

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 トラウ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 思い出しそうなおもだ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、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  
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  
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  
ては、せんそう しぜんさいがい ほか はんざい  
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「ジャーニーズ問  
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、数年前から声が上がり始めた

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。

その兵士の子どもたち(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 < 末には、このように何 なんじゅうねん 十年も続つづく  
きず 傷を人の心このに残のこすのです。本人ほんにんだけ  
 ではなくその家族かぞくにも。

ざんりゅうほうじん 残留邦人の方々の中なかにも、終しゅう  
せんぜんご 戦前後の逃とう避ひ行こうや収しゅう容よう所じょ生せい活かつ、  
ひとり一人取とり残のこされた経けい験けんなどなのトとらウまマ  
たいけん体験がああつつたり、その後ごのソそ連れん・ロろシあア  
きこくごや帰国後の日本での生活の中なかでも、  
こころ心の傷きずとして残のこる辛つらい体たい験けんを重かさね  
かたた方あも多おほくおほいいらいっいゃゃるでししょう。しか  
かこし、過とら去うのトとらウまマ体たい験けんから回かい復ふくし切き  
ほんにんれていないことを、本人ほんにんも周しゅう 囲いも気きづ  
あかないことも多おほいいようなです。何なんだかかわわか  
ふちようらあない不ふ調ちようを感かんじる方かたももいいらいっいゃ  
ばあいるかあもしれあいいません。そのような場ば合あいは  
ひとり一か人で抱こえ込こまずに、周しゅう 囲いの信しん頼らいで  
ひときる人こや心びようの病きを相そう談だんできる人  
きかんや機ちか関しえん、近こうくの支りゅう援せん・交た流せセンたー  
でんわ電話してみてください。まずは一ひとり人にな  
ひとりらないこと、一ひとり人にしないことが大たい切せつで  
ひとす。そして、そのような人たちがいるこ  
しゃかいとを、社し会ひつも知る必要があります。(0)