

ЗМІСТ

ВСТУП	13
ПРОЙДІТЬ ОПИТУВАННЯ ЩОДО НЕГАТИВНОГО ДІТЯЧОГО ДОСВІДУ	22

Частина перша

ЯК МИ СТАЄМО ТИМИ, КИМ МИ Є

Розділ 1	
КОЖЕН ДОРΟΣЛИЙ КОЛИСЬ БУВ ДИТИНОЮ	29
Розділ 2	
РІЗНІ НЕГАТИВНІ ПОДІЇ ПРИЗВОДЯТЬ ДО СХОЖИХ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ	63
Розділ 3	
ЧОМУ ОДНІ СТРАЖДАЮТЬ БІЛЬШЕ, НІЖ ІНШІ	105
Розділ 4	
ЖІНОЧИЙ МОЗОК У НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВАХ: ЗВ'ЯЗОК З АВТОІМУННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ, ДЕПРЕСІЄЮ ТА ТРИВОЖНІСТЮ	143
Розділ 5	
ДОСТАТНЬО ХОРОША СІМ'Я	177

Частина друга

ЗЦІЛЕННЯ ВІД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ: ЯК НАМ ЗНОВУ СТАТИ САМИМИ СОБОЮ

Розділ 6	
ПОЧАТОК ПОДОРОЖІ ДО ЗЦІЛЕННЯ	223

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 7	
ПРОФЕСІЙНА ДОПОМОГА У ЗЦІЛЕННІ ВІД ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ НЕГАТИВНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ	272
Розділ 8	
ЯК БУТИ ХОРОШИМИ БАТЬКАМИ, ЯКЩО ВИ ТАКИХ НЕ МАЛИ: 14 СТРАТЕГІЙ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ВАМ І ВАШИМ ДІТЯМ	295
НАОСТАНОК	325
ПРОДОВЖИМО РОЗМОВУ ПРО НЕГАТИВНИЙ ДИТЯЧИЙ ДОСВІД	336
ПОДЯКИ	337
ПРИМІТКИ	342
ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЧИТАННЯ	378
ПРО АВТОРКУ	381

Схвальні відгуки про книгу «Уламки дитячих травм»

«В “Уламках дитячих травм” майстерно зображено багатогранність впливу негативних переживань у дитинстві на здоров'я людини в дорослому віці. Неймовірні історії про пережиті нещастя та перемоги, поєднані з медичними фактами та новими даними, формують систему практичних порад щодо ментальної стійкості в нашому повному випробувань світі».

Маргарет М. Мак-Карті,
доктор наук, професор, завідувач
кафедри фармакології Медичної
школи Університету Меріленду

«Донна знову взялася за складну медичну тему й зробила її не лише простою для розуміння, але й цікавою для читання. Книга “Уламки дитячих травм” пізнавальна й надихаюча, вона ламає усталені шаблони задля усвідомлення того, як стрес у дитячому віці пов'язаний із майбутніми хворобами, і пропонує замислитися над початком лікування в будь-якому віці. Ця книга допоможе читачам, а особливо — жінкам, ліпше зрозуміти біологію стресу й завзято розпочати турбуватися про своє здоров'я та добробут!»

Деліса Фейрвезер,
доктор наук, доцент кафедри
токсикології Блумберзької школи
охорони громадського здоров'я
ім. Джонса Гопкінса

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

Із цієї книги ви дізнаєтеся, як дитячий досвід формує нас, дорослих. Провідні дослідження показують: те, що нас не вбиває, не обов'язково зробить нас сильнішими. Відбувається, швидше, навпаки: ранні хронічні стреси, втрати та нещастя, з якими ми стикаємося в дитинстві, формують нашу біологію, заздалегідь визначаючи стан здоров'я в дорослому віці. Такий біоплан на початкових стадіях зумовлює майбутню схильність до розвитку серйозних проблем зі здоров'ям, як-от: серцеві хвороби, рак, автоімунні захворювання, фіброміалгія та депресія. Він також закладає основи нашої взаємодії з іншими людьми, успішності романтичних стосунків і адекватності виховання власних дітей.

Моє дослідження зв'язку між проблемами в дитинстві та психічним здоров'ям дорослого почалося після того, як я понад 10 років намагалася позбутися кількох автоімунних захворювань, які заважали мені жити, водночас виховуючи маленьких дітей і працюючи журналісткою. Мені за 40, через мою хворобу мене паралізувало двічі: це синдром Гіена-Барре, він схожий на розсіяний склероз, але з раптовим нападом. Я потерпала від м'язової слабкості, повного оніміння; серце працювало на

електрокардіостимуляторі й траплялися випадки вазовагальної непритомності та судом; білих і червоних кров'яних тілець було так мало, що мій лікар підозрював проблему в кістковому мозку, на додачу розвинулося захворювання щитоподібної залози.

І все ж я знаю: мені пощастило вижити, і я вирішила жити настільки повноцінним життям, наскільки це можливо. Якщо м'язи рук не слухаються, я стискаю в кулаку олівець більшого розміру. Коли не можу піднятися сходами, бо не стоять ноги, — сідаю відпочити на півшляху. Я продиралася крізь життя, боролася з втомою, відкидала страхи про те, що трапиться з моїм тілом далі, прикидалася, що все добре, коли вирішувала робочі питання телефоном, лежачи ниць на підлозі, економила енергію на час із дітьми, чоловіком та сімейне життя, вдавала, що наше «нормально» — нормально і для мене. Альтернативних варіантів і не було.

Я активно розвивалась у сфері наукової журналістики, щоб допомагати жінкам із хронічними хворобами, писала про зв'язок між нейронаукою, імунною системою та роботою серця людини. Дослідила багато збудників хвороб і розказала про хімію в навколишньому середовищі та їжі, генетику й те, як сильний стрес підриває наше здоров'я. Я розповідала, як перехід до натурального, здорового харчування та психофізична медитація допомагають нам відновлювати сили й одужувати. Читала лекції пацієнтам, лікарям і вченим на конференціях із проблем охорони здоров'я. Моєю місією стало робити все, що я можу, аби допомогти читачам, затиснутим у лещата страждань від хронічних хвороб, роздратувань і болю, проживати якісніше й здоровіше життя.

На третьому році своїх пошуків, у 2012-му, я потрапила на інноваційні наукові дослідження, основані на вивченні охорони здоров'я, — дослідження негативного дитячого досвіду (НДД). У них показано чіткий науковий зв'язок між багатьма видами проблем у дитячому віці та фізичними хворобами й психічними розладами у дорослому. До таких травм належать: словесні приниження й образи; відсутність емоційної та фізичної уваги; жорстоке поводження й зґвалтування; проживання в сім'ї, де один із батьків страждає на депресію чи психічну хворобу або є залежним від алкоголю чи інших речовин; спостереження жорстокого поводження з матір'ю, втрата одного з батьків через роздільне проживання чи розлучення. Визначається 10 видів негативного дитячого досвіду, але нові дослідження виявляють й інші типи дитячих травм: смерть одного з батьків, спостереження жорстокого поводження з братом чи сестрою, соціальне насилля, зростання в бідності, спостереження жорстокого поводження матері з батьком, знущання однокласників чи вчителя¹. Усе це також накладає довготривалий відбиток.

Такі види хронічних страждань змінюють будову мозку дитини, спотворюючи вияв активності гена, який контролює вироблення гормону стресу. Запускається гіперактивна запальна стресова реакція на все життя, що зумовлює схильність дитини до захворювань, які в неї з'являться в дорослому віці. Дослідження НДД показують, що 64% дорослих отримали у дитинстві одну з травм, а 40% — дві або більше.

Моя лікарка в Медичному закладі Джонса Гопкінса висловила підозру, що, з огляду на дитячий

хронічний стрес, моє тіло та мозок усе життя «маринувалися» в токсичних запальних речовинах, внаслідок чого виникла схильність до всіх хвороб, з якими я тепер живу.

У мене проста історія про втрату. Коли я була маленькою, раптово помер батько. Рідня постала перед труднощами, і у нашій, колись дружній та згуртованій, родині всі дуже віддалилися одне від одного. Я була дуже близька з татом, він завжди дарував мені відчуття безпеки та самоцінності. На кожному сімейному фото я усміхаюся в його обіймах. З його смертю моє дитинство різко обірвалося, буквально за одну ніч. Якщо бути щирою із собою, я озираюся й не можу пригадати відтоді жодного «щасливого моменту» свого дитинства. У цьому ніхто не винен. Просто так сталося. І я не замислювалася над цим питанням, бо вважала, що люди, які розмірковують про власне минуле, й особливо — дитинство, емоційно нестійкі.

Я збрала волю в кулак. Життя рухалося далі й складалося непогано. Я плідно працювала науковою журналісткою, вийшла заміж за чудового чоловіка й виховала дітей, яких обожаю, заради яких я так старанно намагаюся жити. Але попри насолоду чудовими моментами важко здобутого сімейного щастя чи спілкування з друзями, я страждала від болю. Почувалася зайвою на цьому святі життя. Моє тіло ніколи не давало мені забути, що всередині, незважаючи на прикидання, я вже дуже давно маскую велику втрату. Я почувалася «не такою, як інші».

Дивлячись крізь призму нового поля досліджень негативного дитячого досвіду, я раптом побачила, що ситуація є практично передбачуваною:

до того часу, коли я переступила 40-річний рубіж, моє здоров'я погіршилось і буквально поставило мене на коліна.

Як і багато людей, я здивувалась і навіть засумнівалася, коли вперше почула про НДД і про те, що багато з пережитого в дорослому віці нерозривно пов'язано з дитячим досвідом. Я не зараховувала себе до людей, які мали негативний досвід у дитинстві. Але коли пройшла опитування і побачила результат, моя історія стала для мене більш значущою. Дослідження було абсолютно новим, однак ґрунтувалося на старих ідеях, які вже давно вважались істиною: «Дитина — творець людини». Крім того, дослідження стало для мене доказом, що ми не самотні у своїх стражданнях.

133 мільйони американців потерпають від хронічних хвороб, а 116 мільйонів — від хронічного болю. Виявивши зв'язок між негативними обставинами в дитячому віці та хворобами в дорослому, можна подарувати їм шанс на одужання. Спираючись на ці знання, терапевти, психологи та психіатри можуть ліпше зрозуміти пацієнтів і обрати нові варіанти допомоги. До того ж ці знання допоможуть впевнитися в тім, що діти, які є в нашому житті, — незалежно від того, батьки ми, наставники, вчителі чи тренери — не страждають від довготривалих наслідків таких проблем.

Щоб дізнатися якомога більше, я два роки спілкувалася з провідними науковцями, які досліджують і вивчають ефекти негативного дитячого досвіду та токсичного дитячого стресу. Я опрацювала 70 наукових робіт, які охоплювали дослідження НДД, та сотні інших праць від найкращих національних установ, де підтверджуються та доповню-