

УДК 616.895

**Елена Григорьевна ШАХОВА,**

кандидат биологических наук,

доцент кафедры социологии и психологии факультета № 6

Харьковского национального университета внутренних дел;

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7860-6972>

## **TRAUMA RELEASING EXERCISES (TRE) – СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ СТРЕССА**

*Статья затрагивает вопросы нейропсихологических механизмов стресса и посттравматического стрессового расстройства. Рассмотрен один из генетически запрограммированных механизмов естественного освобождения от стресса – нейрогенный тремор. Особое внимание уделено рассмотрению методики TRE, направленной на инициацию тремора с целью освобождения от травматического опыта.*

**Ключевые слова:** стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, нейрогенный тремор.

Под стрессом (от англ. stress – напряжение) чаще всего понимают состояние напряжения, которое возникает у человека и животных под влиянием различных факторов среды и сопровождается совокупностью защитных физиологических реакций организма [3, с. 77]. Психические проявления общего адаптационного синдрома обозначаются как «эмоциональный стресс».

Согласно современным представлениям, эмоциональный стресс можно определить как феномен, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этим требованием [2, с. 16]. При недостатке у человека стратегий совладания со стрессовой ситуацией, а также при действии стрессора высокой силы или интенсивности, стресс может стать травматическим. В таких случаях в качестве стрессора выступают травматические события – экстремальные кризисные ситуации, которые связаны с угрозой жизни для самого человека или значимых близких.

Согласно данным О. Романчук об эпидемиологии травмы (2014), монотравму переживают – 50–70 % людей (среди них 30 % детей до 18 лет), три и более травматических события в жизни переживают 17 % мужчин и 13 % женщин. 95 % людей, побывавших в зоне боевых действий, получают психическую травму. У переживших травму в 20 % случаев развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) (у детей – в 30 % случаев), а у 30 % людей с ПТСР расстройство переходит в хроническую форму с пожизненным проявлением симптомов и значительной инвалидизацией. В любой момент времени 5 % взрослого населения имеют ПТСР.

ПТСР – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс. Нарушения при ПТСР затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровень межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей [2, с. 21].

С точки зрения нейробиологии, ПТСР может рассматриваться как нарушение ассимиляции опыта, связанного со стрессом [1, с. 88]. Происходит снижение эффективности взаимодействия между системами переработки информации: сенсорными ассоциативными полями неокортекса, стволом головного мозга, базальными ганглиями, таламусом и лимбической системой. Нарушения проявляются на психофизиологическом, нейрогуморальном и нейроанатомическом уровнях, которые вовлечены в реализацию основных схем реагирования на стресс: бежать, бороться или замереть. Если, в случае невозможности борьбы или бегства, привычно реализуется реакция замирания, то это приводит к рефлекторному напряжению, миофасциальным болям, судорогам.

Одним из генетически запрограммированных механизмов освобождения от травматического опыта в животном мире является нейрогенное дрожание. Однако эта

способность тела расслаблять напряжение в мышцах, вовлеченных в реакции на стресс, была ослаблена в ходе процесса социализации вследствие порицания телесных проявлений страха.

Таким образом, важным условием успешного восстановления от травмы является активация естественных механизмов саморегуляции. Одним из таких методов является инициация реакции мышечного тремора с помощью системы упражнений, которую разработал Дэвид Берсели – американский психотерапевт, международный эксперт по восстановлению от травмы. Во время своей работы в «горячих точках» – Израиле, Судане, Уганде, Кении, Египте, Ливане, он заметил, что у многих людей, которые были травмированы, иногда появлялось спонтанное мышечное дрожание, что, по словам Д. Берсели, «является естественным механизмом тела, при помощи которого оно снимает высокий уровень напряжения и химических веществ, которыми тело перегружено на момент травматического случая. В результате процесса дрожания тело снимает излишнюю энергию и возвращается назад в состояние покоя и расслабления» (Д. Берсели, 2012, стр. 33).

Простые упражнения, разработанные Д. Берсели, направлены на инициацию мышечного тремора. Вибрация способствует расслаблению глубоких мышц, хронически или остаточно напряженных в результате травмы. Также TRE помогает ликвидировать дисбаланс между парасимпатической и симпатической НС, который является причиной физиологических и психологических дисфункций в организме человека, пережившего травму. Согласно исследованиям Скаера [1], в результате тремора может снижаться активность миндалевидного тела, что приводит к постепенному стиранию содержания травмы в нейронных сетях процедурной памяти.

Во многих странах мира TRE применяется для профилактики и освобождения от стресса сотрудниками ЦРУ, полицией, спасателями, пожарными, медиками.

В Харьковском национальном университете внутренних дел студенты-психологи 4 курса факультета № 6 имели возможность познакомиться с методикой TRE в рамках учебной дисциплины «Основы психореабилитации» под руководством автора данной статьи. Субъективно, у большинства студентов в результате практики TRE наблюдалось качественное изменение психофизиологического состояния: напряжение и тревога постепенно сменялись чувством покоя и расслабления, бег мыслей замедлялся, повышалась толерантность и способность переносить аффекты. Подобные субъективные ощущения могут быть связаны с одним из эффектов тремора, обнаруженным Кассиани-Ингони [5]: тремор индуцирует изменение биопотенциалов головного мозга. На электроэнцефалограмме регистрировались альфа-волны подобные тем, которые возникают при медитации, что сопровождается чувством покоя, ясности ума и расслабления.

Таким образом, методика TRE, направленная на инициацию тремора, является эффективным способом освобождения от стресса и обретения чувства покоя и расслабления.

#### **Список библиографических ссылок**

1. Герольд А. Нейрогенное дрожание при проведении TRE-упражнений для снятия напряжения, стресса и травмы по методике доктора Дэвида Берсели при избавлении от посттравматического стрессового расстройства ПТСР. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2015. № 1 (2), т. 2. С. 85–95.
2. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
3. Федотчев А. И. Стресс, его последствия для человека и современные нелекарственные подходы к их устранению. *Успехи физиологических наук*. 2009. Т. 40, № 1. С. 77–91.
4. Berceli D. Körperübungen für die Traumaheilung. Papenburg: Niba-ev, 2012. 56 p.
5. Berceli D. The Effects of Neurogenic Tremors on the Human Body. Manuscript, 2010. 25 p.

*Получено 03.03.2017*

*Розглянуто питання нейропсихологічних механізмів стресу і посттравматичного стрессового розладу. Обговорено один із генетично запрограмованих механізмів природного звільнення від стресу – нейрогенний тремор. Особливу увагу приділено розгляду методики TRE, яка спрямована на ініціацію тремору з метою звільнення від травматичного досвіду.*

**Ключові слова:** стрес, посттравматичний стресовий розлад, нейрогенний тремор.