

# Травматическое повреждение ГОЛОВНОГО МОЗГА

*Ресурсы и учебное пособие*

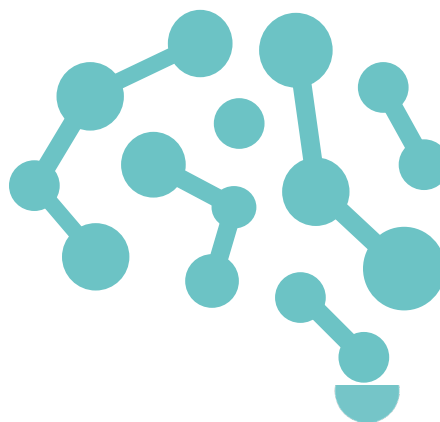


*Департамент социального обеспечения и здравоохранения  
штата Вашингтон*



# Составитель: Департамент социального обеспечения и здравоохранения штата Вашингтон

Особая благодарность Консультативному совету штата Вашингтон по вопросам стратегического партнерства в области травматических повреждений головного мозга и Департаменту исправительных учреждений штата Вашингтон



## Как пользоваться этим учебным пособием

Это учебное пособие было разработано для людей с травматическим повреждением головного мозга. Разработано Департаментом социального обеспечения и здравоохранения штата Вашингтон — Администрацией поддержки пожилых людей и долгосрочного ухода — Наша цель — помочь людям с ТПМ и их семьям пройти процесс восстановления и реабилитацию.

## ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Консультативный совет по вопросам стратегического партнерства

Самую последнюю версию этого учебного пособия вы найдете здесь:  
[www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi](http://www.dshs.wa.gov/altsa/traumatic-brain-injury/i-have-tbi)

## Содержание

Что такое травматическое повреждение головного мозга? .....	1
Анатомия и функции головного мозга .....	2
Симптомы и последствия травматического повреждения головного мозга .....	3
Усталость, проблемы со сном и головные боли .....	5
Эмоциональная лабильность, гнев и импульсивность .....	9
Сенсорная чувствительность и сверхстимуляция .....	19
Внимание и память .....	22
Навыки решения проблем и когнитивная гибкость .....	30
Депрессия и тревожность .....	31
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) .....	32
Горе и утрата .....	33
Забота о себе и восстановление .....	34
Осознанность .....	35
Ведение дневника .....	39
Общение .....	44
Бытовое насилие, насилие со стороны интимного партнера .....	48
Ветераны и травматические повреждения головного мозга .....	51
Системы поддержки и группы поддержки .....	52



**Наиболее распространенными причинами ТПМ являются** падения, автомобильные аварии, огнестрельное оружие, несчастные случаи при занятиях спортом и на отдыхе, а также нападения.



**Поделитесь своей историей или опытом получения травмы головного мозга:**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**Независимо от того, как вы получили ТПМ,** вы должны в первую очередь обратиться к специалисту. Своевременная диагностика и план лечения могут существенно повлиять на ваше выздоровление.

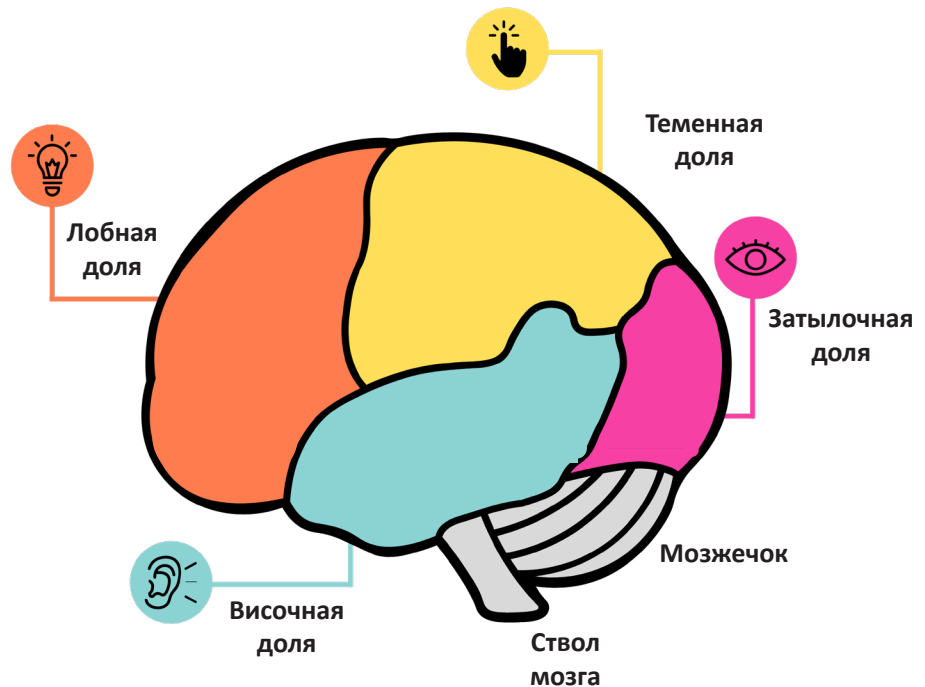


# Анатомия и функции головного мозга

Мозг состоит из четырех долей — лобной, теменной, височной и затылочной.

**Лобная доля** — расположенная сразу за лбом, лобная доля отвечает за исполнительные функции, такие как планирование, организация, принятие решений, решение проблем, память, внимание, контроль поведения, эмоций и импульсов. Левая часть лобной доли контролирует речь и язык. Правая часть лобной доли отвечает за невербальную деятельность.

**Повреждение лобной доли** может повлиять на способность управлять эмоциями и импульсивными действиями/решениями или распознавать их, вызвать проблемы с памятью и речью и неадекватное социальное и сексуальное поведение.



**Теменная доля** — расположена за лобной долей, эта область мозга контролирует такие ощущения как, прикосновение, ощущение тепла, холода и боли. Она подсказывает нам, в какой стороне находится верх и не дает нам наткнуться на предметы при ходьбе.

**Повреждение теменной доли** может повлиять на способность определять местоположение или узнавать части тела.

**Височная доля** — расположена по бокам мозга, под теменными долями и за лобной долей. Эта область распознает и обрабатывает звуки, понимает, обрабатывает речь и другие аспекты памяти.

**Повреждение височной доли** может привести к потере слуха, языковым проблемам и сенсорным нарушениям, например, неспособности узнавать знакомые лица.

**Затылочная доля** — расположенная в нижней части затылка, затылочная доля получает и обрабатывает визуальную информацию, помогает воспринимать формы и цвета.

**Повреждение затылочной доли** может вызвать проблемы со зрением и искаженное восприятие размеров, цветов и форм.

За пределами долей мозга находятся **мозжечок** и **ствол мозга**.

**Мозжечок** — расположенный в задней части мозга, мозжечок помогает контролировать равновесие, движения и координацию. Он позволяет нам стоять прямо, сохранять равновесие и передвигаться.

**Повреждение мозжечка** приводит к нарушению координации движений, потере мышечного тонуса и неустойчивой походке.

**Ствол мозга** — основание мозга, ствол мозга регулирует непроизвольные жизненно важные функции, такие как дыхание, сердцебиение, кровяное давление и глотание.

**Повреждение ствола мозга** может привести к учащенному сердцебиению, затрудненному дыханию и глотанию.



# Симптомы и последствия травматического повреждения головного мозга

Каждое травматическое повреждение мозга уникально и зависит от конкретного человека и ситуации. Симптомы могут меняться изо дня в день. Вы можете ожидать, что у вас будут «хорошие» и «плохие» дни. Важно сообщать врачу о своих проблемах и симптомах и разрабатывать стратегии преодоления и контроля этих симптомов.

Если у вас диагностировано травматическое повреждение головного мозга, вы можете испытывать любые или все из перечисленных симптомов или эффектов. Отметьте все, что относится к вам.

## ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

- ☐ Головные боли или мигрени
- ☐ Дезориентация
- ☐ Головокружение
- ☐ Проблемы с поддержанием равновесия
- ☐ Тошнота или рвота
- ☐ Усталость

## СОЦИАЛЬНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

- ☐ Изменения личности
- ☐ Перепады настроения, непредсказуемые эмоциональные проявления, напряженное настроение
- ☐ Отсутствие мотивации
- ☐ Злость и раздражительность
- ☐ Агрессия
- ☐ Депрессия
- ☐ Импульсивность
- ☐ Отрицание и/или отсутствие осознания

## КОГНИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

- ☐ Отсутствие концентрации
- ☐ Отвлекаемость
- ☐ Потеря памяти или забывчивость
- ☐ Трудности в принятии решений, решении проблем или организации задач
- ☐ Спутанность сознания
- ☐ Персеверация
- ☐ Импульсивность
- ☐ Обработка речи — в том числе:
- ☐ Непонимание устной речи
- ☐ Трудности с тем, чтобы говорить и быть понятыми
- ☐ Неразборчивая речь
- ☐ Очень быстрая или очень медленная речь
- ☐ Трудности с чтением или письмом

## ИЗМЕНЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ

- ☐ Связаны с трудностями в понимании и осмыслении происходящего в окружающем мире
- ☐ Судорожные приступы
- ☐ Физический паралич и/или спазмы
- ☐ Хроническая боль
- ☐ Потеря контроля над мочевым пузырем или кишечником
- ☐ Проблемы со сном
- ☐ Потеря выносливости или энергии
- ☐ Изменение полового влечения
- ☐ Изменение аппетита
- ☐ Неспособность регулировать температуру тела

## ИЗМЕНЕНИЯ НА УРОВНЕ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

- ☐ Трудности с восприятием прикосновений, температуры, движений, положения конечностей и различением тонких ощущений
- ☐ Снижение или потеря способности слышать
- ☐ Звон в ушах
- ☐ Повышенная чувствительность к звукам
- ☐ Частичная (или полная) потеря зрения
- ☐ Слабость глазных мышц
- ☐ Двоение в глазах или нечеткое зрение
- ☐ Трудности с визуальной оценкой расстояния
- ☐ Непроизвольные движения глаз
- ☐ Чувствительность к свету
- ☐ Потеря или ослабление обоняния или вкуса.



Тяжесть травматического повреждения головного мозга и степень выраженности симптомов и/или краткосрочных или долгосрочных проблем со здоровьем зависят от нескольких факторов:

- Тяжесть первоначальной травмы.
- Скорость или полнота физиологического восстановления.
- Какие функции мозга непосредственно затронуты травмой.
- Насколько человек был зависим от этих функций до того, как они были затронуты травмой.
- Доступные ресурсы в период восстановления — медицинские, консультационные и т.д.
- Какие области функционирования остаются неповрежденными и работоспособными после травмы.



***Другие симптомы или изменения, которые вы могли заметить после ТПМ:***

---

---

---

---

---

---



***Какие изменения, недостатки или симптомы являются для вас наиболее сложными в данный момент?***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Усталость, проблемы со сном и головные боли

Усталость, проблемы со сном и головные боли — наиболее распространенные (и часто мучительные) симптомы, которые возникают после травматического повреждения головного мозга. Именно эти симптомы чаще всего связаны с когнитивными и эмоциональными проблемами.

### Усталость

Вы можете обнаружить, что вы стали быстрее утомляться и с трудом восстанавливаетесь после напряженных дней. Вы также можете обнаружить, что усталость часто усиливает другие симптомы.

#### Что вы можете сделать с усталостью?

- Будьте реалистами и планируйте свои действия соответствующим образом. Соблюдайте темп и прикладывайте усилия только тогда, когда вы наиболее энергичны.
- Признайте, что, вероятно, вы не сможете сделать так же много дел, как раньше.
- Не будьте строгими к себе. Делайте то, что можете, и тогда, когда можете. Старайтесь не задумываться над тем, чего вы не достигли — замечайте, когда у вас что-то получается, и празднуйте эти успехи!
- Регулярно делайте перерывы. Предусмотрите время для отдыха и планируйте перерывы — это поможет вам держать темп.

### Берегите энергию

Сохранение энергии поможет избежать усталости и ее влияния на познавательную деятельность. Не забывайте **ДЕЛАТЬ ПАУЗЫ...**

**Забота о себе:** Высыпайтесь и заботьтесь о себе. Правильно питайтесь, не употребляйте алкоголь и наркотики.

**Делайте перерывы,** когда вам необходимо переключить внимание — даже 30-секундный перерыв может помочь вам перестроиться и восстановить силы. *Идеи для перерывов могут быть следующими:*

- 30 секунд растяжки для шеи
- Разотрите себе шею
- Закройте глаза и сосчитайте до 30
- Пройдитесь быстрым шагом или попрыгайте на месте, чтобы разогнать кровь.
- Сгибайте и разгибайте ноги
- Положите голову на колени
- Посмотрите в окно
- Встряхните руками
- Выпейте немного воды



**Регулярно занимайтесь** физическими упражнениями, чтобы лучше расслабляться, высыпаться и обеспечивать приток крови к мозгу.

**Соблюдайте темп** и выполняйте самую сложную работу, когда вы наиболее бодры.

**Будьте открыты для помощи** — обращайтесь за ней, если вам трудно справиться с задачей.

**Избегайте прерываний** — они могут сделать работу более длительной. Например, отключите звук на телефоне и повесьте на дверь табличку «Не беспокоить».

**Устраните отвлекающие факторы,** которые отнимают у вас когнитивную энергию, необходимую для выполнения задачи. Например, выключите радио, телевизор, прикройте глаза, воспользуйтесь берушами, генератором белого шума или вентилятором.

**Будьте проще** — избегайте многозадачности. Не беритесь за несколько дел одновременно.



## Что вы можете сделать для решения проблем со сном?

- Часто у людей с боевыми травмами головы могут наблюдаться симптомы посттравматического стресса, которые могут нарушать сон, например, кошмары и повышенная бдительность. Сообщите своему лечащему врачу (в том числе психиатру), если вас беспокоят эти проблемы.

[illegible]



## Головные боли

Существует пять типов головных болей, которые чаще всего связаны с травматическими повреждениями головного мозга:

**Головная боль напряжения (или тензионная, наиболее распространенный тип)** — провоцирующими факторами являются беспокойство, стресс, переутомление, плохая осанка и плохая вентиляция.

- Полоса давления вокруг головы
- Дискомфорт в шее или челюсти
- Болезненная чувствительность кожи головы, в мышцах шеи и плеч
- Начало обычно приходится на позднее время суток, поэтому она может мешать сну

**Мигренозная головная боль** — провоцирующими факторами являются эмоциональный стресс, физическая нагрузка, проблемы со сном, усталость, нерегулярное питание и употребление некоторых продуктов (например, шоколада).

- Пульсирующая боль в области лба и виска
- Могут наблюдаться тошнота, рвота, онемение, мышечная слабость, чувствительность к свету, звукам и запахам
- Сон может способствовать устранению симптомов.

### Посттравматические головные боли

- Боль, которая усиливается при прикосновении и сопровождается чувством жжения или покалывания
- Схожи с тензионными головными болями и мигренью
- Возникают в течение несколько месяцев или лет после травматического повреждения головного мозга

**Кластерные головные боли** — провоцирующими факторами являются никотин, алкоголь, переутомление и эмоциональный стресс.

- Интенсивная боль за глазом и с одной стороны лица, которая может переходить на другую сторону лица.
- Похожа на головную боль при мигрени, но более сильная
- Длительность от 15 минут до трех часов

**Головные боли при отмене (рикошетные)** — возникают в результате отмены длительного приема обезболивающих препаратов.

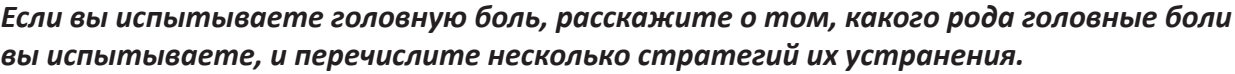
- Тошнота, трудности с концентрацией внимания, депрессия, раздражительность и беспокойство
- Отсутствие конкретной области боли

**Большинство головных болей вызывается этими провоцирующими или отягощающими факторами (по возможности сведите их к минимуму)**

- Стресс
- Депрессия и тревожность
- Недостаток сна или изменения в режиме сна
- Пропуск приема пищи
- Плохая осанка
- Работа в неудобных позах или длительное пребывание в одном положении
- Лекарства, применяемые для лечения других заболеваний, таких как депрессия или высокое кровяное давление
- Чрезмерное использование лекарств от головной боли
- Сжимание челюстей или скрежетание зубами
- Отсутствие физической активности





This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Эмоциональная лабильность, гнев и импульсивность



Травма головного мозга может изменить ваши чувства и эмоции. Часто вы можете испытывать эмоциональную лабильность, перепады настроения или сильные чувства, такие как гнев.

**Эмоциональная лабильность** — это быстрые преувеличенные изменения настроения. Вы можете испытывать очень сильные эмоции и чувства.

**Эмоциональная лабильность часто возникает после травматического повреждения головного мозга**, особенно если повреждена область мозга, контролирующая эмоции и поведение. Часто не существует какого-либо конкретного события, вызывающего внезапную эмоциональную реакцию. В некоторых случаях могут возникать внезапные приступы смеха или плача. Это может привести в замешательство друзей и близких, которые думают, что случайно сделали что-то, что вас расстроило. Эти эмоциональные проявления могут быть никак не связаны с тем, что человек чувствует **НА САМОМ ДЕЛЕ** (например, можно плакать, не испытывая грусти, или смеяться, когда не смешно). В некоторых случаях эмоции могут не соответствовать ситуации — например, смех над грустной историей.

**Вам и вашей системе поддержки важно знать, что часто вы не можете контролировать эти проявления эмоций, и вам может казаться, что вы катаетесь на эмоциональных американских горках.**

**Давайте поговорим о триггерах.** Триггер — это нечто, вызывающее у вас ответную реакцию. Триггеры могут быть внутренними (то, что исходит от мысли или эмоции, которую вы сами создаете) или внешними (что-то во внешнем мире, что вызывает у вас реакцию). Наиболее распространенным триггером для людей, перенесших травматическое повреждение головного мозга, является сверхстимуляция и/или сенсорная перегрузка (см. стр. 19).

### Распространенные триггеры эмоциональной лабильности:

- Сверхстимуляция (см. стр. 19)
- Чрезмерная усталость или утомление (см. стр. 5)
- Стресс, беспокойство или тревога (см. с. 33)
- Сильные эмоции или требования со стороны окружающих
- Очень грустные или смешные ситуации, например, анекдоты, фильмы, книги
- Обсуждение определенных тем, таких как вождение автомобиля, потеря работы, отношения, смерть члена семьи.

### Стратегии преодоления эмоциональной лабильности

- **Осознайте триггеры** и старайтесь избегать их. Заведите журнал настроения, чтобы отслеживать свои эмоции и точно определять триггеры.
- **Отдохните** от ситуации или человека, чтобы восстановить контроль над своими эмоциями.
- **Постарайтесь игнорировать такое поведение** и предложите своим близким сделать то же самое. Если сосредоточиться на лабильности и уделять ей слишком много внимания, это может усугубить проблему.
- **Смените тему или задачу** на что-то менее стрессовое или провоцирующее.
- **Планируйте задачи заранее** и знайте свои границы. Убедитесь, что вы хорошо отдохнули, и избегайте ситуаций, связанных с сильным стрессом, высокими требованиями и сверхстимуляцией.
- **Используйте техники глубокого дыхания и/или релаксации** для снятия стресса и восстановления сил.



## Осознайте свои эмоциональные триггеры

Как уже говорилось выше, журнал настроения может помочь вам выявить и определить ваши триггеры.

Вот некоторые моменты, которые можно добавить в журнал или дневник настроения:

- Что непосредственно предшествовало началу проблематичного поведения?
- Были ли другие люди вовлечены в ситуации с проблематичным поведением?
- Где это произошло?
- Что происходит в вашем жизненном пространстве?
- Это новое поведение?
- Есть ли конкретные действия, которые его усугубляют?
- Вы пытаетесь выразить потребность или желание?
- Есть ли в происходящем повторяющиеся элементы? Например, начинается ли такое поведение в определенное время суток, после таких событий, как перемена смены персонала, визит конкретного сотрудника по уходу или посетителя, после приема таких веществ, как наркотики, алкоголь, сахар или кофеин, или после приема определенных медикаментов, которые могут спровоцировать такое поведение?

**Когда вы сталкиваетесь с триггером, спросите себя...**

- В какой ситуации вы находитесь? Находитесь ли вы в безопасности?
- Что происходит вокруг вас?
- Какие эмоции вы испытываете?
- Какие мысли вас посещают?
- Как вы ощущаете свое тело?

Помните, что эмоциональная лабильность — распространенная проблема после травматического повреждения головного мозга.

Вы можете потерять работу, способность водить машину, независимость, столкнуться с изменениями в ваших отношениях или финансовой ситуации — и эти потери и изменения сопровождаются множеством эмоций.

Чувства грусти, печали, гнева, фрустрации, разочарования или депрессии после травматического повреждения головного мозга — распространенное явление. Обратитесь за помощью к консультанту, психологу, социальному работнику, надежному другу или члену семьи, чтобы они помогли вам справиться с этими чувствами.



*Вы испытываете эмоциональную лабильность? Вы определили конкретные триггеры, которые вызывают у вас эмоциональную лабильность? Какие стратегии вы могли бы использовать для преодоления этих проблем?*

[illegible]



## Контроль гнева и импульсивности

Чрезмерный гнев часто является одним из симптомов после травматического повреждения головного мозга. Мозг состоит из множества различных частей, которые контролируют различные эмоции и поведение. Когда повреждаются части мозга, помогающие контролировать и обрабатывать эмоции, становится труднее контролировать такие эмоции, как гнев. Также может стать труднее распознать, когда гнев выходит из-под контроля.

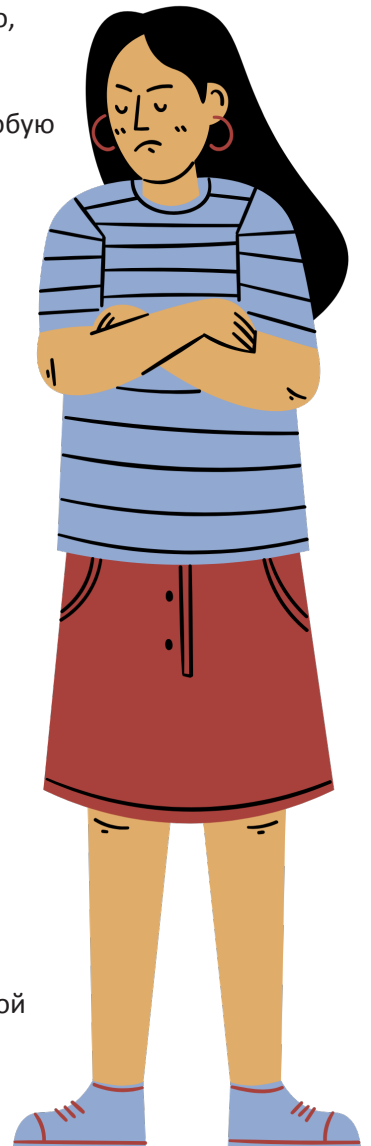
### В зависимости от ситуации, гнев может быть как положительной, так и отрицательной эмоцией.

Гнев часто является отрицательной эмоцией, когда он неконтролируем и приводит к агрессивному поведению. Гнев обычно является попыткой сообщить что-либо, хотя часто он приводит к обратному результату и может заблокировать общение в той или иной ситуации.

### Причины, по которым вы можете испытывать гнев

После травматического повреждения головного мозга вы можете испытывать гнев по некоторым из этих причин:

- Злость на причину травмы.** Вы можете злиться на причину или обстоятельства, связанные с травмой. Возможно, это был пьяный водитель, водитель, отвлекшийся от дороги, нападавший или другая причина. Если вы испытываете подобный гнев, то в таких случаях часто рекомендуют обратиться за помощью к надежному другу, члену семьи или психотерапевту, который поможет вам справиться с этим гневом и направить его в нужное русло.
- Реакция горя.** Человеку свойственно горевать, когда мы теряем кого-то, что-то, получаем травму или заболевание. Мы часто пытаемся найти причины наших потерь. Одна из составляющих реакции горя — это гнев на то, что, по нашему мнению, стало причиной потери. Этот гнев часто может быть перенесен на любую удобную мишень. Часто люди могут справиться с реакцией горя, обсудив ее с надежным другом, членом семьи или психотерапевтом. Важно помнить, что горе после травматического повреждения мозга может быть еще более осложнено ухудшением памяти, суждений, эмоциональными или личностными изменениями, связанными с травмой.
- Фрустрация.** Когда фрустрация приводит к гневным реакциям, часто можно облегчить ситуацию, попробовав упростить ее. Можно мысленно подготовиться к ситуациям, когда вы знаете, что, скорее всего, будете расстроены, выполняя сложные задачи. Например, «Пришло время отправиться за покупками. Я знаю, что ходить по магазинам иногда бывает неприятно — как я смогу распознать, что начинаю расстраиваться, и что я смогу с этим сделать?»
- Нарушение способности к суждению.** Обычно при ТПМ нарушается способность к суждению, что может способствовать возникновению проблем с гневом. В этом случае может помочь когнитивная реабилитация или проверка суждений с помощью людей, которым вы доверяете. Употребление алкоголя и наркотиков (или отказ от приема назначенных лекарств) может способствовать возникновению проблем с гневом.
- Нормальный, законный гнев.** Иногда для гнева есть вполне обоснованные причины. Если законный гнев не принимать во внимание, игнорировать или лечить, то он, скорее всего, станет еще сильнее. Если гнев выражается неадекватно, то первоначальная жалоба или проблема может отойти на второй план из-за выражения гнева.





This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Стратегии преодоления гнева

## Стратегии раннего вмешательства для преодоления гнева

- Изучите свои признаки гнева, такие как: более громкая речь, сжатые кулаки, учащенное сердцебиение и дыхание, потливость, напряженные мышцы, негативное мышление, угрозы, поломка вещей, бросание предметов, удары, пинки и т.д. Зная признаки гнева и понимая, как вы реагируете, вы можете лучше быть лучше подготовлены к их возникновению.
- Найдите способы предотвратить вероятность попадания в ситуации, которые делают вас уязвимыми. Например, чтобы не бросаться предметами, уберите из своего окружения предметы, которыми вы скорее всего будете бросаться. Составляйте планы, чтобы избежать вспыльчивых ситуаций.
- Не употребляйте наркотики или алкоголь, особенно если вы знаете, что они делают вас раздражительными.
- Регулируйте свою стимуляцию, зная ее пределы и планируя соответствующие действия. Для некоторых людей сверхстимуляция является триггером для гнева, в то время как другие предпочитают быть занятыми и отвлеченными, чтобы избежать чувства гнева. Знайте, что нужно вашему организму, и делайте осознанный выбор, чтобы предотвратить самые ранние триггеры.



## Стратегии самоконтроля для преодоления гнева

Когда вы обнаружите, что начинаете испытывать гнев, воспользуйтесь стратегиями реального времени, которые также называются **стратегиями самоконтроля**.

- Признайте, что у вас есть возможность контролировать свои эмоции. Управление эмоциями — это навык, и чем больше вы тренируетесь, тем лучше у вас получается.
- Помните, что взлеты и падения — это нормальная часть жизни.
- Дышите медленно и глубоко.
- Объясняйте свои действия спокойно.
- Всегда ищите конструктивные способы справиться с гневом. Если вы нашли что-то, что работает, — делайте это регулярно. Не бойтесь пробовать что-то новое.
- Удостаивайте себя похвалы, когда вам удастся контролировать свой гнев. Это нелегко, но при регулярных тренировках вы сможете научиться делать это эффективнее.
- Радуйтесь, когда вам удастся справиться с гневом. Обращайте внимание на то, что работает, и используйте это в будущем.

## Стратегия ОТСТУПИТЬ, УСПОКОИТЬСЯ, ПОПРОБОВАТЬ СНОВА для преодоления гнева

После травматического повреждения головного мозга гнев может возникать часто и внезапно. Одна из стратегий борьбы с ним — **отступить, успокоиться и попробовать снова**. Эту стратегию можно перефразировать как **отступление, расслабление и возвращение**, или использовать любые другие термины, которые вам наиболее удобны.

- **Отступить** — при появлении тревожных признаков следует покинуть ситуацию и уйти в безопасное место. Другим может потребоваться намекнуть вам на то, что вам следует уйти. Если вы не можете уйти, то, по возможности, это должны сделать другие люди, находящиеся рядом. Потренируйтесь отступить, когда вы не злитесь, чтобы в случае необходимости это прошло более гладко.
- **Успокоиться** — после того как вы отступили в безопасное место, необходимо постараться успокоиться. Для успокоения можно использовать множество приемов, включая глубокое дыхание, прослушивание спокойной музыки, медитацию, молитву, закрывание глаз, прогулку или контролируемую физическую активность.
- **Подготовка к возвращению** — успокоившись, вы можете переосмыслить ситуацию и подготовиться к возвращению. Если есть возможность, задайте себе следующие вопросы:
  - Нужно ли мне извиниться перед кем-либо?
  - Нужно ли мне объяснить, почему я ушел или ушла?
  - Нужно ли мне рассказать кому-либо о своих чувствах?
  - Что я могу сделать, чтобы избежать этого в будущем?
- **Повторить попытку** — когда вы вернетесь после отступления и успокоитесь, вам, возможно, придется извиниться, объяснить причину отступления и свои чувства, а затем продолжить то, что вы делали. Научившись отступать, успокаиваться и успешно повторять попытку, можно работать над успокоением в ситуации, не уходя от нее.





**Гнев — распространенная проблема после травмы головного мозга. У него много причин и МНОГО РЕШЕНИЙ.** Можно понять проблему и справиться с ней, пытаться восстановить самоконтроль.



**Какие стратегии преодоления гнева вы собираетесь опробовать? Какие стратегии помогли в прошлом?**

## Разработка плана управления гневом

После того как вы нашли стратегии преодоления гнева, которые работают для вас, попробуйте составить план управления гневом. Хороший план управления гневом является одним из звеньев процесса обучения — это план, который поможет вам ориентироваться в ситуациях, которые точно могут у вас возникнуть. Это набор инструментов, позволяющих расширить ваши возможности и провести вас через сложную ситуацию. Ваш план управления гневом может меняться и адаптироваться по мере того, как вы будете узнавать больше о том, что работает или не работает для вас.

- **Хороший план управления гневом** требует от вас подумать о том, какие триггеры вызывают у вас гнев, насколько вы злитесь в тех или иных ситуациях (немного или сильно), а также о полезных инструментах, которые помогут вам сохранять спокойствие и контроль.
- **Важно оценить успешность плана после завершения ситуации.** Сработал ли он для вас? Что вы можете изменить в следующий раз, чтобы лучше справиться со своей реакцией?
- **Не бойтесь быть гибкими, творческими и создавать план, который работает для вас.** Будьте настолько креативны и гибки, насколько хотите. Найдите стратегии, которые рассеивают ваш гнев и помогают вам лучше управлять своими реакциями. Каждый человек реагирует по-разному, поэтому выбирайте стратегии, которые работают для вас.
- **Если вы постоянно оказываетесь в ситуациях, когда не можете справляться с гневом,** то вам следует обратиться за профессиональной помощью и уделять больше времени отработке плана управления гневом.

*Используйте шаблон на следующей странице, чтобы составить план управления гневом.*



## Мой план управления гневом

1) Ситуация, в которой я могу разозлиться (кратко опишите ее)

---

---

---

---

---

2) Если я понимаю, что начинаю злиться, то что я могу сделать, чтобы справиться с этим? Какие вещи мне НЕ следует делать?

---

---

---

---

---

3) Интенсивность моего гнева (обведите один кружок)

1	2	3	4	5
Не злюсь	Немного разозлен (-а)	Умеренно разозлен (-а)	Сильный гнев	Жгучий гнев

4) Результаты — Что сработало? Что не сработало? Что я буду делать по-другому в следующий раз?

---

---

---

---

---

5) После того как я успокоюсь я смогу поговорить со следующими людьми, чтобы справиться со своим гневом. Назовите 1—3 человек, которым вы можете довериться.

---

---



## Импульсивность

Импульсивность означает, что вы действуете необдуманно, быстро или поспешно. Импульсивное решение — это решение, принятое очень быстро и не требующее много времени на обдумывание возможных последствий. **Импульсивное решение — это, как правило, любое решение, принятое «в горячке», без остановки и обдумывания возможных последствий.**

После травматического повреждения головного мозга вы можете испытывать трудности из-за своей импульсивности. ТПМ может снизить вашу способность противостоять импульсивным мыслям и желаниям, особенно если повреждены участки мозга (в первую очередь лобная доля), отвечающие за контроль импульсов. Травмы головного мозга часто меняют характер человека — до травмы вы могли быть в целом осторожными, а теперь стали импульсивными.

**Исполнительные функции** — это набор когнитивных навыков, которые помогают добиваться поставленных целей. Эти навыки контролируются лобной долей мозга (см. анатомию мозга, стр. 2).



*В чем вы проявляете свою импульсивность?*

ТПМ не означает, что вы не можете принимать обдуманные и ответственные решения. Поврежденный мозг можно переучить, и с практикой вы сможете лучше контролировать свои импульсы. Чем лучше вы научитесь контролировать свои импульсы, тем вероятнее вы сможете избежать нежелательных личных и юридических последствий в будущем.

### Как выглядит импульсивность?

- Ошибочное или плохое суждение — поспешное принятие необдуманного решения
- Реакция без обдумывания — поспешные выводы, высказывания или действия без обдумывания.
- Переход к другой задаче до завершения уже начатой.
- Торопливое начало деятельности без предварительного планирования и совершение большого количества ошибок.
- Перебивать собеседников и говорить вместо них.
- Делать обидные замечания.
- Затруднения с чередованием или ожиданием в очереди.
- Стремление к мгновенному удовлетворению — желание получить все сейчас, не умея ждать.
- Импульсивные покупки, даже если они вам не по карману.
- Игнорирование правил безопасности, например, человек не смотрит по сторонам, прежде чем перейти улицу.
- Ведение беспорядочной половой жизни, которая может поставить под угрозу ваше физическое здоровье или эмоциональное благополучие.



- **ОСТАНОВИТЕСЬ**, прежде чем что-то сделать или сказать.
- **ПОДУМАЙТЕ** о последствиях того, что вы собираетесь сделать.
- **СДЕЛАЙТЕ** тот поступок или действие, которые являются лучшим выбором.



*Подумайте о ситуации в прошлом, когда вы были импульсивны. Как помогла бы вам стратегия «ОСТАНОВИТЬСЯ, ПОДУМАТЬ, СДЕЛАТЬ»? Будете ли вы использовать ее в будущем?*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Если вы реагируете гневно или импульсивно, то можете нанести вред близким вам людям. Например, **если вы, действуя импульсивно, ударите друга по лицу, вы можете...**

- Причинить другу физическую боль, ранить его чувства или заставить его бояться вас.
- Быть арестованными и предстать перед судом.
- Быть признанными виновным и заплатить штраф или попасть в тюрьму.
- Получить запретительный судебный приказ.
- Потерять друга.

В конечном счете, когда вы реагируете вспышкой гнева, скорее всего, в центре внимания оказываются ваша реакция и действия, а не корень проблемы, из-за которой вы разозлились в первую очередь!



*Вспомните о произошедших последствиях импульсивности. Были ли они хорошими или плохими? Как бы вы поступили по-другому в будущем?*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



## Сенсорная чувствительность и сверхстимуляция

Если вы испытываете сенсорную перегрузку после травматического повреждения головного мозга — вы не одиноки. Повышенная чувствительность к стимуляции часто возникает после ТПМ, поскольку мозг пытается реорганизоваться и стабилизироваться, поэтому даже небольшая стимуляция может быть чрезмерной. Иногда это происходит потому, что повреждена та часть мозга, которая отвечает за обработку сенсорных сигналов. Стресс, боль и усталость, возникающие при ТПМ, могут обострять ощущения, поэтому вы можете обнаружить, что вещи, на которые вы могли не обращать внимания до травмы, теперь беспокоят вас и вызывают сенсорную перегрузку.

К распространенным факторам, вызывающим сенсорную перегрузку, относятся:

- Фоновый шум
- Чрезмерный шум
- Яркий свет
- Колючая или неудобная одежда
- Неожиданное прикосновение
- Большое скопление людей
- Сильные или специфические запахи



Ключевым моментом в борьбе с сенсорной перегрузкой является распознавание того, когда вы становитесь расстроенными, раздраженными или перегруженными. Предупреждающие признаки сенсорной перегрузки часто совпадают с признаками гнева (подробнее о гнев см. на стр. 11):

- **Изменение речи** — громкая речь, ругань, обзывательства, угрозы и обвинения.
- **Изменения в поведении** — сжатие кулаков, повышенная подвижность или суетливость, сердитое выражение лица, перемещение ближе к раздражающему вас объекту или человеку, разбивание вещей, бросание предметов, угрозы людям, удары, пинки, бесцельное энергичное шагание и т. д.
- **Физиологические признаки** — учащенное дыхание и сердцебиение, потливость, напряженные мышцы, покрасневшее лицо или ощущение жара, выпученные глаза, раздувающиеся ноздри, урчание в животе, головная боль.
- **Психические признаки** — негативные мысли о других, растерянность, чувство разочарования, чувство страха или тревоги, чувство смущения, стыда или вины, чувство обиды, чувство грусти, чувство переполненности проблемами, чувство нетерпения.



**Какие признаки, предупреждающие о сенсорной перегрузке, вы чаще всего ощущаете? Вы можете обвести кружком те, которые указаны в списке выше, и написать другие сюда:**

---

---

---

---

---

---

---

---



- Список дел
- 

[illegible]



## Внимание и память

После травматического повреждения головного мозга вы можете обнаружить, что вам трудно сосредоточиться или управлять своим вниманием. Это часто сопровождается ощущением, что вы ничего не помните, или потерей памяти. Давайте поговорим об обеих этих вещах — внимании и памяти.

## Внимание

Иногда люди думают, что их проблемы с запоминанием связаны с плохой памятью, но иногда мы не можем запомнить что-то из-за нашего внимания. Если мы не сосредоточены, наш мозг не может усвоить информацию, необходимую для запоминания.

По этой причине давайте поговорим о внимании, прежде чем о памяти. **Внимание играет огромную роль в том, как хранится память.**

**Что такое внимание?** Внимание позволяет нам присутствовать и сосредоточиться на чем-то. Это может быть чтение, участие в разговоре или работа над проектом. Существуют различные виды внимания.

- **Устойчивое внимание:** Сосредоточение на одном предмете в течение определенного времени в тихом помещении
- **Избирательное внимание:** Сосредоточение на чем-либо и отсеивание внешних отвлекающих факторов, таких как шумы и люди
- **Переключение внимания:** Переключение внимания между двумя или более вещами
- **Разделение внимания:** Сосредоточение на двух или более вещах одновременно

Разделять внимание вредно, так как в этом случае велика вероятность совершения ошибок. Наилучшее внимание достигается, когда вы сосредотачиваетесь на одном предмете в спокойной обстановке.

**Какие виды внимания даются вам легче? Какие из них даются вам труднее?**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Лучший способ борьбы с прерыванием внимания — осознать, что именно повлияло на ваше внимание. Вот некоторые вещи, которые могут вызывать внутренние и внешние прерывания внимания:

- Усталость (умственная и физическая)
- Боль
- Тревожность
- Голод или жажда
- Депрессия
- Стресс
- Чувствительность к свету или звуку
- Наши мысли

- Шум
- Люди, перебивающие нас
- Конкурирующие проекты или задачи
- Объекты в нашем визуальном пространстве



**Подумайте, какие внутренние/внешние отвлекающие факторы влияют на вас чаще всего?**

[illegible]



## Стратегии управления прерыванием внимания и отвлекающими факторами

### Внутренние отвлекающие факторы

Часто внутренние отвлекающие факторы возникают, когда мы пытаемся сосредоточиться на чем-то, но в голове появляются другие мысли, отвлекающие нас от выполнения поставленной задачи.

### Стратегии, помогающие справиться с внутренними отвлекающими факторами

- Осознанно обращайтесь внимание на мелкие детали, внимательно анализируйте то, что вы делаете.
- Намеренно работайте медленнее, чем обычно, не торопитесь.
- При чтении оставляйте время для перечитывания.
- Проверяйте свою работу на наличие ошибок.
- Проговаривайте себе задания и пошагово решайте их.
- Повторяйте про себя этапы работы по мере их выполнения.
- Говорите с собой о своих успехах.
- Убедитесь, что вы не хотите есть, пить или сходить в туалет.
- Принимайте все назначенные вам лекарства. Например, если боль или дискомфорт отвлекают вас, приняли ли вы лекарства, которые помогают справиться с этим?
- Хорошо отдохните ночью.
- Если вы устали, сделайте несколько прыжков, потянитесь или совершите энергичную прогулку.
- Делайте частые перерывы.
- Если вы постоянно отвлекаетесь на другие дела, которые вам необходимо сделать, запишите их на листке бумаги с мыслью, что вы сделаете это позже. Возьмите на себя обязательство завершить сначала ту задачу, над которой вы работаете (или установите таймер, чтобы выполнить определенный объем работы).



### Стратегии, помогающие справиться с внешними факторами, отвлекающими внимание

- Выключите ненужные шумы, например телевизор или радио.
- Используйте вентилятор или генератор белого шума, чтобы заглушить уличный шум или разговоры поблизости.
- Пользуйтесь берушами, если это безопасно.
- Уберите визуально отвлекающие предметы, например, интересные журналы или фотографии.
- Найдите тихую комнату и закройте дверь.
- Подумайте о создании дома или на работе «тихого места», которое вы могли бы регулярно использовать.
- Постарайтесь побыть в одиночестве или попросите других вести себя тихо.
- Попросите других не перебивать вас.
- Используйте **ТАБЛИЧКУ НЕ БЕСПОКОИТЬ**, когда вам нужно сделать перерыв без помех.





## Стратегии сохранения внимания во время разговора

После травматического повреждения головного мозга вам может быть сложно сохранять внимание во время разговора, особенно в социальной среде, где есть как внутренние, так и внешние отвлекающие факторы.

Попробуйте воспользоваться этими четырьмя стратегиями **«L.E.A.P.»**, которые помогут вам сосредоточиться и быть внимательным во время следующего разговора.

**Активное слушание** — значит присутствовать в данный момент и слышать, что говорит собеседник (не отвлекаясь и не перебивая). Это означает, что вы используете невербальные средства, чтобы показать, что вы активно слушаете, например, поворачиваетесь к собеседнику (или наклоняетесь к нему), открываете позу, расслабляете язык тела и поддерживаете адекватный зрительный контакт.

**Устранение отвлекающих факторов** означает уменьшение количества таких вещей, как телевизор, телефон, домашние животные/дети, чтобы вы могли на 100% сосредоточиться на разговоре.

**Задавайте вопросы** для уточнения. Не стесняйтесь просить собеседника замедлить темп, повторить информацию или объяснить что-то по-другому. Это покажет, что вам интересно выслушать, что он или она хочет сказать!

**Перефразируйте**, повторяя информацию своими словами. Это помогает понять, уделить внимание и даже запомнить информацию в дальнейшем. Перефразирование также помогает убедиться в том, что вы все правильно поняли, и дает говорящему возможность исправить недоразумения.

**Вот пример того, как перефразирование и вопросы могут помочь вам быть внимательными во время разговора:**

**Допустим, вы находитесь на приеме у врача, и врач говорит:**

*«Я просмотрел вашу карту и немного обеспокоен уровнем холестерина. Прошлой осенью показатели превышали 230, а сейчас они составляют 205. Для вас было бы хорошей целью снизить уровень холестерина до 200 или ниже. В некоторых случаях мы можем назначить медикаментозное лечение для снижения уровня холестерина, но я думаю, что в вашем случае можно снизить его с помощью диеты и физических упражнений. Постарайтесь ограничить потребление мяса, яиц, сливочного масла, сыра и мороженого. Занимайтесь физическими упражнениями три раза в неделю. Давайте будем проверять уровень каждые шесть месяцев и следить за вашим состоянием».*

**Ваш врач только что дал вам много информации. Чтобы убедиться, что вы все поняли, вы можете перефразировать сказанное врачом и пересказать ему:**

*«Хорошо, позвольте мне удостовериться, что я вас понял (-а). Сейчас у меня немного повышен холестерин, но если я сокращу потребление мяса, яиц, масла и жирной пищи, а также буду заниматься спортом три раза в неделю, то, вероятно, смогу снизить его без лекарств. Верно?»*

Если кто-то говорит слишком быстро, попросите его или ее повторить или сбавить темп.



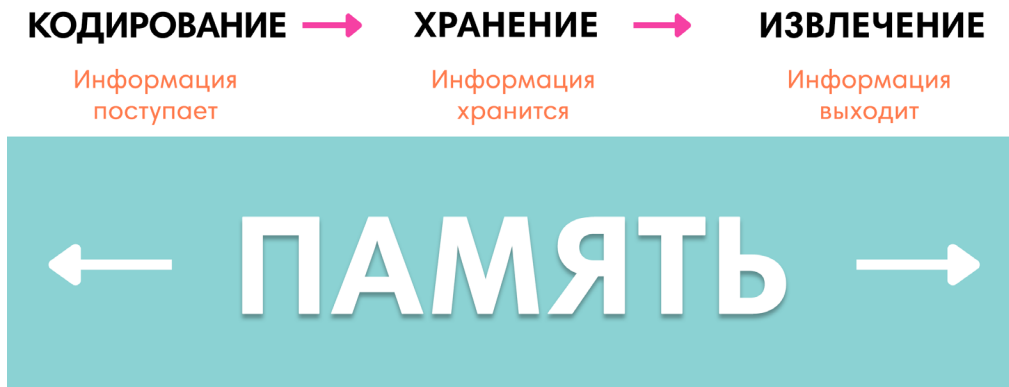


# Память

Давайте поговорим о памяти. Помните, **что стратегии сохранения внимания чрезвычайно важны!** Чтобы запомнить информацию, необходимо активно ее воспринимать. После того как информация попала в память, существуют различные стратегии, помогающие хранить информацию и извлекать ее.

**Улучшенное внимание → Улучшенная память → Меньше беспокойства и больше энергии**

Память способна **КОДИРОВАТЬ, СОХРАНЯТЬ** и **ИЗВЛЕКАТЬ** информацию.



## Кодирование памяти

Кодирование памяти — это то, что происходит, когда мы первоначально усваиваем информацию. Именно так информация поступает через сенсорный вход и преобразуется в форму, в которой она может быть сохранена в мозге (запоминание) и найдена позже (извлечение).

- В кратковременной памяти хранится информация, которую необходимо вспомнить в ближайшие минуты, часы или дни.
- Долгосрочная память — это информация, которую можно вспомнить через несколько дней, месяцев или лет. Это общий фонд знаний человека, большая часть которых была получена до травмы.

## Стратегии внешней памяти

Забывание дел — очень распространенная проблема памяти, особенно для тех, кто перенес травматическое повреждение головного мозга. Например, забыть пойти на прием или забыть отправить поздравительную открытку члену семьи. Существуют стратегии, которые вы можете использовать в своем окружении, чтобы помочь себе вспомнить о различных вещах.

- **Используйте календарь и делайте заметки.** Способ номер один запомнить что-то — это записать. Используйте календарь или записную книжку, чтобы отслеживать встречи и задачи. Вместо того чтобы запоминать каждый фрагмент информации, запишите ее и не забывайте каждый день вносить дополнительные сведения.
- **Запись помогает кодировать информацию многократно и разными способами.** Услышьте, напишите, прочитайте вслух.
- **Держите информацию на виду, в доступном месте.** Держите календарь на видном месте, оставляйте записки на стене или вешайте список на холодильник. С глаз долой, из сердца вон — поэтому убедитесь, что информация находится на виду, к ней легко получить доступ и обновить ее.
- **Используйте таймер или напоминания** на часах, планшете или смартфоне, чтобы напомнить себе о необходимости проверить список или выполнить задачу.



Как уже говорилось выше, календарь — это один из лучших способов отслеживать дела, о которых необходимо помнить. Давайте поговорим о некоторых стратегиях, которые можно использовать при работе с календарем:

- **Недельное планирование (или «разгрузка памяти»).** Выделите время в конце каждой недели (возможно, в выходные), сядьте вместе с календарем (а может быть, и с семьей/друзьями, которые вас поддерживают) и составьте план на предстоящую неделю. Намечая план на неделю, внесите в календарь важные встречи, а также пункты из списка дел, которые вы хотите выполнить. Чтобы не испытывать нехватку времени (и стресс), переоцените время, которое вам может понадобиться, и включите в него время на дорогу до места встречи и обратно. Записывайте все в календарь.
- **Проверяйте свой календарь каждое утро.** Установите в своем утреннем распорядке дня время для проверки календаря (так вы не забудете об этом). Например, вы всегда проверяете календарь во время завтрака. Если вы особенно заняты, проверяйте календарь в течение дня.
- **Обязательно всегда носите с собой календарь.** Если вы собираетесь рассчитывать на календарь при назначении важных встреч и выполнении заданий, важно, чтобы он всегда был с вами. Носите его с собой на прием, чтобы иметь возможность запланировать последующие встречи.
- **Храните календарь всегда в одном и том же месте.** Как и в случае с очками для чтения или ключами — если у вас есть место, куда вы постоянно кладете календарь, приходя домой, то вам будет проще найти его, когда он вам понадобится.

Вы можете реализовать схожие с календарем стратегии в своем окружении, чтобы эффективнее вспоминать о разных вещах, но вы также можете попробовать эти **стратегии мысленного запоминания**, чтобы запоминать вещи, не записывая их.

## Стратегии мысленного запоминания

Вот простые советы для запоминания информации, которые помогут вам организовать запоминаемые вами вещи, чтобы вам было легче вспомнить их в будущем.

- **Ассоциация.** Вы можете использовать ассоциации и связывать новую информацию с той, которую вы уже знаете. Сосредоточьтесь на сходствах и отличиях новой информации от старой. **Ассоциации хорошо работают при знакомстве с новыми людьми.** Например, вы знакомитесь с новым человеком и ее зовут Джейн — запомните ее, сравнив в уме с другой вашей подругой по имени Джейн. Вы можете заметить, что у этой новой Джейн голубые глаза, а у другой Джейн — карие. При этом обе Джейн высокие. Сделав мысленную заметку, вы вызовете общую ассоциацию с обеими Джейн, и вам будет легче вспомнить ее имя.
- **Категоризация или разбивка информации.** Разделите большой объем информации на более мелкие группы или фрагменты, которые необходимо запомнить. **Обычно разбивка на части используется для запоминания чисел.** Наиболее распространенным примером разделения на части является 10-значный телефонный номер: **6192993510 и (619) 229-3510** — какой номер будет легче запомнить?
- **Аббревиатуры.** Аббревиатуры — это слова, состоящие из инициалов, обозначающих ряд слов. Аббревиатуры сокращают объем информации, которую необходимо вспомнить, поскольку каждая буква является подсказкой для другого слова. Аббревиатуры можно придумывать для запоминания групп имен или списка. Например, **ROYGBIV** — распространенный акроним, обозначающий цвета радуги — Красный (**R**ed), Оранжевый (**O**range), желтый (**Y**ellow), зеленый (**G**reen), синий (**B**lue), индиго (**I**ndigo), фиолетовый (**V**iolet).
- **Визуальные образы.** Превратите информацию, которую вы пытаетесь запомнить, в запоминающуюся картинку. **Нарисуйте или представьте себе картинку.** Чем страннее или смешнее, тем лучше! Эта стратегия хорошо работает при запоминании имен людей. Например, у вашего нового врача, доктора Жарова, темные щетинистые волосы, как будто на его голове был большой пожар! Или вы знакомитесь со своей новой соседкой Сэнди Риз, представляя, как она ест шоколадные корзиночки с арахисовой начинкой Риз на песчаном пляже (sandy beach). **То же самое можно сделать, представив себе фильм или разыграв его.**





*Как внешние, так и внутренние стратегии запоминания могут быть использованы для того, чтобы помочь запомнить информацию, которую вы изучаете. Как вы думаете, какие стратегии будут наиболее полезны для вас?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Стратегии, которые помогут вам ЗАПОМНИТЬ информацию

Вы обратили **ВНИМАНИЕ** на новую информацию, применили стратегии для ее **КОДИРОВАНИЯ**... Теперь вам нужно **ИЗВЛЕЧЬ** эту информацию.

Проблемы с извлечением информации из памяти означают, что какой-то фрагмент информации находится где-то в вашем мозгу, но вам трудно извлечь его оттуда (например, вспомнить имя, которое «вертится на языке»).

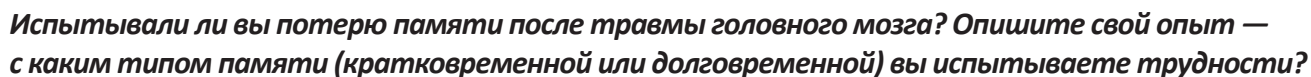
- **Расслабьтесь.** Тревога часто затрудняет поиск информации или воспоминаний. Если вы чувствуете тревогу, воспользуйтесь техниками релаксации/мышления на стр. 35, которые помогут вам расслабиться и улучшить память.
- **Мысленное отслеживание.** Эта стратегия отлично подходит для поиска потерянной вещи, вещи путем вспоминания, куда вы положили ее в последний раз. Мысленно проследите свои шаги и восстановите события, предшествовавшие потере предмета.
- **Поиск по алфавиту.** Отличная техника для запоминания слова или имени: пройдите по алфавиту, начиная с буквы А, и спросите себя: «Это слово на букву А? Это слово на букву Б?» и т.д. Если вы сможете определить первую букву, используйте тот же процесс для следующей буквы.
- **Воссоздайте контекст.** Эта стратегия хорошо подойдет, если вы можете вспомнить, где вы находились или что делали, когда узнавали информацию, которую хотите вспомнить. Например, вы помните, что обедали в определенном ресторане, когда ваш друг рассказал вам о курсе, на который вам захотелось записаться, но не можете вспомнить, что это был за курс. Воссоздайте контекст: представьте ресторан, то, о чем вы говорили, — и вам будет легче проследить свои мысленные шаги, чтобы вспомнить информацию о курсе.

## Организация памяти: кодирование, хранение и извлечение информации

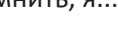
Организация окружающей обстановки и распорядка дня поможет вам легче запоминать информацию. Наличие автоматических мест для хранения вещей помогает, например, выделить в своем окружении специальные места для хранения ключей, календаря, ценных документов или важных телефонных номеров. Можно также организовать свой график дня таким образом, чтобы он превратился в последовательность шагов, что облегчит его запоминание.



Даже применяя на практике все эти приемы и стратегии запоминания, вы все равно можете столкнуться с проблемой потери памяти. Потеря памяти — один из наиболее распространенных когнитивных результатов травматического повреждения головного мозга, даже при легких травматических повреждениях головного мозга. Ваша память может быть не такой точной и сильной, как до травмы. Потеря памяти может быть более избирательной, например, бывает трудно вспомнить, как выполнять простые повседневные задачи. Будьте терпеливы к себе и вместе со своим лечащим врачом разрабатывайте стратегии, которые, по возможности, помогут смягчить потерю памяти.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

### Записи в дневнике при потере памяти:

- Когда я забываю что-то, о чем, по моему мнению, мне нужно помнить, я...
  - Другие сейчас не понимают, что моя память...
  - Самое плохое, что случилось с моей памятью — это...
  - Если бы я мог (-ла) вспомнить одну вещь, которую я забыл (-а), это было бы...
  - Чтобы справиться с потерей памяти, я научился (-ась)...
  - Теперь люди заканчивают за меня предложения, и это заставляет меня...
- 



### Упражнение «Список воспоминаний»

Это упражнение можно использовать для тренировки памяти. Как можно быстрее запишите 10 воспоминаний, которые приходят вам на ум. Это могут быть люди, места, предметы, события или все остальное, что всплывает в памяти. Они могут быть важными, например, ваша свадьба, или неважными, например, о том, что вы ели овсянку на завтрак. Например, вы можете быстро записать 10 пунктов, которые вы запомнили до травмы, или быстро записать 10 пунктов, которые вы запомнили после травмы. Быстро записывая список воспоминаний, имен, мест, вы нагружаете и тренируете способность извлекать воспоминания.



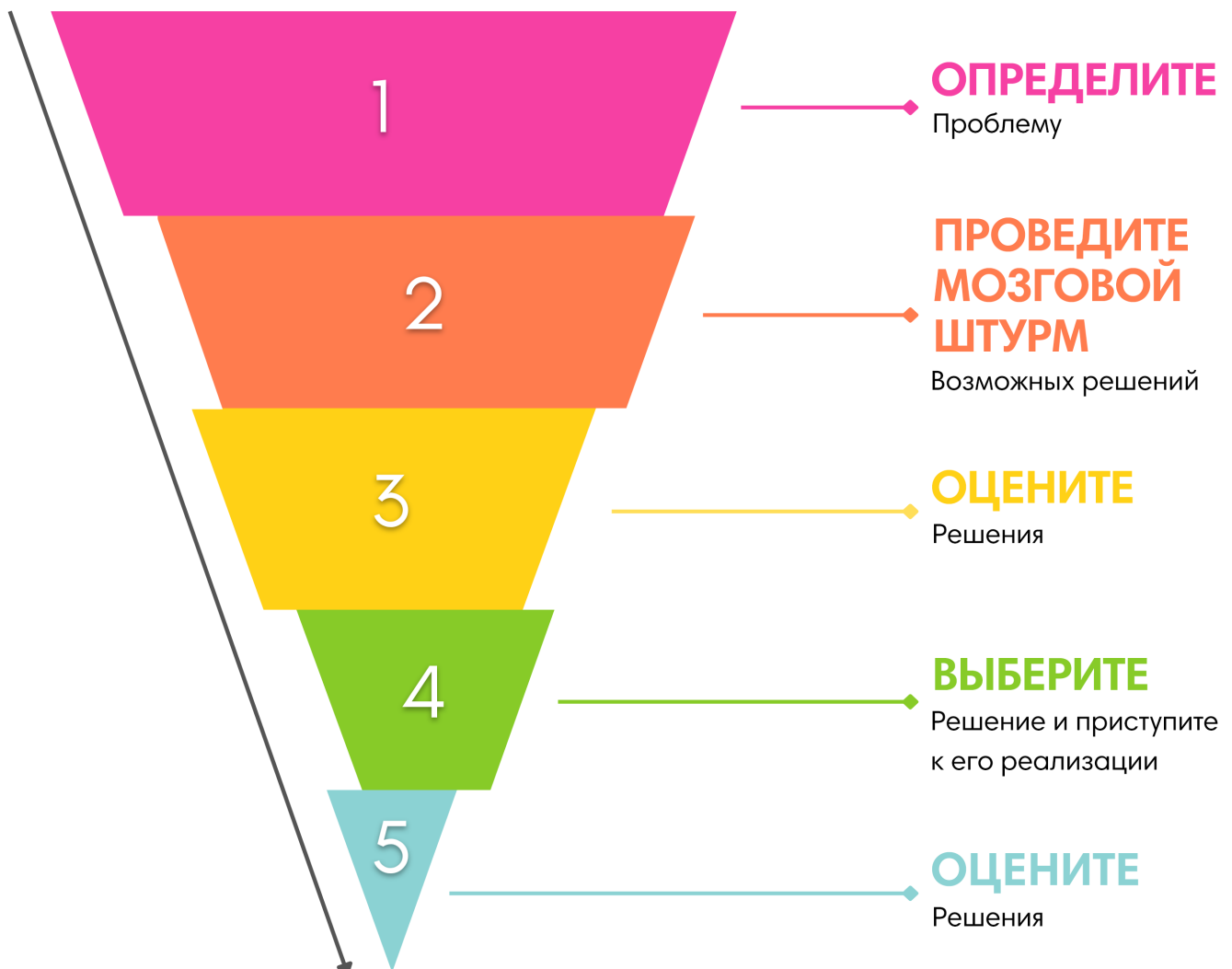
## Стратегии решения проблем

После травматического повреждения головного мозга вы можете обнаружить, что вам трудно решать проблемы, поскольку ваш стиль мышления стал более жестким (не гибким). Например, вы можете видеть только **один способ** решения проблемы, в то время как на самом деле существует множество способов ее решения. Вы можете «застрять» на одной идее и не иметь достаточной когнитивной гибкости, чтобы придумать другие решения.

- Проговаривание решения проблемы может помочь вам найти другие решения или альтернативы. Сосредоточьтесь на задаче и вспомните уже проделанные шаги и/или проверьте новые идеи, чтобы понять, смогут ли они обеспечить нужное решение.
- Сделайте шаг назад и оцените свою стратегию решения проблемы, чтобы понять, насколько она эффективна. Если она работает, продолжайте ее применять. Если она не работает, необходимо изменить стратегию. Если вы испытываете фрустрацию (в любом случае), самое время отступить и сделать перерыв.

### 5-этапный процесс решения проблемы

1. Определите проблему.
2. Проведите мозговой штурм решений проблемы.
3. Оцените каждое решение с точки зрения простоты реализации, затрат и выгод, а также вероятных последствий.
4. Выберите одно решение и приступите к его реализации.
5. Оцените решение. Сработало ли оно? Нужно ли попробовать другое решение? Если да, то вернитесь к шагу 3.





## Депрессия

Люди часто впадают в депрессию после физических изменений в мозге, например после травматического повреждения мозга. Иногда трудно отличить симптомы депрессии от последствий ТПМ.

**Человек с ТПМ** может испытывать постоянную грусть и тревогу. Он может испытывать чувство безнадежности или вины, никчемности, раздражительности, замедленности мышления или движений, гнева и беспокойства. Также может наблюдаться потеря интереса к занятиям и хобби, которые раньше приносили удовольствие, усталость и снижение энергии, проблемы с концентрацией внимания, а в некоторых случаях — мысли о самоубийстве или попытки самоубийства. Если у вас появились мысли о самоубийстве, обратитесь к человеку, которому вы доверяете, или позвоните по телефону 988 в службу помощи по предотвращению самоубийств и кризисных ситуаций.

**Депрессия** также может быть связана с эмоциональной или психологической усталостью. Этот тип усталости усиливается при стрессе. Сон может не помогать, и усталость часто бывает наиболее сильной, когда вы только проснулись утром. Депрессия может быть клинической или ситуативной. Обе они реальны и могут представлять значительные трудности.

<p><b>Клиническая депрессия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Более тяжелая форма депрессии, мешающая повседневной жизнедеятельности.</li> <li>• Также называется большим депрессивным расстройством или расстройством настроения.</li> <li>• Возникает в результате изменений в мозге, воздействия химических веществ, обусловлена генетикой, серьезными жизненными событиями, зависимостью от психоактивных веществ.</li> <li>• Диагноз ставится специалистом в области психического здоровья, лечением может стать психотерапия и/или медикаменты.</li> </ul>	<p><b>Ситуативная депрессия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кратковременная депрессия, возникающая в результате травмирующего события или изменений в жизни.</li> <li>• Также называется расстройством адаптации.</li> <li>• Возникает в результате попыток смириться с резкими изменениями в жизни, такими как развод, потеря работы, попадание в тюрьму, смерть близкого друга или любимого человека, серьезная авария, выход на пенсию или другие серьезные жизненные перемены.</li> </ul>
---	--

**Симптомы депрессии могут включать:**

- Вялость
- Трудности с засыпанием
- Несфокусированную тревогу и беспокойство
- Отказ от привычной деятельности или друзей
- Подавленное настроение или постоянную раздражительность
- Снижение или повышение аппетита
- Трудности с принятием решений
- Чувство безнадежности или печали
- Частые приступы плача
- Потерю концентрации
- Суицидальные мысли
- Значительную потерю или увеличение веса
- Чувство вины или никчемности
- Потерю энергии

**Если у вас возникли мысли о причинении себе вреда или совершении самоубийства, обратитесь к человеку, которому вы доверяете, или расскажите об этом тому, кто может сразу же помочь вам:**

- **Звоните в 911** в экстренных случаях.
- **Позвоните или отправьте сообщение на 988**, чтобы связаться с горячей линией по предотвращению самоубийств и кризисных ситуаций Lifeline 988.
- Линия предоставляет круглосуточную конфиденциальную помощь всем, кто находится в состоянии суицидального кризиса или эмоциональной подавленности



## Тревожность

Тревога часто сопровождается депрессией. Человек, испытывающий тревогу, может испытывать:

- физическое напряжение
- чрезмерное беспокойство
- скачущие мысли
- нервозность
- раздражительность
- беспокойство
- учащенное сердцебиение
- сухость во рту
- повышенное потоотделение
- шаткость
- одышку
- чувство паники
- ощущение, что должно произойти что-то плохое.

Усиливать тревогу могут слишком сложные ситуации, требующие больших затрат времени, а также ситуации, требующие повышенного внимания и обработки информации.

**Депрессия и тревога после травматического повреждения головного мозга — это не признак слабости и в этом нет вашей вины.** Это симптомы заболевания, связанного с повреждением мозга. Желание, чтобы они прошли, использование силы воли или «закалка» НЕ являются эффективными стратегиями преодоления.

**Если вы считаете, что у вас депрессия или тревога — обратитесь к человеку, которому вы доверяете, и/или поговорите с вашим лечащим врачом.**

## Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

В связи с особенностями травматических повреждений головного мозга, нередко у людей бывает двойной диагноз — ТПМ и посттравматическое стрессовое расстройство.

**Симптомы посттравматического стрессового расстройства часто включают:**

- Нежелательные и повторяющиеся воспоминания об угрожающем жизни или травмирующем событии.
- Вспышки воспоминаний о травмирующем событии, во время которых человек теряет связь с реальностью.
- Избегание того, что напоминает о прошлом — людей, мест или звуков.
- Ощущение отстраненности от людей, даже от семьи.
- Эмоциональное онемение.
- Стыд за то, что произошло и что было сделано.
- Вина выжившего за потерю друзей, семьи, товарищей.
- Повышенная бдительность или постоянная настороженность в отношении угрозы.

**При сочетании ПТСР и ТПМ** часто наблюдаются изменения когнитивных функций, например памяти и концентрации внимания, депрессия, тревога, бессонница и усталость. При таком двойном диагнозе один из диагнозов подпитывает и усиливает другой, поэтому это сложное состояние. Наличие обоих диагнозов может привести к высокому риску самоубийства. Если у вас возникли мысли о самоубийстве, обратитесь к человеку, которому вы доверяете, или позвоните по телефону 988 в службу по предотвращению самоубийств и кризисных ситуаций.

**Чтобы справиться с ПТСР,** поговорите с доверенным человеком, посещайте группы поддержки, соблюдайте темп, отдыхайте, работайте с консультантом или психотерапевтом (существуют группы для преодоления последствий травм с доказанной эффективностью).



## Горе и утрата

Человеку свойственно горевать, когда мы теряем кого-то, что-то, получаем травму или заболевание. Мы часто пытаемся найти причины наших потерь.

### Как выглядит горе?

- Ощущение подавленности, грусти или безнадежности.
- Приступы плача.
- Чувство раздражительности.
- Чувство вины или никчемности.
- Человек задумывается о том, стоит ли ему или ей жить.
- Трудности с засыпанием или чрезмерный сон.
- Низкий уровень энергии, человек легко устает.
- Человек ест слишком много или слишком мало.
- Замкнутость.
- Человек не получает прежнего удовольствия от происходящего.
- Чувство беспокойства, трудно усидеть на месте.
- Невозможно перестать беспокоиться о проблемах или будущем.
- Трудно принимать решения, концентрировать внимание и запоминать события.



**Чем больше пунктов из этого списка вы нашли у себя, тем более подавленными вы можете себя чувствовать и тем больше вероятность того, что вам нужна помощь.** Поговорите с родственниками, друзьями и специалистами, которым вы доверяете и которые могут вам помочь.

### Стратегии преодоления горя:

- Осознайте, что ваши чувства — распространенное явление и нормальная реакция на трудную ситуацию.
- Будьте добры к себе — дайте себе и другим время на адаптацию.
- Подумайте о будущем, которого вы хотите для себя, и о том, как лучше всего сможете его достичь.
- Осознайте ценность терпения и настойчивости в достижении своих целей.
- Делайте по одному шагу за раз и ставьте цели на каждый день.
- Не заикливайтесь на том, как все было, и не сравнивайте текущее положение дел с тем, что было раньше.
- Сосредоточьтесь на успехах, сильных сторонах и ресурсах.
- Признавайте положительные моменты в своей жизни и изменения к лучшему.
- Сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать, а не на том, что не можете.
- Будьте полны надежд. Говорите себе и другим позитивные слова. Например, «мы справимся с этим» или «у нас все получается».
- общайтесь и проводите время с людьми, которые заботятся о вас.
- Присоединитесь к группе поддержки, обращайтесь к другим людям за поддержкой.
- Создавайте новые отношения и улучшайте старые.
- Помните, что другие люди сталкиваются с подобными проблемами, поэтому спрашивайте у других, как они справляются с потерями и переменами.
- Отказывайтесь от старых обязанностей, когда берете на себя новые.
- Позволяйте себе обращаться к другим за помощью и поддержкой.
- Сохраняйте активность, старайтесь заниматься тем, что вам нравится.
- Отвлечитесь на музыку, книгу, кино, телевизор или другое занятие, которое вам нравится.
- Попробуйте найти новые интересы и занятия.
- Делайте перерывы и старайтесь быть терпеливыми к себе.
- Узнайте о методах лечения, ресурсах и способах восстановления.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Забота о себе — это любая деятельность, которую мы сознательно выполняем для того, чтобы позаботиться о своем психическом, эмоциональном или физическом здоровье. Забота о себе часто является ключом к улучшению настроения и снижению тревожности. Речь идет о том, чтобы к себе с такой же добротой, как и к окружающим. Речь идет о самоконтроле за своими ресурсами и принятии мер по их восполнению, а не истощению.

- Пов...
- про...
- Пов...
- Улуч...
- здо...
- Пов...
- Улуч...

- Мышление (стр. 35)
- Дыхательные упражнения (стр. 38)
- Ведение дневника (стр. 39)
- Прослушивание музыки (стр. 37)
- Медитация
- Физические упражнения, йога и/или растяжка
- Молитва или посещение религиозной службы
- Уборка или наведение порядка в помещении
- Вздремните или больше спите
- Общение
- Посещение сеансов психотерапии
- Посещение группы поддержки (стр. 48)



## Осознанность

Осознанность — это практика сосредоточения внимания на настоящем моменте, не отвлекаясь на прошлое или будущее. Это осознанная практика пребывания в настоящем моменте и жизни в нем. Исследования показывают, что регулярные занятия (ежедневно или несколько раз в неделю) после травматического повреждения головного мозга помогают облегчить боль, улучшить сон и повысить уровень оптимизма. Кроме того, было обнаружено, что осознанность тренирует мозг, делая его более активным и сосредоточенным.

Выполнив короткое упражнение, вы сможете очистить свой разум непосредственно перед тем, как сосредоточиться на выполнении задачи или на разговоре. Упражнения на осознанность можно выполнять в любое время суток. **Формальные упражнения на осознанность** можно выполнять сидя, лежа или медленно двигаясь (йога или ходьба). **Неформальные упражнения на осознанность** можно выполнять во время повседневной деятельности, например во время еды, чистки зубов или принятия душа.

### Основные компоненты осознанности

- **Присутствуйте в настоящем моменте.** Во время выполнения упражнения на осознанность вы целенаправленно и мягко обращаете свое внимание на переживания текущего момента, такие как дыхание, ощущения тела, звуки или виды, мысли и эмоции. Это нормально, если ваш ум блуждает — просто осознайте, что ваш ум блуждает, признайте эту мысль и мягко верните свое внимание на настоящий момент.
- **Не выносите суждений.** Старайтесь изо всех сил наблюдать за ощущениями, чувствами и мыслями без суждений. Нет ничего странного в том, что ум выносит суждения, обозначает свои симпатии и антипатии, формирует мнения и/или рассказывает истории. Замечайте, когда это происходит, и мягко возвращайте свое внимание к объективному опыту (ощущениям, чувствам и мыслям).
- **Отбросьте цели и задачи.** Осознанность — это не попытка активно изменить текущий момент или достичь определенной цели, например, расслабления. Напротив, осознанность — это отказ от целей и принятие себя в настоящем моменте, как бы вы себя ни чувствовали. Вы можете обнаружить, что благодаря присутствию в моменте вы расслабляетесь, но это не является целью.
- **Наиболее эффективна при регулярном выполнении.** Осознанность становится более эффективной, если она включена в повседневный распорядок дня и выполняется регулярно.

### Преимущества осознанности

- **Снимает стресс.** Снижает уровень гормонов стресса в организме.
- **Помогает справиться с эмоциональной реактивностью.** Снижает эмоциональную реактивность и улучшает обработку эмоций. Это помогает людям менее эмоционально реагировать на стрессовые или эмоциональные ситуации. Изменяется реакция миндалины (центра эмоций в головном мозге) на эмоции.
- **Улучшает способность к концентрации и сосредоточению.** Помогает минимизировать отвлекающие мысли или навязчивые эмоции и перефокусировать внимание.
- **Улучшает навыки решения проблем и гибкость мышления**
- **Улучшает рабочую память**
- **Помогает справиться с депрессией, тревогой и беспокойством**
- **Улучшает сон и его качество**
- **Повышает удовлетворенность отношениями (и улучшает навыки общения).** Может помочь вам чувствовать себя более сострадательными по отношению к другим и стать более внимательным слушателем.
- **Улучшает работу иммунной системы.** Снижает частоту, тяжесть и продолжительность простудных и гриппозных заболеваний.
- **Может улучшить результаты лечения зависимости от психоактивных веществ.** Предварительные исследования показывают, что осознанность может улучшить результаты лечения зависимости от психоактивных веществ у взрослых людей.



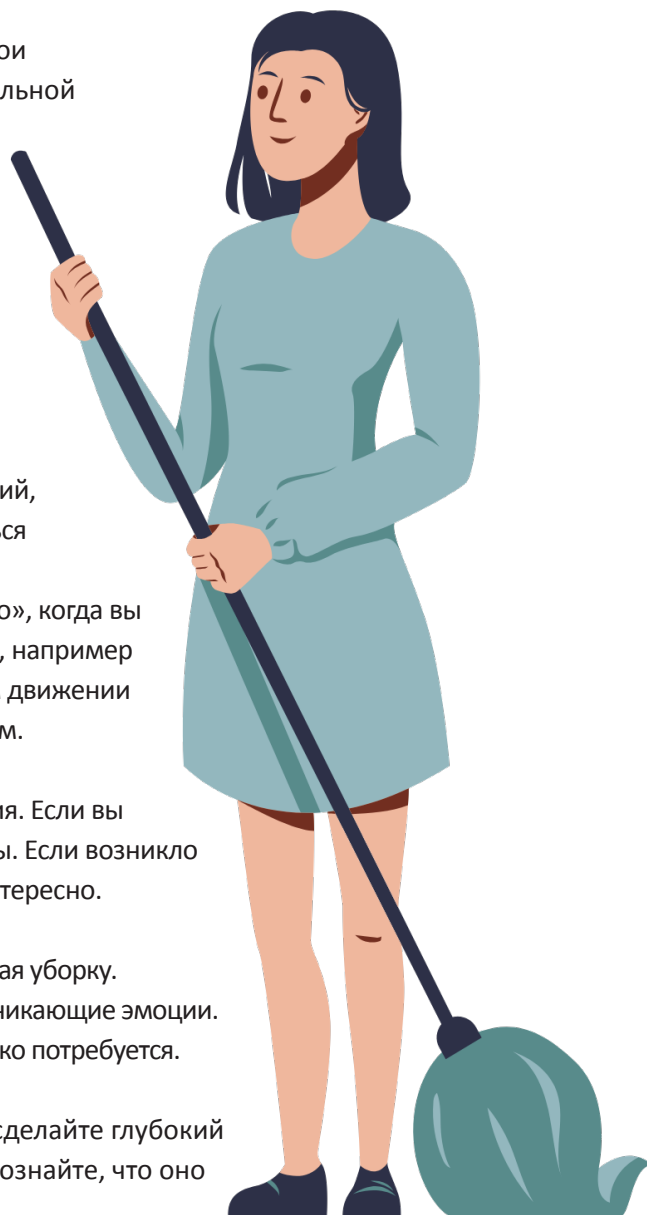
## Включение осознанности в ежедневный распорядок дня

- Выберите одно повседневное действие и приложите целенаправленные усилия для того, чтобы каждый раз, когда вы выполняете это действие, осознавать его в каждый момент времени. Например, когда вы встаете утром с постели, чистите зубы, принимаете душ, одеваетесь, едите, пьете чай, ведете машину и т.д.
- Когда вы выполняете действие, обратите внимание на то, что вы делаете. Обратите внимание на свои физические движения. Обращайте внимание на то, что вы видите, слышите, обоняете и чувствуете. Замечайте, когда ваши мысли отвлекаются от деятельности, и мягко возвращайте их обратно.
- Суть НЕ в том, чтобы создать определенное переживание или состояние ума, а в том, чтобы полностью осознать то, что вы испытываете. Замечайте, если у вас возникают какие-либо трудности, и культивируйте любопытство, а не суждение.

## Практика осознанной уборки

Осознанная уборка — это практика, которая дает нам время отвлечься от активных будней и отдохнуть в осознании настоящего времени. Вместо того чтобы концентрироваться на уборке (или на том, как вы к ней относитесь — большинство людей не испытывают радости от уборки), посмотрите на это как на возможность позаботиться о себе и развить привычку к осознанности.

1. Начните свою практику уборки с того, что соберите свои принадлежности для уборки. Если это кажется непосильной задачей, просто пройдитесь за одним предметом, например, за веником. Во время ходьбы почувствуйте, как ваши ноги передвигаются по полу.
2. Возьмите веник в руки и осознайте чувство осязания, держа его в руке. Если мысли блуждают, вернитесь в настоящий момент и сосредоточьтесь на том, каково это — держать веник в руках.
3. Подметание или уборка требуют повторяющихся действий, что может привести к скуке. Чтобы помочь себе оставаться в настоящем моменте, попробуйте произнести мантру. Это может быть что-то простое, например «влево, вправо», когда вы подметаете, или фраза, выражающая любящую доброту, например «Пусть у меня получится жить с легкостью». При каждом движении веника мысленно повторяйте фразу в унисон с действием.
4. Осознавайте любые возникающие ментальные состояния. Если вы расстроены, обратите внимание на то, что вы расстроены. Если возникло любопытство по поводу грязи, признайте, что вам это интересно.
5. Не забывайте следить за состоянием тела и ума, продолжая уборку. Обратите внимание на свои движения, повторения и возникающие эмоции. Возвращайтесь к своей мантре и фразе столько раз, сколько потребуется.
6. По окончании уборки сделайте шаг назад, замрите и сделайте глубокий вдох. Понаблюдайте за убранном пространством и осознайте, что оно является отображением вашего очищенного разума!

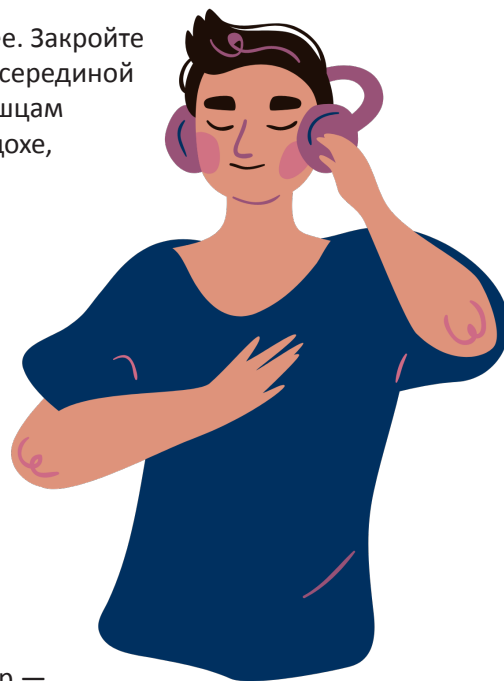




## Осознанная музыкальная пауза

Прослушивание музыки помогает снять стресс и восстановить силы.

- **Выбирайте музыку, которую вам нравится слушать.** Например, если вам не нравится классическая музыка, не слушайте ее! То, что может быть расслабляющим для других, может не быть расслабляющим для вас. Для успокоения ума обычно предпочтительнее музыка без текста или в медленном темпе. Если у вас есть список любимых песен, подумайте о том, чтобы составить плейлист специально для тех случаев, когда вам захочется расслабиться. При необходимости обратитесь за помощью к члену семьи или другу.
- **Устройтесь поудобнее.** Сядьте или лягте — как вам будет удобнее. Закройте глаза. Расслабьте мышцы. Сделайте глубокий вдох диафрагмой (серединой грудной клетки). Дайте расслабиться плечам, животу и даже мышцам лица. Глубоко вдохните через нос, слегка поднимая живот при вдохе, и выдохните через рот.
- **Сосредоточьтесь на музыке.** Если вы обнаружите, что думаете о чем-то другом (или даже о музыке), мягко перенаправьте свое внимание на настоящий момент, на звучание музыки, на ощущения в теле, которые она вызывает. Постарайтесь действительно почувствовать музыку.
- **Продолжайте, сколько захотите, пока не расслабитесь.** Цель осознанной музыкальной паузы — успокоить свой внутренний голос и просто «быть» с музыкой, полностью погрузившись в нее.



## Осознанное видение

Уделите время тому, чтобы мысленно «посмотреть» на окружающий мир — это отличный способ быть в настоящем моменте.

1. Найдите место у окна с каким-нибудь видом. Это можно сделать в любом месте.
2. Смотрите на все, что видите. Не навешивайте ярлыки и не выделяйте ничего из того, что видите за окном. Вместо того чтобы думать «птица» или «знак остановки», попробуйте обратить внимание на цвета, узоры или текстуру.
3. Внимательно следите за такими вещами, как движение травы или листьев под дуновением ветра. Обратите внимание на различные формы, присутствующие в этой небольшой части мира, которую вы можете видеть. Попробуйте посмотреть на мир за окном с точки зрения человека, не знакомого с этими вещами.
4. Будьте наблюдательны, но не критичны. Будьте внимательны, но не заикливайтесь на чем-то одном.
5. Если вы отвлеклись, то мягко отстранитесь от посторонних мыслей и снова обратите внимание на цвет или форму, чтобы вернуться в нужное состояние.

## Медитация и осознанность с любящей добротой

В течение одной минуты повторяйте: «Желаю себе счастья, желаю себе здоровья, пусть я преисполнюсь добротой и покоем». Вы также можете заменить слова «себе» и «я» и подумать о ком-то, кого вы знаете и кто вам нравится, или просто послать кому-то любовь.





**Уделите время практике осознанности прямо сейчас.** Потратьте несколько минут и попробуйте осознать свое присутствие. На что это похоже? Как чувствует себя ваше тело в этот момент? Замечаете ли вы точки напряжения? Что вы замечаете в этот момент?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Дыхательные упражнения

Опустите глаза и обратите внимание на то, как вы ощущаете свое дыхание. Это может быть воздух, входящий и выходящий из ноздрей, или подъем и опускание груди и живота. Если вы ничего не чувствуете, положите руку на живот и обратите внимание на то, как она плавно поднимается и опускается вместе с дыханием. При желании можно удлинить вдох и выдох, сделав их более длинными и глубокими. Или просто дышите естественно — делайте то, что вам удобнее.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Когда ваши мысли начнут блуждать, а скорее всего, так и будет, просто верните свое внимание к дыханию. Вы можете сказать «думаю», когда заметите свои мысли, и просто мягко вернуть внимание к дыханию.

Попробуйте представить, как на выдохе выдыхаете стресс, а на вдохе вдыхаете покой. Это упражнение можно выполнять в течение минуты или дольше. Даже если это занятие длится всего минуту, оно позволит вам сделать паузу и побыть в настоящем моменте.



## Ведение дневника

Вести дневник о своей жизни — это рассказывать свою историю. Это возможность рассказать свою историю. Ведя дневник, вы можете исследовать все аспекты своей жизни и связанные с ними эмоции. Вы можете скорбеть или кричать от радости и позволять своим записям вести вас туда, куда пожелают ваш разум, сердце, дух и воображение. Это также одна из форм осознанности, которая может помочь сосредоточиться, снять стресс и тревогу.

Исцеление, изменения и рост, которые происходят благодаря ведению дневника, могут проявляться на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Эффективное ведение дневника может вызвать физиологические изменения за счет пластичности мозга, что позволяет нам ускорить процесс исцеления от травм. Было установлено, что ведение дневника повышает активность префронтальной коры головного мозга, что влияет на способность решать проблемы и критически мыслить. Ведение дневника также может оказывать положительное влияние на симптомы посттравматического стрессового расстройства, а также на потерю памяти.

### Советы по ведению дневника

- **Не существует правильного или неправильного способа ведения дневника.** Согласуйте эту задачу со своими потребностями и возможностями.
- **Дневник предназначен только для ваших глаз.** Когда вы пишете, не беспокойтесь о том, что кто-то осудит вас или ваши слова. Все, что вы пишете в своем дневнике, не предназначено ни для чьих глаз, кроме ваших.
- **Не беспокойтесь об орфографии, пунктуации и грамматике.** То, что вы пишете в дневнике, не оценивается и не предназначено для публикации, поэтому не стоит беспокоиться о технической стороне ваших записей. Беспокойство по поводу грамматики и пунктуации может остановить поток письма и вызвать блок. Постарайтесь позволить своей руке писать все, что она хочет написать, как можно чаще.
- **Пишите так часто, как можете.** Выработав у себя привычку, вы обнаружите, что вам становится все легче писать и, возможно, ощутите терапевтический эффект. Возможно, это станет настолько здоровой и полезной привычкой, что вы будете скучать по ней, если пропустите один день. Придумайте подходящий для вас график и включите его в свой распорядок дня.
- **Для записей в дневнике используйте ручку или карандаш.** Доказано, что процесс письма открывает сознание и дает доступ к творчеству и озарениям (по сравнению с набором текста на клавиатуре).
- **Попробуйте свободное письмо.** Это означает, что нужно приложить ручку/карандаш к бумаге и написать все, что придет в голову! Попробуйте писать в свободной форме в течение 10—20 минут, даже пару минут, если у вас мало времени. Если вы зашли в тупик, напишите что-нибудь вроде: «Я застрял (-а), я застрял (-а)» или повторите несколько последних слов. Просто продолжайте писать, и вскоре у вас появятся новые мысли.
- **Делайте все возможное, чтобы не подвергать себя цензуре или редактированию.** Часть терапевтического процесса — написание всего, что приходит в голову. Если вы не можете придумать конкретное слово, используйте другое слово, нарисуйте черту (как пробел, который можно заполнить позже). Будьте свободны и плавны в своем письме.

Вот несколько подсказок по ведению дневника, которые могут оказаться полезными для тех, кто пережил травматическое повреждение головного мозга:

#### Как произошла моя травма...

- Ваша травма мозга произошла в результате какого-либо события или ситуации. Чтобы начать рассказывать свою историю, начните с описания события или ситуации.
- Если вы помните событие или ситуацию, которая привела к травме мозга, начните с **Я помню, что моя травма мозга произошла...**
- Если вы не можете вспомнить событие или ситуацию, вызвавшую травму, и вам рассказали о ней позже, начните с **Как мне сказали позже, моя травма произошла...**





**Расскажите историю своей травмы головного мозга** — что помните вы лично, либо то, как ее пересказал вам кто-то другой. Расскажите об эмоциях, чувствах и подробностях, которые важны для вас. При необходимости используйте дополнительные страницы.

[illegible]



## Что я чувствую?

- После травмы головного мозга вы, скорее всего, будете чувствовать себя иначе, чем до ее получения. **Что именно вы чувствуете не так, как раньше? Что вы чувствуете так же, как и раньше?**
- **Сегодня я чувствую себя так: . . .**
- Если вам не нравится то, как вы себя ощущаете, напишите, как бы вы хотели ощущать себя вместо этого. Например, **Я хотел бы чувствовать себя так, а не...**



**Поделитесь тем, что вы чувствуете. . . .**

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The background is a solid off-white color.





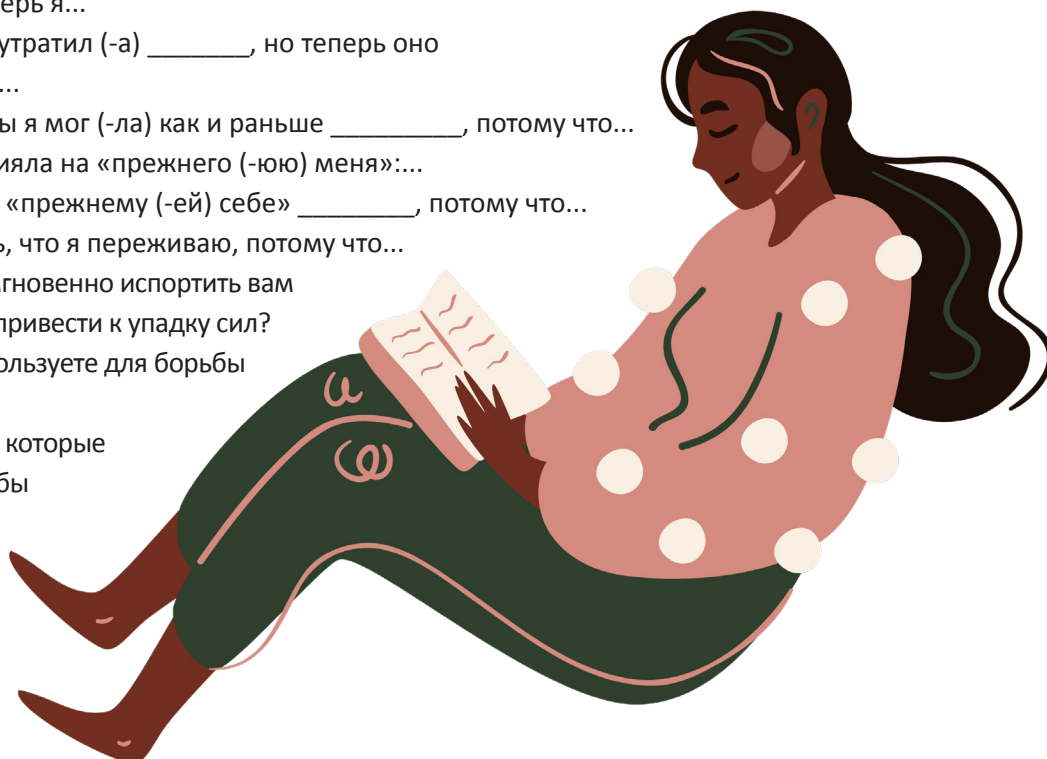
**Важно говорить даже о тяжелых моментах травматических повреждений головного мозга. Если бы вы могли рассказать о самом тяжелом аспекте вашей травмы, что бы вы сказали? О чем вам труднее всего вспоминать и/или что вам было труднее всего преодолеть?**

[illegible]



## В качестве других заданий для дневника можно привести следующие:

- Вот каково это — быть мной сегодня:...
- Я бы хотел (-а), чтобы я чувствовал (-а) себя не так, как сегодня, а...
- Когда я не могу подобрать слова, мне бы помогло, если бы люди...
- То, что я хочу сказать, вертится у меня на кончике языка, но...
- Жить в моем теле сейчас — это...
- Потому что некоторые части моего тела работают не так хорошо, как раньше...
- Из всех физических изменений меня больше всего беспокоит...
- Мой ум раньше был \_\_\_\_\_, а теперь он...
- Раньше было так легко \_\_\_\_\_, а теперь гораздо труднее, потому что...
- Самое важное, что я потерял (-а), это...
- Раньше я \_\_\_\_\_, а теперь я...
- После травмы мозга я утратил (-а) \_\_\_\_\_, но теперь оно вновь возвращается и....
- Мне бы хотелось, чтобы я мог (-ла) как и раньше \_\_\_\_\_, потому что...
- Травма мозга так повлияла на «прежнего (-ю) меня»:...
- Больше всего я скучаю «прежнему (-ей) себе» \_\_\_\_\_, потому что...
- Никто не может понять, что я переживаю, потому что...
- Какие три вещи могут мгновенно испортить вам хорошее настроение и привести к упадку сил? Какие стратегии вы используете для борьбы с этими эффектами?
- Опишите две-три вещи, которые вы можете сделать, чтобы расслабиться.



Иногда полезно подумать о том, что вы утратили из-за травмы мозга, а затем составить список того, что вы приобрели. Например...

### УТРАТЫ

1. Способность водить машину
2. Свой прежний характер
3. Равновесие
4. Воспоминания
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

### ПРИБРЕТЕНИЯ

1. Видеть, как сильно моя жена любит меня
2. Больше ценю свой дом
3. Обнаружил (-а), что друзья поддерживают меня
4. Узнал (-а) больше о своем мозге
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Это может быть связано с ведением дневника благодарности и сознательным поиском того, за что можно быть благодарными каждый день. Простое сосредоточение на позитивных мыслях может помочь вырваться из негативных шаблонов.



## Принятие

Принятие определяется так: «Принять что-либо — значит вынести это без протеста или реакции, признать это истинным или согласиться совершить это. Принятие — это признание реальности ситуации или признание того, что она существует. Это способность сказать: «Это такое, какое есть» — Словарь Merriam-Webster

### Принятие — это:

- Непрерывный процесс, иногда по частям, на протяжении времени.
- Освобождение от старой версии себя и превращение в новую версию.
- Понимание того, что симптомы травматического повреждения мозга будут присутствовать всегда, но мы можем с ними справиться.
- Признание ограничений и работа с ними, вместо борьбы.
- Понимать, когда мне нужна помощь, и знать, как ее попросить.
- Отпускать то, что мы не можем контролировать, и концентрировать энергию на том, что мы можем делать.
- Смириться с тем, что есть сейчас, даже если мы стремимся к большему.

### Принятие — это НЕ:

- Одноразовое событие.
- Согласие с тем, что произошло, или симпатия к этому.
- Отказ от достижения результатов.
- Окончание симптомов или трудностей.

Определение понятия «принятие» (не обязательно полное принятие) — это первый шаг. После этого мы можем сосредоточиться на полезных стратегиях и движении вперед.

## Общение

Честное и открытое общение трудно дается большинству людей даже без травматического повреждения мозга. Но зачастую после перенесенной ТПМ донести свои потребности и чувства становится еще сложнее и труднее — несмотря на то, что это важно как никогда раньше.

**Общение — это больше, чем просто разговор.** Чтобы действительно *общаться*, мы должны также делиться информацией (и активно слушать информацию) с другим человеком. Общение — это НЕ разговор с самим собой, наедине с собой.

### Эффективная социальная коммуникация означает, что вы можете:

- Слушать и запоминать услышанное.
- По очереди говорить фразы с другим человеком, не перебивая его или ее.
- Излагать информацию точно и избегать бессвязной речи.
- Говорить организованно и логично.
- Использовать тон и эмоции, соответствующие ситуации.
- Отдавать себе отчет в том, как и что вы говорите, и как это влияет на собеседника.
- Поддерживать зрительный контакт, давая собеседнику понять, что вы взаимодействуете с ним или с ней, заинтересованы и увлечены.
- Демонстрировать открытый язык тела, повернувшись лицом к собеседнику, не скрещивая рук и не отводя взгляда.
- Давать собеседнику понять, что вы заинтересованы и увлечены.
- Понимать и считывать тон собеседника. Например, человек говорит: «Я в порядке», но по его тону можно понять, что на самом деле он не в порядке.

Осознавая то, как вы общаетесь с людьми (см. список выше), вы можете начать развивать и укреплять свои социальные навыки.



**Социальные навыки** — это навыки, которые люди используют для общения и взаимодействия с другими людьми. Социальные навыки включают в себя то, что вы говорите, а также язык тела, зрительный контакт, выражение лица, тон голоса и другие действия. Для людей с травмой головного мозга также важно обратить внимание на то, как ваши когнитивные навыки (концентрация внимания, память) и ваши эмоции (тревога, гнев, печаль) могут влиять на ваши социальные навыки.

**Примеры социальных навыков включают следующее:**

- Слушать и понимать, что говорят люди.
- Передавать свои мысли, потребности и чувства словами и действиями.
- Управлять своими эмоциями в социальных ситуациях.
- Соблюдать социальные границы и социальные правила. Например, не стоять слишком близко к человеку или задавать слишком личные вопросы.
- Корректировка того, что вы говорите, как вы это говорите и что вы делаете, в зависимости от социальной ситуации.

**Почему социальные навыки важны?**

Хорошие социальные навыки могут помочь вам:

- Вести приятные разговоры.
- Ладить с другими людьми.
- Поддерживать старые дружеские отношения и часто заводить новые.
- Чувствовать себя уверенно в социальных ситуациях.
- Добиться успеха в школе, на работе или в волонтерской деятельности.

**Как травматическое повреждение головного мозга влияет на социальные навыки**

После травматического повреждения головного мозга вы можете обнаружить, что испытываете трудности в общении. Каждый человек уникален, но вам может быть сложнее управлять своими чувствами, такими как эмоциональная лабильность (подробнее на стр. 9), гнев (стр. 11) и контроль импульсов (стр. 16).

**Если у вас травматическое повреждение головного мозга, вы можете обнаружить, что в социальном плане:**

- Вы чувствуете себя не в своей тарелке и некомфортно в окружении других людей.
- Вы перебиваете собеседников (импульсивность).
- Теряете внимание во время разговора.
- Забываете, кто и что сказал.
- Неправильно понимаете слова, мимику и/или тон голоса или действия других людей.
- Становится трудно находить общий язык с другими людьми.
- Говорите слишком много, слишком громко, слишком мало, слишком открыто.
- Испытываете трудности с выражением мыслей и чувств.
- Вам трудно проявить интерес к тому, что хотят сказать другие.
- Вы не знаете, как начать или поддержать разговор.
- Ваше общение вызывает недоумение у окружающих.
- Вы сообщаете слишком много информации (чрезмерно много рассказываете).
- Вы сообщаете слишком мало информации.
- Вы можете говорить бессвязно и повторяться.
- Ваша речь может быть лишена смысла или вас нелегко понять.
- Вам трудно придерживаться темы разговора.
- То, что вы говорите, может быть неинтересно другим людям.
- Вы можете говорить или обрабатывать информацию слишком медленно для других.
- Собеседнику может потребоваться задавать вам много вопросов, чтобы прояснить или поддержать разговор.
- Вы можете не улавливать социальные сигналы (подсказки, намеки, жесты, зрительный контакт, эмоции), когда доставляете кому-то дискомфорт своим разговором.



Вот несколько стратегий, которые помогут вам коммуницировать в обществе после травмы головного мозга:

- **Уделяйте внимание и сосредотачивайтесь на разговоре.** Не позволяйте себе отвлекаться на внешние или внутренние раздражители.
- **Организируйте свои мысли,** разбивая их на составные части и логически выстраивая то, что вы хотите сказать и донести до собеседника. Организованные мысли не дают вам сбиться с пути или запутаться.
- **Используйте стратегии для обработки информации.** Обработка информации может оказаться непосильной для любого человека, если информация поступает слишком быстро или стремительно. Уделите время тому, чтобы говорить как можно более четко, используя спокойный тон голоса и переходя к сути дела.
- **Избегайте импульсивности.** Старайтесь немного подождать и подумать, прежде чем говорить. Не перебивайте других во время разговора.
- **Следите за собой.** Осознайте содержание/тему, которую вы обсуждаете, и подумайте, уместна ли она в данной обстановке. Следите за своей громкостью. Говорите громким или тихим голосом в соответствующих ситуациях.
- **Следите за чрезмерной стимуляцией.** Прислушивайтесь к своему организму. Социальная обстановка может быть чрезмерно напряженной, и если вы начинаете чувствовать себя раздраженными, расстроенными или подавленными, найдите способ вежливо уйти, пока вы не расслабитесь и не успокоитесь.

**Быть хорошим слушателем — важная составляющая хорошего общения.** Возможно, вы беспокоитесь о том, что вы скажете или как вы будете общаться, но помните, что хороший слушатель всегда ценится в социальной среде. Хороший слушатель:

- Устанавливает зрительный контакт.
- Внимателен.
- Не перебивает собеседника во время разговора.
- Проявляет интерес к тому, что ему или ей говорят. Устанавливает зрительный контакт, кивает, задает вопросы и т. д.).
- Использует позитивный язык тела — смотрит в лицо собеседнику, не скрещивает руки, устанавливает зрительный контакт.
- Подходит к разговору непредвзято (без предрассудков и предположений).

## Практикуйте стратегию W.A.I.T. или «Почему я говорю» («Why Am I Talking»)

Эта простая стратегия требует всего нескольких мгновений — прежде чем начать говорить, спросите себя о следующем:

- Говорю ли я для того, чтобы получить одобрение или быть полезным или полезной?
- Говорю ли я для того, чтобы взять ситуацию под контроль?
- Говорю ли я для того, чтобы критиковать и жаловаться на то, что мне не нравится?

**Прежде чем начать разговор, задайте себе несколько рефлексивных вопросов:**

- Какое намерение я вкладываю в то, что собираюсь сказать?
- Могу ли я задать вопрос, который поможет мне лучше понять, что говорит и воспринимает другой человек?
- Как я могу просто слушать, быть внимательным или внимательной и отпустить свое желание говорить в данный момент?

**В идеале во время разговора вы должны много БРАТЬ И ДАВАТЬ, причем каждый человек говорит примерно 50% времени.** Это означает, что половину времени нужно молчать. Прежде чем говорить, вспомните стратегию W.A.I.T., перечисленную выше. Стратегия W.A.I.T. помогает контролировать себя во время разговора. Она помогает сосредоточиться на мыслях, которые приходят в голову, и определить, полезны они или нет.





**Социальное общение или публичная речь — это умение вербально выражать себя, свои мысли и идеи. Какие стратегии вы используете для обеспечения эффективного общения в социальной среде?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Какие имеющиеся у вас навыки социального общения вы считаете наиболее сильными? Над какими социальными навыками вы хотели бы поработать?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Бытовое насилие, насилие со стороны интимного партнера

**Насилие со стороны интимного партнера** включает в себя любое поведение, которое один интимный партнер (нынешний или бывший) использует по отношению к другому для установления власти и контроля. Оно может включать физическое или сексуальное насилие, но не всегда. Это также может быть финансовое, эмоциональное, психологическое, культурное, духовное, репродуктивное и другое контролирующее поведение. Некоторые формы насилия со стороны интимного партнера могут осуществляться как в электронной форме с помощью мобильных устройств и социальных сетей, так и при личной встрече. Такое насилие может иметь место независимо от того, живут ли люди вместе или нет. Именно это обычно отличает насилие со стороны интимного партнера от бытового насилия.

**Под бытовым насилием** обычно понимается насилие, происходящее между людьми, проживающими в одном месте. Оно представляет собой модель контролирующего поведения, используемого для сохранения власти одного партнера над другим внутри отношений.

**Бытовое насилие является распространенной причиной травматических повреждений головного мозга.** Хотя непропорционально большое число жертв составляют взрослые женщины, жертвами грубого физического насилия, вызывающего такие травмы в семье, могут быть как взрослые мужчины, так и дети.

**Как правило, в случае и с первым, и со вторым типом насилия существует цикл насилия, который его закрепляет.** Цикл начинается со слов, угроз, унижений или насмешек, за которыми обычно следует взрывная реакция, вызванная предполагаемой «ошибкой», потенциально переходящая в физическое насилие. В конце концов обидчик остывает, просит прощения и обещает, что больше такого не повторится. Эта тактика используется для того, чтобы жертва чувствовала себя беспомощной, одинокой, безнадёжной, чтобы ею манипулировали и заставляли остаться, а также для установления и сохранения власти и контроля у абьюзера.

## Здоровые и нездоровые отношения

Важно понимать разницу между адекватными и неадекватными отношениями

### Здоровые отношения

- Компромисс
- Построены на взаимном уважении
- Партнерство
- Доверие
- Возможность быть самим собой
- Чувство безопасности
- Поддержка и ободрение
- Уважительное отношение к границам
- Поддержка отношений с друзьями и семьей
- Честное, открытое и безопасное общение
- Предоставляют свободу и уважают ваше время
- Поддержка вашего желания уделять время себе и своему распорядку дня

### Нездоровые отношения

- **Следит за всем, что вы делаете.** Следит за вашим местонахождением, совершая чрезмерное количество звонков или смс, просит фотографии, чтобы доказать, где вы находитесь, отслеживает вас с помощью GPS, программ для записи нажатий на клавиатуре или других средств. Следит за вашими звонками, сообщениями, электронной почтой, социальными сетями, голосовой почтой и вскрывает вашу почту. Постоянно спрашивает и требует знать, где вы находитесь и куда идете.
- **Доминирование и контроль.** Не желает вести открытые разговоры. Не интересуется вашими мыслями и чувствами. Обвиняет вас во лжи. Обвиняет вас во всем. Не желает признавать свою неправоту. Плохие предчувствия. Злоупотребление психоактивными веществами.



- **Открыто ревнует ко времени, проведенному с семьей или друзьями. Ограничивает ваше время на общение с друзьями / членами семьи.** Настаивает на том, чтобы сопровождать вас везде, куда бы вы ни пошли, в том числе и в местах, где присутствие второго партнера неуместно или недопустимо. Манипулирование с целью заставить вас согласиться на что-то силой или хитростью.
- **Ограничивает или блокирует доступ к семейному транспорту, финансам или кредитным линиям.** Отбирает зарплату. Принудительный учет всех расходов, независимо от незначительных сумм. Выделение нереалистичных сумм на покупки первой необходимости. Заставляет быть единственным кормильцем или не разрешает работать. Нет заинтересованности в вашем успехе и, вместо того, чтобы хвалить вас, партнер может вас расстраивать. Систематическое отсутствие поддержки или намеренное препятствование развитию или достижению целей. Всепроникающее чувство незащищенности.
- **Физически причиняет вам боль или бьет вас.** Толкает, дает пощечины, бьет кулаками, пинает, дергает за волосы, использует оружие или другие средства нападения. Бросает в вас или рядом с вами предметы. Использует угрозы причинения вреда вам, вашим детям, домашним животным или членам семьи, чтобы принудить вас к каким-либо действиям. Оставляет вас в незнакомом месте. Запирает вас в доме или вне его. Удерживает вас против вашей воли. Контролирует, что вы носите или как вы выглядите (одежда, макияж, украшения, прическа).
- **Критикует, оскорбляет и намеренно унижает вас, чтобы подорвать вашу уверенность в себе.** Принижает вас перед другими. Унижает вас и заставляет чувствовать себя неуверенно. Угрожает расстаться с вами, давая понять, что надежности в отношениях нет. Игнорирует вас и заставляет чувствовать себя одинокими, когда вы находитесь рядом с ним. Отказ уважать границы и потребности в отношениях. Частые разрывы и примирения. Нечестность и уклончивость. Неспособность или отказ взять на себя обязательства. Измена или обвинения в измене. Прибегает к сексуальному насилию, изнасилованию или принуждает вас к тому, что вас не устраивает. Принуждает вас к беременности.

## Нормализация насилия

Нормализация насилия — это:

- принятие того, что насилие нельзя изменить (что это просто часть жизни).
- принятие того, что насилие не имеет реальных последствий.
- вера в то, что ответственность за предотвращение насилия лежит на жертве, а не на преступнике.

Насилие широко распространено в кино, телепередачах, видеоиграх, порнографии и рекламе. Насилие на этих платформах часто представляется в гламурном виде, прославляется или романтизируется. Когда насилие нормализуется, оно становится ожидаемым и воспринимается как нормальная часть жизни общества.

### Как бороться с нормализацией насилия

- **Мы говорим о насилии.** Мы просвещаем себя и других о насилии. Привлекаем к нему внимание. Разрушаем нормализованные представления о насилии, и когда мы говорим о нем, это помогает снизить стигматизацию.
- **Помогаем другим вернуть себе свою историю.** Когда кто-то решается рассказать о совершенном над ним или ней насилии, это должно приносить чувство освобождения, а не стыда.
- **Обретаем свою ценность.** Порой жертвы могут считать, что они заслуживают насилия. Это может произойти потому, что в процессе насилия их стыдят, говорят с ними свысока, оскорбляют и заставляют поверить в то, что они являются недостойными или менее значимыми людьми. Их могут убедить в том, что они должны «улучшить себя», чтобы быть любимыми (перекладывают на них вину за насилие). Обретая свою ценность, мы можем поверить, что не заслуживаем насилия или контроля.



## Обратитесь за помощью прямо сейчас

Если вы или ваши знакомые подвергаются бытовому насилию, позвоните, напишите смс или сообщение в чат в одну из этих организаций.

Многие из этих организаций также предоставляют возможность общения в интернете, но **помните, что использование интернета МОЖЕТ ОТСЛЕЖИВАТЬСЯ** и историю трудно полностью удалить.

Если вы опасаетесь, что за вашим использованием интернета ведется наблюдение, позвоните или напишите, а не заходите на сайт и/или не пользуйтесь онлайн-чатом.

### Национальная горячая линия по борьбе с бытовым насилием

Позвоните или напишите смс на номер **(800) 799-7233** или **(800) 787-3224 (TTY)**.

Эта служба работает всегда, 24 часа в сутки, каждый день.  
TheHotline.org

### Горячая линия для подростков по вопросам насилия на свиданиях

Позвоните или напишите по номеру **(866) 331-9474**.  
Эта служба работает всегда, 24 часа в сутки, каждый день.  
LovelsRespect.org

### Телефон доверия для коренных жителей StrongHearts

Звоните по телефону **(844) 762-8483**.  
Доступна с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:30,  
понедельник — пятница  
StrongHeartsHelpline.org

### Национальная горячая линия по вопросам бытового насилия для глухих

**(855) 812-1001** (видеофон) или **(800) 787-3224 (TTY)** в любое время, а также живой чат каждый день с 07:00 до 02:00.  
TheHotline.org/get-help/domestic-violence-deaf-services/

### Горячая линия округов Кинг/Снохомиш/Пирс для глухих

24 часа в сутки, ежедневно  
**206-812-1001** (видеофон)  
adwas.org/hotline/local/

### Горячая линия по вопросам бытового насилия в округе Кинг

**(206) 737-0242** или **(877) 737-0242**  
Живой чат 24 часа в сутки, ежедневно  
DVHopeline.org/



### Что ожидать от звонка на горячую линию по вопросам бытового насилия:

- Прямое соединение с ближайшей программой по борьбе с бытовым насилием.
- Помощь в поиске ресурсов в вашем регионе, таких как безопасное убежище, защита, консультирование и юридическая помощь.
- Помощь в кризисных ситуациях, эмоциональная поддержка, планирование мер безопасности.
- Доступ к консультантам горячей линии на 170 языках с помощью переводчиков.



# Ветераны и травматическое повреждение головного мозга

Военнослужащие и ветераны подвержены риску получения травматических повреждений головного мозга в результате взрывов, происходящих во время боевых действий или учений. По данным Министерства по делам ветеранов США, более чем у 185 000 ветеранов, пользующихся медицинской помощью, диагностировано по крайней мере одно ТПМ.

## Что такое взрывная волна?

Взрывная травма похожа на удар волны и затягивание обратно в океан — и все это в очень быстрой последовательности. Говоря научным языком, травмы от ударной волны происходят в результате воздействия комплексной волны давления, образуемой взрывом. Взрывы создают мгновенное повышение атмосферного давления — намного выше, чем человек может перенести.

## Механизмы взрывных травм

Существует четыре основных механизма взрывных травм. Они классифицируются как первичный, вторичный, третичный и четвертичный.

- **Первичная взрывная травма** — это сам взрыв, который представляет собой атмосферное давление, воздействующее на человека и давящее на все органы тела. Возникающая при взрыве волна избыточного давления распространяется с большой скоростью и воздействует на окружающую среду. Волна избыточного давления быстро рассеивается, вызывая наибольшую опасность поражения для тех, кто находится ближе всего к месту взрыва.
- **Вторичная взрывная травма** возникает в результате разлета осколков с высокой кинетической энергией; эти осколки могут вызвать проникающее ранение головного мозга.
- **Третичная взрывная травма** может возникнуть, когда человека отбрасывает от взрыва на твердый предмет, например на соседнюю стену или даже на руль. Подобные повреждения связаны с силой ускорения/замедлением и повреждением мозга тупым предметом, как это бывает при автомобильных авариях на высокой скорости.
- **Четвертичная взрывная травма** может возникнуть при наличии тяжелой травмы, связанной со взрывом, в результате значительной кровопотери, связанной с травматическими ампутациями или даже в результате вдыхания токсичных газов, образовавшихся в результате взрыва.

## Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?

Посттравматическое стрессовое расстройство описывает группу симптомов, которые могут развиваться после того, как вы стали свидетелем смерти или подверглись риску смерти, серьезным травмам или сексуальному насилию. К таким событиям могут относиться боевые действия, бытовое насилие, сексуальное, психическое или физическое насилие, автомобильная авария, террористический акт или стихийное бедствие.

### Существует ли связь между сотрясением мозга и посттравматическим стрессовым расстройством?

- Да. При сотрясении мозга и посттравматическом стрессовом расстройстве наблюдаются физическими изменения и психологические симптомы, и у вас может быть и то, и другое.
- Сотрясение мозга и посттравматическое стрессовое расстройство могут быть вызваны одним и тем же травматическим событием.
- У некоторых людей, получивших сотрясение мозга, может также наблюдаться посттравматическое стрессовое расстройство, но не у всех.
- Симптомы ПТСР и сотрясения мозга могут быть схожими, и поэтому трудно определить, какое именно состояние наблюдается у вас.



### Что мне нужно знать о сотрясении мозга и посттравматическом стрессовом расстройстве?

- Если вы получили травму головы, как можно скорее пройдите обследование у медицинского работника.
- Если после травматического события у вас появились симптомы посттравматического стрессового расстройства, обратитесь к своему врачу, чтобы обсудить варианты лечения.
- В большинстве случаев сотрясение мозга проходит после отдыха.
- Большинство случаев посттравматического стрессового расстройства хорошо поддаются лечению. Обычные варианты лечения могут включать консультирование и медикаменты.
- Некоторые методы дополнительной или альтернативной медицины, такие как медитация, также оказались полезными в качестве второй линии лечения для снятия симптомов ПТСР.
- Избегайте употребления наркотиков, алкоголя и энергетических напитков. Это может нарушить процесс выздоровления.

Спросите своих близких, не заметили ли они в последнее время каких-либо изменений в вашем поведении. Они могут увидеть изменения, которые вы можете не замечать.

### Установите связь, получите поддержку

Если вы ветеран и ищете ресурсы, связанные с травматическим повреждением головного мозга, обратитесь в службу Washington 2-1-1.

## Группы поддержки при травматическом повреждении головного мозга

Консультативный совет стратегического партнерства штата Вашингтон по травматическим повреждениям головного мозга при здравоохранения и социального обеспечения предоставляет группы поддержки, в которых особое внимание уделяется налаживанию связей, обучению и вовлечению в жизнь после перенесенной травмы головного мозга.

Наши группы поддержки построены на концепции личностно-ориентированного подхода, который помогает развивать долгосрочные знания и общие навыки решения проблем, чтобы помочь участникам преодолеть препятствия на пути к полноценной жизни. Мы приглашаем людей из всех слоев общества, в том числе лиц, осуществляющих уход за больными, ветеранов, молодежь и многих других.





Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки. . . **WA 2-1-1** или **Wa211.org** — это бесплатная конфиденциальная общественная служба поддержки и единая система, позволяющая получить необходимые местные услуги. По телефону 2-1-1 можно связаться с ближайшими группами поддержки.

- **ЗВОНИТЕ по телефону 2-1-1** в любое время дня и ночи. Вы поговорите со специалистом, который поможет вам найти программы и услуги для лиц с травмой головного мозга (и схожие с ними программы) в вашем регионе. Если у вас возникли трудности с номером 2-1-1, позвоните по телефону 1-877-211-9274.
- **ОТПРАВЬТЕ ТЕКстовое СООБЩЕНИЕ 211WAOD** на **898211** в любое время дня и ночи *Могут действовать стандартные тарифы на передачу сообщений и данных, отправьте STOP, чтобы отказаться от рассылки*
- **ОНЛАЙН посетите сайт** **Wa211.org**, чтобы связаться со специалистом и найти ресурсы по ТПМ.

### Как служба WA 2-1-1 может помочь при ТПМ?

Позвонив, отправив смс или сообщение по электронной почте, вы можете получить доступ к информации в режиме реального времени и к специалисту по выдаче направлений, который направит вас в программы, отвечающие вашим уникальным потребностям, таким как:

- Курирование клиентов
- Профессиональная подготовка
- Лечение
  - Оценка травмы головного мозга
  - Реабилитация
- Оказание ухода
  - Поддержка лиц, оказывающих уход
  - Обучение лиц, оказывающих уход
  - Группы поддержки для лиц, оказывающих и получающих уход
- Транспортировка
- Жилье
- Продовольственная помощь
- Правовые ресурсы



## Washington





Washington State  
Department of Social  
& Health Services

---

*Transforming lives*

---

DSHS 22-1913 RU (2/23)  
Russian

**Департамент социального обеспечения и здравоохранения  
штата Вашингтон**