

Слова из новостей②

にゆーす ことば  
ニュースの言葉②

PTSD (посттравматическое стрессовое расстройство)

びーてい-えすでいー しんてきがいしょうご す とれ すしょうがい  
P T S D (心的外傷後ストレス障害)

Слово «ПТСР» на слуху уже довольно давно, но, как видно, ситуаций, в которых оно употребляется, в последнее время стало больше, и употребляться оно стало чаще.

По-японски ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) называют «心的外傷後ストレス障害». Название это длинное, и в разговоре, по-видимому, чаще употребляют английское сокращение — PTSD. Согласно сайту Министерства здравоохранения, труда и благосостояния, ПТСР определяется как «заболевание, которое возникает у людей, переживших угрозу для жизни или иную психотравму, ставшую сильным потрясением, и при котором воспоминания об этом помимо воли человека вызывают у него пережитое тогда чувство страха, беспомощности, а также ощущение реальности непрекращающихся страданий». Можно сказать, что ПТСР — это последствие перенесённой психотравмы.

Сообщается, что более половины из тех, кто перенёс психотравму, месяца через три выздоравливают сами, но бывает, когда она не проходит даже через год, а то и более. В некоторых из таких случаев заболевание становится серьёзным и преследует человека всю жизнь. А если



「P T S D」という言葉は、かなり前から聞くようになっていますが、最近その使用場面や頻度が増えているように思います。

「P T S D (Posttraumatic Stress Disorder)」は日本語では「心的外傷後ストレス障害」といいます。長いので会話の中では「P T S D」を使うことが多いようです。P T S D の定義は、厚生労働省のサイトによると、「生死にかかわるような体験をし、強い衝撃を受けた(トラウマ体験)後、その体験の記憶が当時の恐怖や無力感とともに、自分の意志とは無関係に思い出され、まだ被害が続いているような現実感を生じる病気」とあります。P T S D はトラウマ体験による後遺症と言えます。

トラウマを体験すると、半数以上の人は3か月程度で自然に回復するとのことですが、1年以上経っても治らない場合もあるとのこと。中には一生ついて回る場合もある、深刻な病気です。また、このトラウマ体験が一回でなく複数回、または長きにわたっていた場合には、「複雑性P T S D」となり、症状はより

человек испытывал эту психотравму не однажды, а несколько раз, или на протяжении долгого времени, то у него возникает «сложное ПТСР», при котором симптомы заболевания усугубляются.

Симптомы таковы:

- ① человек помимо своей воли внезапно вспоминает о перенесённой психотравме, у него, как наяву, всплывают моменты, когда она была получена (вспышка из прошлого, или флэшбэк);
- ② он избегает возможных воспоминаний о переживаниях и ситуациях, не помнит о тогдaшнем времени, ощущает те факты как происходившие не с ним;
- ③ он теряет интерес к тем или иным вещам, заинтересованность в них; его одолевают негативные мысли, он замыкается, ему становится сложнее испытывать такие чувства, как эйфория, доброта;
- ④ он постоянно напряжён и нервничает, становится обострённо чувствительным к звукам, раздражительным.

Если эти симптомы не проходят, он начинает винить себя, теряет доверие к людям, а это усложняет жизнь в обществе.

Осознавать в мировом масштабе существование ПТСР начали в 1960—70-е годы, когда с Вьетнамской войны стали демобилизовываться американские солдаты. Мир был потрясён жалким видом одного из таких солдат, который, пройдя через жестокие бои, получил ПТСР: после возвращения на родину он не смог вернуться к прежней жизни и стал жить один в лесу.

В Японии проблему стали осознавать во времена Великого землетрясения Хансин

深化します。

症状としては、

① ト라우マ体験が自分の意志とは関係なく突然思い出され、被害を受けた当時は現実のように現れる (フラッシュバック)

② 思い出しそうなお体験や場面を避けたり、その当時の記憶がなかったり、その事実が他人事のように感じられたりする



③ 様々なことに興味や関心を失い、否定的観念が強くなり、孤立して幸福感や優しさなどの感情を持ちにくくなる

④ いつも緊張してピリピリしていて、物音に敏感になったり怒りっぽくなったりする

以上のような症状が続くと、自分を責めたり人間不信にもなるので、社会生活が難しくなっていきます。

このPTSDが世界で認識されるようになったのは、1960-70年代のベトナム戦争に従軍したアメリカの帰還兵を通じてです



従軍したある兵士が激しい戦闘体験によるPTSDで、帰国後も以前の生活に戻れず、森の中で一人孤独に暮らす痛々しい姿は世界に衝撃を与えました。

— Авадзи 1995 года. В результате бедствия многие жители внезапно лишились крова и имущества, потеряли родных и близких. Эти перенесённые жертвами психотравмы стали вызывать различные симптомы как у взрослых, так и у детей: бессонницу, тревожность, увеличение употребления алкоголя и табака, депрессию и т. п. У детей отмечались боли в голове, животе, других частях тела, а также откат в младенчество: недержание мочи, сосание пальцев. В связи с этим необходимость профилактики, лечения и иной психологической помощи для предотвращения ПТСР признали и официально. Были приняты соответствующие меры.



Исходя из тогдашнего опыта были открыты центры психологической помощи при ПТСР в связи с Великим восточнояпонским землетрясением 2011 года и землетрясением в Кумамото 2016 года.

Помимо войн и стихийных бедствий к ситуациям, вызывающим ПТСР, можно отнести: вовлечённость в преступление, жестокое обращение, домашнее насилие, ДТП, изнасилование, другие сексуальные домогательства и т. п.

Недавно в связи с возбуждением дела по обвинению в многолетнем сексуальное насилие стала активно обсуждаться «проблема Джонниз». Необходимо принять меры в отношении ПТСР, которое возникло у потерпевших.

日本で意識され始めたのは、1995年  
はんしんあわじだいしんさい とき しんさい  
の阪神淡路大震災の時です。震災  
おお じゅうみん とつぜんいえ ざいさん  
で多くの住民が、突然家や財産を  
うしな かぞく した にんげん な  
失ったり家族や親しい人間を失くし  
たりしました。被災者が体験したこの  
とらうまたいけん おとな こ  
トラウマ体験は、大人にも子どもにもい  
ろいろな症状をもたらしました。不  
みん ふあん いんしゅ きつえん そうか  
眠や不安、飲酒や喫煙の増加、うつ  
じょうたいなど こ ずつう ふくつう  
状態等。子どもには、頭痛や腹痛な  
からだ いた も ゆび  
ど体の痛み、お漏らしや指しゃぶりな  
あか がえ み  
どの赤ちゃん返りが見られました。これ  
たい びーていーえすていー  
に対してPTSDにならないため  
よほう ちりょう こころ けあ ひつ  
の予防、治療などの「心のケア」の必  
よう おおやけ にんしき たいあう  
要が、公にも認識され、その対応  
あこな  
が行われました。

この時の経験を元に2011年の東  
にほんだいしんさい くまもとじしん  
日本大震災、2016年の熊本地震では  
びーていーえすていー たい けあせんたー  
PTSDに対するケアセンターが  
かいせつ  
開設されました。

びーていーえすていー ひ お できごと  
PTSDを引き起こす出来事とし  
せんそう しぜんさいがい ほか はんざい  
ては、戦争や自然災害の他にも犯罪  
ま こ ぎゃくたい ていーふい か  
に巻き込まれたり、虐待、DV(家  
ていないほうりよく こうつうじこ れいぶ  
庭内暴力)、交通事故、レイプなどの  
せいひがいなど あ  
性被害等が挙げられています。

さいきん せいしょうねん たい ながねん  
最近では、青少年に対する長年  
せいかがい ごくはつ じゃにーずもん  
の性加害が告発された「ジャーニズ問  
だい わだい ひがい う  
題」が話題となりました。被害を受けた  
せいしょうねん かか びー  
青少年たちが抱えることになったP  
ていーえすていー たいあう もと  
TSDへの対応が求められていま  
す。

すうねんまえ こえ あ はじ  
また、数年前から声上がり始めた

А несколько лет назад заговорили о проблеме расстройства в результате длительного стресса у японских солдат, возвращавшихся с войны на Тихом океане: этот вопрос был поднят их детьми. Понятия «ПТСР» во время войны не было, общество отрицало психические расстройства у солдат (вроде того что малодушных среди японских солдат не бывает), а относительно психических расстройств имело предубеждение. На этом фоне существование японских солдат с ПТСР — на самом деле, наверное, многочисленных — перестало замечаться и осталось непризнанным.

Недавно их дети, которым сейчас за 70—80, заговорили о следующем: не обусловлено ли поведение в семье у их отцов — бывших японских солдат — этим расстройством, вызванным участием в боевых действиях? На это повсюду отозвались и другие такие дети. Они рассказали об облике отцов после войны: об алкоголизме, домашнем насилии, молчаливости, апатичности, постоянных сменах мест работы, самоубийствах, — о том, что жили они замкнуто и избегали общения с людьми. Вот те последствия войны, о которых спустя почти 80 лет наконец заговорили. Эта действительность даёт почувствовать, как глубоко укоренилось страдание не только в самих этих отцах, но и в членах их семей.

В нашем мире и сейчас не прекращаются войны, они приведут к тому, что в сердцах людей останутся раны, которые так же не будут заживать целыми десятилетиями. В сердцах не только самих пострадавших, но и членов их семей.

のは、太平洋戦争から帰還した日本兵のPTSD問題で、二世から問題が提起されました。戦争当時は「PTSD」という概念はなく、また、兵士が精神を病むことへの否定(そのような弱い心の兵士は日本兵にはいない、といったような)や、精神を病むことへの偏見が社会にありました。このような背景の下で、実際は数多くいたであろうPTSDを抱える日本兵の存在は見えなくなっており、そして認識されないままになっていました。

その兵士の子供たち(現在は70代から80代)が最近になり、元日本兵である父親の家庭内での行動の背景には、戦争によるPTSDがあるのではないかと声をあげ始めたのです。この声に各地で反応する二世たちがいました。あるころアルコール中毒、家庭内暴力、無口、無気力で定職につかない、自殺など、孤立し人とのコミュニケーションを避けて生きた、従軍経験のある父親たちの戦後の姿が語られました。戦後80年近くたって、やっと語られ始めた戦争の負の影響。本人だけでなくその家族も苦しんできた事実、その根深さを感じます。



今も世界中で終わらない戦争の行

Вот и многие из наших соотечественников, оставшихся за рубежом, должно быть, перенесли психотравмы: жизнь в бегах перед окончанием войны и после него, жизнь в лагерях для интернированных, брошенность, — да и оставивший шрамы на сердце более поздний многократный горький опыт жизни в Советском Союзе, России, а затем, после возвращения, и в Японии. Однако, по видимому, многие — ни сами, ни их окружение — не понимают, что не оправились от перенесённых психотравм. А кто-то, возможно, чувствует недомогание, сам не понимая, почему. Если это так, то не оставляйте его наедине с собой, а позвоните надёжному человеку из окружения, либо человеку или в организацию, с которыми можно проконсультироваться по вопросу психических заболеваний, либо в ближайший центр по связям и поддержке. Прежде всего, важно не оставаться наедине с собой самому и не оставлять наедине с собой другого. Но и общество тоже должно знать, что такие люди есть.



すえ なんじゅうねん つづ  
 < 末には、このように何十年も続く  
きず ひと この こ ほんにん  
 傷を人の心に残すのです。本人だけ  
かぞく  
 ではなくその家族にも。

ざんりゅうほうじん かたがた なか しゅう  
 残留邦人の方々の中でも、終  
せんぜんご とうひこう しゅうようじょせいかつ  
 戦前後の逃避行や収容所生活、  
ひとり と の こ けいけん など の とらうま  
 一人取り残された経験などのトラウマ  
たいけん が あ つ た り 、 そ の のち の そ れ ん の し あ  
 体験があったり、その後のソ連・ロシア  
きこくご に ほん せい かつ なか  
 や帰国後の日本での生活の中でも、  
こころ きず として 残る 辛い 体験 を 重ね  
 心の傷として残る辛い体験を重ね  
かた あお  
 た方も多くいらっしやるでしょう。しか  
かこ とらうま たいけん かひ ひく き  
 し、過去のトラウマ体験から回復し切  
れて ない こと を 、 ほんにん しゅうい き  
 れていないことを、本人も周囲も気づ  
かない こと も 多 い よう です 、 何 だ か わ か わ  
 かないことも多いようです。何だかわか  
ら ない 不 調 を 感 じ る 方 も い ら っ し や  
 らない不調を感じる方もいらっしや  
る か も し れ ま せ ん 、 そ の よ う な 場 合 は  
ひとり かか こ しゅうい しんらい  
 一人で抱え込まずに、周囲の信頼で  
き る 人 や こ の び ょう き を そ う だ ん で き る 人  
 きる人や心の病気を相談できる人  
き かん ちか し えん こうりゅう せんたー  
 や機関、近くの支援・交流センターに  
でんわ を か か い て み て く だ さ い 、 ま ず は 一 人 に な  
 電話してみてください。まずは一人にな  
ら ない こ と 、 一 人 に し ない こ と が 大 切 で  
 らないこと、一人にしないことが大切で  
す 、 そ し て 、 そ の よ う な 人 た ち が い る こ  
と を 、 社 会 も 知 る 必 要 が あ り ま す 、 ( 〇 )