

## СТРЕСС В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО ПЕЧАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Елисеева Ю.Ю.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 107 имени Ушинского Константина Дмитриевича", город Воронеж

На сегодняшний день опубликовано более 70 исследований влияния токсического стресса (АСЕ-study от англ. adverse childhood experience) в детстве на здоровье, эмоциональные переживания и поведение человека во взрослом возрасте. Всего было опрошено почти 18 000 человек, в большинстве европеоидной расы старше 50-ти лет, образованных, среднего класса, то есть условно благополучных людей.

В исследованиях АСЕ человека просят отметить, приходилось ли до 18 лет им переживать одно или несколько из 10-ти следующих травматических событий:

- словесное, физическое или сексуальное ущемление (1,2,3);
- физическое или эмоциональное пренебрежение (4,5);
- проживать с кем-то из членов семьи, кто имел депрессию или другое психическое расстройство (6),
- злоупотреблял алкоголем или наркотическими веществами (7),
- находился в тюрьме (8);
- наблюдать, как отец обижает мать (9),
- потерять одного из родителей по разным причинам (10).

Вместе с этим есть вопросы, связанные с особенностями здоровья, психического и социального функционирования.

Заметим, что неблагоприятный детский опыт не определяет будущего человека на 100%, хотя может уменьшать шансы на здоровую и полноценную жизнь. В этой истории важную роль играют генетические задатки. Например, доказано, что лишь индивиды с особым генотипом в условиях неблагоприятного детского опыта могут развить антисоциальное поведение или депрессию.

Сходным образом и другие проблемы с физическим или психическим здоровьем возникают на пересечении генетических и социальных факторов. Кроме этого существуют и защитные факторы, такие как: добрые взаимоотношения с окружающими, особые способности или такие черты как общительность, оптимизм, которые точно могут иметь позитивную роль в данных обстоятельствах.

Итак, что нам стало известно после проведения ACE-study?

Полученные результаты оказались крайне печальными. Заметим, что речь идет о людях среднего класса, которые имеют образование и уровень достатка средний или выше среднего. Итак:

- Большая половина опрошенных, (64%) пережили в детстве одну или более форм травматического стресса.

- Каждый 10-ый был свидетелем домашнего насилия.

- Каждый 4-ый проживал с родителями, которые злоупотребляли алкоголем.

- Большинство ACE встречаются вместе, то есть если человек имел опыт одного ACE, то с вероятностью в 87% он имел опыт двух и более форм ущемления.

Корреляционный анализ, который позволяет установить существует ли связь между переменными, в данном случае, между отрицательным детским опытом и здоровьем человека, показал следующее:

- С добавлением каждого следующего бала по шкале ACE возрастает вероятность заболеваний сердечно - сосудистой системы, почек, легких, кожи, костей, а также ожирения, диабета, рака, аутоиммунных заболеваний. Фактически нет таких проблем со здоровьем, которые не были бы связаны с переживанием длительного стресса в детстве.

- Если показатель ACE был 4 балла и выше люди в два раза чаще становились курильщиками и в 7 раз чаще развивали алкогольную зависимость.

– Люди с высокими показателями ACE более склонны к развитию депрессии, употреблению антидепрессантов и в целом различных лекарств.

– А также имеют более ранний опыт сексуальных отношений, чаще беременеют в раннем возрасте, раньше становятся родителями, чаще прибегают к домашнему насилию и меняют партнеров.

– Люди с показателем ACE 6 и выше рискуют прожить жизнь на 20 лет короче.

В дальнейших исследованиях оказалось, что ACE ответственен за большое количество абсентеизма на рабочем месте, расходы системы здравоохранения, экстренные вызовы, расходы на психические расстройства и систему правосудия.

Как можно объяснить связь между детским опытом и качеством жизни во взрослом возрасте?

Прежде всего, речь идет о нейрогормонах (адреналине и кортизоле), которые постоянно циркулируют в крови и оказывают токсическое действие на весь организм, а особенно на иммунную систему и отдельные участки мозга. И это все только потому, что ребенок вместо ожидаемой любви, получает ущемления.

Стресс разрушает тело ...

Запас здоровья исчерпывается. Жизнь в постоянном режиме “красной лампочки” разрушает тело. Постоянные выбросы в кровь адреналина и кортизола держат повышенный уровень кровяного давления, что ослабляет работу сердца и кровеносной системы. Также эти гормоны поддерживают высокий уровень глюкозы в крови для обеспечения сердца и мышц экстра-энергией, в конечном итоге это может привести к диабету 2-го типа и росту уровня холестерина. Постоянное присутствие гормонов стресса может привести к остеопорозу, артриту, кишечно-желудочным заболеваниям, депрессии, анорексии, синдрому Кушинга, гипертериозу, уменьшению лимфатических узлов и невозможности противостоять инфекциям.

Кортизол также играет важную роль в реакции организма на воспалительные процессы. Например, во время укуса пчелы или инфекции уровень кортизола растет и это побуждает к образованию антител и лейкоцитов для борьбы с инородными веществами. Если кортизола слишком много, то и антител может производиться больше, чем нужно, и тогда они начинают борьбу с тканями организма, а не только “врагами”. Таким образом, воспалительная реакция может выйти из-под контроля и вызвать множество аутоиммунных заболеваний.

Стресс разрушает мозг ...

Доказано, что длительный токсический стресс уменьшает объем серого вещества в лобной, височной коре и в гиппокампе. Эти участки связаны с исполнительной функцией мозга – способностью сознательно контролировать фокус внимания, а также способностью согласовывать свои намерения и действия с целями и действиями других людей. Это, в свою очередь, является основой готовности ребенка учиться в школе и определяет его дальнейшие учебные достижения и умение взаимодействовать с окружающими.

Кроме этого разрушения происходят и в нейронной сети, которая отвечает за контроль стрессовой реакции, в результате чего активация стресса усиливается, зато ослабляются механизмы ослабления и прекращения стресса. Именно поэтому ребенок или взрослый, которые длительное время переживали токсический стресс, склонны чрезмерно реагировать на угрозу, избегать и защищаться, зато реже рефлексировать над тем, что происходит, и проявлять интерес, реакцию приближения к новой, неизвестной ситуации. Особенно выражена такая реакция у лиц, которые с раннего детства переживали токсический стресс.

Как это выглядит в реальной жизни?

Представьте себе ребенка 10 лет. С самого рождения он уже пережил много эпизодов ущемления и наблюдал за сценами домашнего насилия. Жизнь ребенка полна хаоса. Его тело научилось ждать, что что-то должно произойти. Его мозг

переориентировал все ресурсы на потребность мгновенного выживания. И поэтому он знает, как спрятаться от пьяного отца, броситься на защиту матери, пристально всматриваться в лица родителей и вслушиваться в интонацию их голосов, чтобы понимать, к чему именно готовиться в следующий момент. Его психика почти не умеет сосредоточенно учиться. В сравнении со сверстниками ему труднее регулировать свои эмоции – он быстрее и чаще взрывается, кричит, порой бьется. Его отношения с другими детьми и взрослыми хрупкие и непродолжительные. В его голове много искаженных представлений о себе, других, мире в целом. Кроме этого, его тело часто дает сбой, он чаще болеет и жалуется на боли разного происхождения.

С возрастом такой ребенок имеет больше шансов попасть в отношения злоупотребления, иметь ранний сексуальный опыт, злоупотреблять алкоголем и другими химическими веществами, прибегать к различным формам рискованного поведения.

Согласитесь, что это плохой старт в жизни и вероятно начало очень грустной истории о дальнейшей физической, когнитивной, социальной инвалидности, накоплении проблем и, как следствие, более короткая продолжительность жизни. По крайней мере, об этом говорится в итогах изучения АСЕ.

#### Эпилог

Современная медицина спасает тысячи жизней. Невероятно, но от начала 20 века продолжительность жизни человека выросла почти вдвое. Стали доступны вакцины, антибиотики, люди научились соблюдать гигиену. А все потому, что ученым удалось проникнуть в мир вирусов и бактерий и показать, какой вред они могут наносить людям. Хотя в те времена, большинство населения уже смирились с тем, что эпидемии – это страшная, но неизбежная реальность.

К чему здесь токсический стресс? Так выглядит, что предупреждение и преодоление последствий токсического стресса – это следующий хорошо научно

очерченный рубеж, преодоление которого может существенно повлиять на качество нашей жизни, а также психическое здоровье и социальное благополучие. Как говорилось в материале, в настоящее время наука находится в той точке, из которой очень хорошо видно, что неблагоприятный детский опыт – это очень грустно (если обратить внимание на все те последствия, которые он влечет за собой) и очень дорого (если посчитать финансовое бремя, связанное с содержанием лиц, которые пережили этот опыт).

### **Литература**

Ван дер Колк Бессел «Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают». М.: Бомбора, 2022. 560с.

Дозорцева Е.Г. «Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении: диагностика и коррекция». М.: Генезис, 2006. 128с.

Тарабрина Н.В «Практикум по психологии посттравматического стресса». СПб.: Питер, 2001, 272с.