

Радчук, Н.,
студент факультету іноземної
філології ВНУ імені Лесі Українки
Крижановська, З.,
кандидат психол. наук, доцент
ВНУ імені Лесі Українки

Як травматичний досвід дитинства впливає на наше психічне здоров'я

Анотація

Наукове дослідження є продовженням низки досліджень в різних галузях наукового знання, присвячених вивченню питання впливу травми дитинства на психічне здоров'я в дорослому віці. Ми прагнемо привернути дослідницьку увагу до питання підтримки психічного здоров'я та посилити громадську увагу до нього.

Ключові слова: батьки, розвиток, травма, психічне здоров'я, психічні порушення.

Вступ. Серед низки психологічних визначень травматичної події, її можна окреслити як будь-яку страшну, небезпечну або насильницьку подію, яка становить загрозу для фізичної безпеки, благополуччя або тілесної цілісності дитини. Такі переживання можуть викликати сильні фізичні та емоційні реакції, які можуть зберігатися довго після того, як подія пройде. У деяких дітей може навіть розвиватися дитячий травматичний стрес: вісцеральна реакція на травму дитинства, яка може вплинути на їхнє повсякденне життя та емоційне благополуччя протягом років, або навіть десятиліть після події, що стала її причиною. Отож, дитяча травма стала важливою сферою досліджень у розумінні прогресування психічних розладів, з численними дослідженнями, які вивчають складний взаємозв'язок між раннім травматичним досвідом та подальшими психологічними наслідками.

Отож, *метою* цієї роботи є аналіз питання впливу дитячої травми на якість психічного здоров'я та благополуччя в дорослому віці.

Теоретичне обґрунтування проблеми. Термін «дитяча травма» стосується досвіду, який пов'язаний із реальною або потенційною небезпекою, що може мати глибокий та довготривалий вплив на благополуччя людини. Цей

досвід може включати різні форми жорстокого поводження, нехтування або свідчення насильства в сім'ї чи громаді [1].

Сучасне розуміння взаємозв'язку між дитячою травмою та психічними проблемами у дорослому віці є багатогранним, включаючи біологічні, психологічні та соціальні чинники. Значний прогрес був досягнутий у виявленні складного взаємозв'язку між дитячою травмою та станом психічного здоров'я; однак залишається потреба у всебічному узагальненні існуючої літератури для інформування клінічної практики та спрямування майбутніх досліджень.

Переживання травматичних подій – це те, що може трапитися з будь-ким, незалежно від статі, віку, раси чи етнічної приналежності. Ці почуття можуть виникати внаслідок багаторазового піддавання такому досвіду протягом тривалого часу (хронічний вплив) або внаслідок однієї події (гострий вплив).

До поширених видів дитячої травми належать булінг, різні форми жорстокого поводження (наприклад, емоційне, фізичне та сексуальне насильство), ігнорування, а також насильство в сім'ї чи громаді [1]. Це включає травматичний досвід, який дитина особисто пережила, стала свідком або отримала інформацію про те, що сталися з близьким членом сім'ї або знайомим [1].

Дослідники довели (H. Dye, J. Hum. Behav; N. Chaiyapruk. Arch. Clin; D. Perry та інші), що вона пов'язана з більш високою частотою посттравматичного стресового синдрому (ПТСР), розладів, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, депресією та тривогою [1]. У зв'язку з цим, численні дослідження підкреслюють що дитячу травму розглядають як етіологічну детермінанту, яка сприяє виникненню різноманітних психологічних та поведінкових розладів.

Численні дослідження надали переконливі докази того, що дитяча травма має глибокий вплив на розвиток мозку і може суттєво порушити як фізіологічне, так і психологічне благополуччя [1]. Було виявлено, що дитяча травма викликає довготривалі нейробиологічні зміни під час критичних фаз розвитку мозку, які впливають на нейронні мережі, особливо ті, що контролюють емоції та реакцію на стрес, і мають значний вплив на функцію

мозку [4, 5]. Мозок дітей, які пережили травму, демонструє зміни в гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової (ГГН) осі [1].

Дослідження дитячої травми засвідчують, що її вплив надзвичайно глобальний і торкається змін психіки, біології, нейробіології, поведінки та соціальних проявів людини.

Зважаючи на те, що діти, які пережили травматичні події, схильні до розвитку різноманітних психологічних, емоційних та поведінкових труднощів, які виникають внаслідок травматичного досвіду, дитяча травма часто розглядається як серйозний чинник ризику психічних розладів впродовж життя. Дослідження соціальних фахівців (S. Ethier, J. P. Lemelin, C. Lacharité) встановили, що соціально-економічний статус (СЕС) і дитяча травма мають взаємний вплив один на одного. З одного боку, особи, які пережили дитячу травму, часто походять з неблагополучного соціально-економічного середовища. Також через вплив психічних розладів, пов'язаних з травмою, в дорослому віці може погіршити їхню здатність досягти задовільного соціально-економічного статусу [2].

Висновки. Травматичний досвід у дитинстві має глибокий вплив на психічне здоров'я протягом усього життя. Вплив такого досвіду може проявлятися в різних аспектах життя. Жертви травм у дитинстві демонструють низьку самооцінку, депресію та тривогу. Деякі заперечують свою історію травм, тоді як інші створюють хибний образ себе та зловживають алкоголем і наркотиками, намагаючись запобігти тому, аби травматичний досвід не вплинув на їхнє життя. Раннє втручання може зменшити симптоми травми разом із достатніми та індивідуальними стратегіями лікування.

1. Cheyenne Downey, Aoife Crummy The impact of childhood trauma on children's wellbeing adult behavior. *European Journal of Trauma & Dissociation*. Volume 6, Issue 1, February 2022, 100237

2. L. S. Ethier, J. P. Lemelin, C. Lacharité. *Child. Abuse. Neglect*. 28(12), 1265-1278 (2004)

3. E. H. Ross, C. A. Kearney. *Child. Abuse. Neglect*. 69, 177-187 (2017)