pandemiya COVID-19 i psicheskoe zdorov'e detej i podrostkov / V.K. Abdullaeva // ZHurnal Kazahstansko-rossijskogo medicinskogo universiteta. – 2020. – № 2.
2. Kadyrov, R. V. Posttravmaticheskoe stressovoe rastrojstvo (PTSD): so-stoyanie problemy, psihodiagnostika i psihologicheskaya pomoshch' / R. V. Ka-dyrov. — Sankt-Peterburg : Rech', 2012.
3. Kirkitadze, E. E., Halfina, R. R. Istoriya proiskhozhdeniya PTSR / Kirki-tadze E. E., Halfina R. R. // ZHurnal «Obrazovatel'nyj process». – 2018. – № 4 – с. 20 – 25.

4. Kovpak D. V. Krizis i pandemiya – opasnosti i vozmozhnosti [Elektronnyj resurs] // Psihologicheskaya gazeta. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (data obrashcheniya: 17.01.2021).
5. Ostrovskij D.I., Ivanova T.I. Vliyanie novoj koronavirusnoj infekcii COVID-19 na psihicheskoe zdorov'e cheloveka (Obzor literatury). Omskij psihiatricheskij zhurnal. 2020; 2 (24): 4-10.
6. Pergamenshchik, L. A. Krizisnaya psihologiya. Uchebnoe posobie / Pergamen-shchik L. A. – Minsk, 2003.
7. Petrenko, D.P. Stressy v period pandemii COVID-19 i posle nee / D.P. Petrenko [Elektronnyj resurs] // Forum molodezhnoj nauki. - 2021. - № 2. - s. 60 - 67.
8. Portnova, A. A. Psihicheskie narusheniya u detej i podrostkov pri chrez-vychajnyh situacijah / A. A. Portnova. – Moskva, 2007.
9. Reshetnikov M. M. Professor Mihail Reshetnikov ob ohranitel'noj sa-moizolyacii [Elektronnyj resurs] // Psihoanaliz. URL:<https://psychoanalysis.by/2020/04/13/stat'ya-professor-mihail-reshetnikov-o/> (data obrashcheniya: 17.01.2021).
10. Tarabrina N. V. Praktikum po psihologii posttravmaticheskogo stressa. — SPb: Piter, 2001. — 272 s: il. — (Seriya «Praktikum po psihologii»).
11. Alisic E. et al. Children's Perspectives on Dealing With Traumatic Events / Alisic E. et al. // Journal of Loss and Trauma. – 2011. – 16(6).
12. BBC. Coronavirus: what lockdown is like for kids all around the world. <https://www.bbc.co.uk/newsround/52106625>. 2020.
13. Caporino NE, Exley S, Latzman RD. Youth Anxiety About Political News. Child Psychiatry & Human Development. 2020.
14. Horesh D, Brown AD. Traumatic stress in the age of COVID-19: a call to close critical gaps and adapt to new realities. Psychol Trauma. 2020.
15. Jakovljevic, M., Bjedov, S., Jaksic, N. Covid-19 Pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security // Psychiatria Danubina, 32(1), 6–14. doi:10.24869/psyd.2020.6.
16. Kandaurova A. V., Surtaeva N. N., Afanasiev V. V., Ivanova O. A., Rezakov R. G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes [Electronic resource] // Revista ESPACIOS. 2018. Vol. 39. No. 46. P. 19. URL: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n46/a18v39n46p19.pdf> (mode of access: 18.01.2021).
17. Oberle E, Schonert-Reichl KA, Thomson KC. Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: gender-specific predictors of peer acceptance. J Youth Adolesc. 2010.