Текст · 15 сентября 2023, 13:31
Константин Эйшин,

«Хочу помогать людям здесь». До войны россиянка Анна Мельникова лечилась в Украине от ПТСР — и теперь помогает другим справляться с ним

Несколько лет назад россиянка Анна Мельникова переехала в Киев, где успешно лечилась от последствий посттравматического расстройства. После начала полномасштабного российского вторжения она стала волонтеркой и теперь оказывает психологическую помощь украинцам, пострадавшим от войны: военным, беженцам и тем, кто остается в городах, обстреливаемых российской армией.

Когда я была ребенком, я жила с родителями на Каширском шоссе в Москве. Том самом, где были известные взрывы. Я знала об этом, знала об угрозах, которые существуют вокруг, мне мама говорила об этом, говорила, что мир вокруг опасен. И на примере этих взрывов, где много людей погибло, это мне очень врезалось в память. А потом у меня развилось ПТСР-[1]. Что тому виной, я точно не знаю, не уверена. Но рассказы о тех взрывах запомнила очень хорошо.

Первые серьезные проблемы у меня начались еще в школе. Из-за своих особенностей психики я стала жертвой буллинга со стороны других учеников и даже учителей. И волосы мне поджигали зажигалкой, и шнурок на шею накидывали, щипали, толкали. В результате, когда я уже училась в девятом классе, мама

отвела меня к психиатру, и она поставила мне диагноз «нарушение социальной адаптации». После этого я перешла на домашнее обучение.

В 2018 году я переехала жить в Киев к будущему мужу. Еще находясь в России, я несколько раз проходила лечение в психиатрической больнице, но оно особо не помогало — дошло до того, что врачи уже собирались давать мне инвалидность. Но в Киеве ситуация с моим психическим здоровьем значительно улучшилась. Помимо традиционного медикаментозного лечения, киевские врачи стали комбинировать его с сеансами психотерапии. Уверена, что дело именно в ней. Теперь я в ремиссии и вот уже с 2018 года веду блог в инстаграме, где как волонтер стараюсь помогать людям с проблемами, которые некогда пережила сама.

К сожалению, ухудшения моего состояния все же случаются. Например, начало войны я встретила в психиатрической больнице. Когда мне становится хуже, я сама иду на прием к врачу, чтобы купировать это состояние. Так было и в этот раз. Я позвонила, и врач предложила мне пройти курс в стационаре. Это было за несколько дней до начала вторжения. Но я так и не окончила лечение тогда — испугалась. Пошли разговоры, что мост через Днепр могут взорвать, чтобы остановить российские войска. А мы жили на другом берегу. Если бы это случилось, я бы просто не смогла добраться до дома. Поэтому отпросилась у врачей и поехала домой.

Начало войны, взрывы, прилеты — все это, конечно, оказалось дополнительным испытанием для моей психики. Но примерно за два месяца мне удалось

справиться и прийти в норму (в психологическом плане, разумеется), не допустить каких-то серьезных обострений. Более того, эта стрессовая ситуация отчасти даже помогла, наверное, внутренне собраться и научиться жить в новой реальности.

Общение с людьми, которым нужна такая же помощь, как и мне, здорово поддерживает. Плюс помогает мое медицинское образование. Я не профессиональный психолог с дипломом, но медицинское образование у меня есть. Я закончила в Москве РГСУ-[2] по специальности «преподаватель медицинских дисциплин, академическая медицинская сестра». А в Киеве прошла обучение в украинском сообществе транзактного анализа, в результате получив право консультировать пациентов.

Транзактный анализ — это система, согласно которой в каждом человеке есть как бы три начала: «ребенок», «родитель» и «взрослый». И чтобы избавиться от страхов и прочих проблем, очень часто необходимо работать именно с этим «взрослым», поскольку эта часть психики отвечает за взвешенную оценку происходящего вокруг и помогает принимать правильные решения. В Украине работает местная организация, которая готовит консультантов, при этом она является частью европейской организации.

Как консультант я уже несколько лет стараюсь помогать тем, кому это необходимо. Особенно важно это стало после начала войны.

«Сразу говорю о своем отношении к войне»

В моем блоге около двух тысяч подписчиков. Кто-то приходит, кто-то, получив поддержку и помощь, уходит — блог нацелен именно на предоставление помощи тем, кому она нужна в данный момент.

Среди подписчиков много женщин, но бывают и мужчины. Особенная категория — это военные, которые побывали на фронте, им особенно нужна помощь. Причем чем быстрее, тем лучше. Многие из них находятся после возвращения в состоянии острого стресса, который почти наверняка через два-три месяца перейдет в ПТСР, и тогда станет только хуже. За это время и нужно успеть помочь.

Бессонница, флешбэки, постоянно меняющееся отношение к тому, что они пережили, — от полного обесценивания до глубокого погружения в воспоминания до степени «заморозки», когда люди как бы ничего не замечают вокруг себя. Такие симптомы. Одна из главных моих задач, при необходимости, конечно, сделать так, чтобы человек обратился к психиатру. Но достаточно многое можно предпринять уже на стадии консультирования.

Так, например, было с украинским военным, который ко мне обратился. Мы начали прорабатывать его ситуацию. Есть такой метод — визуализация. Пациент должен представить свою проблему в виде какого-то конкретного образа. И мужчина представил себе своего врага, мучавшего его, — войну

— в виде средневекового воина в доспехах. По крайней мере, он именно так описал свою визуализацию.

Мы вместе нашли способ контроля над этим образом. Военный представлял себе, как идет по лесной тропинке и находит этого средневекового солдата. Потом высказывает ему все, что накопилось, и снова по той же тропинке уходит в безопасное место. Таким образом мой пациент научился контролировать ситуацию, не давать ей себя захватить и начать бесконтрольно разрушать его психоэмоциональную сферу.

Реальный эффект от моей волонтерской деятельности возможен только в одном случае: если между мной и пациентом есть доверие и взаимопонимание. Это состояние называется «раппорт». Одним из главных условий такого взаимопонимания сейчас является отношение к войне. Я говорю об этом не случайно: среди моих пациентов встречаются не только жители Украины, но и России. Последние обращаются ко мне онлайн. Мы обсуждаем важные вещи еще на старте и, разумеется, отношение к войне. Если человек поддерживает российское нападение на страну, где я живу, я не смогу ему помочь.

В этом смысле я сразу говорю о своем отношении к войне. Может быть, поэтому никогда не сталкивалась с каким-то негативным отношением к себе со стороны украинцев. Я лично знаю много людей, которые в результате войны пострадали, лишились не только дома, но и душевного спокойствия. Вынуждены решать такие проблемы, о которых раньше даже и не думали. Поэтому я не могу

относиться никак иначе к войне, которая принесла столько горя.

Еще одна моя пациентка — совсем юная девушка, которая после эвакуации из Украины оказалась в Испании, в Барселоне. И если физически на момент обращения ко мне она находилась в безопасности, то эмоционально ей было очень сложно. Особенно на фоне ее диагнозов: биполярное расстройство и депрессия.

Мы начали с того, что попытались понять, чего именно ей не хватает, чего она хочет подсознательно. А потом уже с этим работали. В самом начале у моей пациентки не было ничего, кроме кушетки в шелтере, где она спала. Начали с малого: обустроили место вокруг ее кровати. Девушка хорошо рисует. Она нарисовала несколько картинок, которые повесила рядом с кушеткой. В результате это место стало для нее маленьким домом, где она чувствовала себя спокойно.

Набравшись сил, она сделала следующий шаг, начав строить социальные связи в новой обстановке: переехала к еще нескольким украинским девушкам в квартиру, где какое-то время жила бесплатно. А потом смогла найти работу и снять отдельное жилье. Кстати, работа оказалась не только способом заработать деньги — для нее простая физическая деятельность оказалась своего рода спасением. Пока она что-то делала руками, ее мозг как бы восстанавливал силы, и ей становилось лучше. Ну и наконец, девушка смогла сделать еще один важный шаг: она познакомилась с молодым человеком и хочет создать семью.

На войне не только смерть других людей или угроза твоей жизни и жизни близких является серьезным травмирующим фактором. Очень многих подкосили блэкауты прошлой зимой, когда из-за российских ракетных ударов были перебои с электроснабжением.

Как ни странно может показаться на первый взгляд, но это очень тяжелая ситуация для психики. Только представьте: зима, большая часть суток — темнота на улице, а дома ты не можешь ни включить свет, ни приготовить еду, ни даже посмотреть что-то в телефоне, чтобы скоротать время, — надо экономить заряд батареи.

Как мы с моими пациентами пытались преодолеть это? Если не хватает света и, соответственно, цвета даже днем, не то что ночью, значит, надо работать именно с этим. Покупали лампы дневного света в квартиры, чтобы, когда давали электричество, «впитать» немного этого света. А еще рисовали разноцветные картины, оформляли в яркие краски

интерьер. И пациенты начинали чувствовать себя лучше.

Психические проблемы очень часто не просто доставляют так называемые неудобства, но иногда они могут быть действительно опасны для безопасности и даже жизни. Например, ко мне обратилась девушка, которая не могла выйти из дома даже для того, чтобы спуститься в бомбоубежище во время воздушных тревог. Она была уверена, что снаружи ее ждет необъяснимая угроза, и сил сделать шаг из квартиры у нее просто не было. Она долго жила внутри, заказывая еду с доставкой и работая дистанционно.

Причина ее травмы, как выяснилось во время нашего общения, — сложные взаимоотношения с отцом. С началом войны она оказалась в состоянии тяжелой депрессии. После полугода нашего общения девушка смогла побороть свои страхи.

Врачей-психиатров на всех не хватает. Поэтому такие волонтеры, как я, очень нужны. Помочь на первом этапе, объяснить, что многие проблемы решаемы, и главное, донести до человека, что ему нужна квалифицированная медицинская помощь, — все это очень важно.

Например, тот украинский военный, который нашел способ блокировать образ войны в своей психике, после нашего общения по моей рекомендации обратился к врачу. И главный результат всех этих усилий в том, что сейчас человек спокойно может жить и не вскакивать посреди ночи, не мучаться

от бессонницы и не проваливаться во флешбэки, связанные с тем, что он пережил на передовой.

Возможность помогать людям обрести внутреннее спокойствие очень важна для меня, потому что сама столкнулась с подобным. А потому уже в следующем году планирую поступить в профильный вуз и стать профессиональным психологом. А еще я для себе решила давно, что хочу жить именно в Украине и помогать людям здесь.

Редактор: Мария Климова

---

1. Посттравматическое стрессовое расстройство.

2. Российский государственный социальный университет.