

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
3-97

Переводчик Мария Кульнева
Научный редактор Павел Калашников
Редактор Валентина Комарова

Зэйферт К.

3-97 Жизнь после травмы: Как помочь близкому с посттравматическим стрессовым расстройством / Клаудиа Зэйферт, Джейсон Девива ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2024. — 360 с.

ISBN 978-5-9614-8514-1

Потеря близкого человека, пережитое насилие, автомобильная авария или участие в боевых действиях редко проходят бесследно. Переживание психологической травмы зачастую сопряжено с повышенной тревожностью, изменениями в настроении и поведении, бессонницей и головными болями. Понимание и поддержка важны для помощи тем, кто страдает посттравматическим стрессовым расстройством, но потребности их родственников и друзей часто упускаются из виду. Что делать, чтобы ускорить восстановление психики близкого человека, но не нанести вред своей? Куда обратиться, если вы чувствуете, что не справляетесь с нагрузкой? Опытные клинические психологи Клаудиа Зэйферт и Джейсон Девива в своей книге рассказывают о том, как вести себя с людьми с ПТСР, как оказывать действенную поддержку, но не забывать о собственном благополучии. Их книга — подробное руководство, которое поможет преодолевать трудности вместе с близкими и жить здоровой полноценной жизнью.

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2011 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Published by arrangement with
The Guilford Press

© Издание на русском языке, перевод,
оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2024

ISBN 978-5-9614-8514-1 (рус.)
ISBN 978-1-60918-065-2 (англ.)

Содержание

Благодарности.....	9
Введение	11

Часть I

Что такое посттравматический стресс

Глава 1	На что похожа жизнь с пострадавшим от травмы.....	19
Глава 2	Как травма влияет на пострадавших	36
Глава 3	Почему ваш близкий застрял в прошлом? ...	66
Глава 4	Лечение, которое помогает при ПТСР и других нарушениях.....	93
Глава 5	Как найти нужного специалиста	128

Часть II

Помочь себе, помочь пострадавшему

Глава 6	Позаботьтесь о себе	151
Глава 7	Определение границ	174
Глава 8	Как сказать близкому о своих потребностях	192

Часть III

Как справляться с конкретными видами травм

Глава 9	Если ваш близкий подвергся сексуальному насилию	217
Глава 10	Если ваш близкий был на войне	250

Часть IV

Верните вашу совместную жизнь

Глава 11	Как восстановить связь с партнером и помочь детям	305
Глава 12	Выздоровление и после него	335
	Полезные книги	355
	Список литературы	357
	Об авторах	359