**Психологический травматизм и как с ним бороться**

Что такое психологическая травма? Это та же боль, только не физическая, а душевная, приводящая к серьезному разладу в организме и, как следствие, наносящая вред здоровью человека. Возникают подобные травмы по определенным внутренним или внешним обстоятельствам, а так же часто могут быть вызваны действиями других людей.

А где нас чаще всего окружают «другие люди»? Конечно же, на работе.
Хорошие отношения в коллективе могут складываться далеко не всегда. Несмотря на то, что руководители многих разнокалиберных компаний считают дружеские связи между своими работниками чуть ли не главным приоритетом. Для сплочения коллектива периодически проводятся культурные и спортивные мероприятия. В тренде сейчас корпоративы по любому поводу, явка на них становится такой же обязательной, как на основную работу. На первый взгляд может казаться, что в коллективе действительно существуют теплые, почти семейные отношения, но реальность порой выглядит совсем иначе.
Западных психологов и социологов давно интересовал вопрос экстремальных коллективных отношений. Исследования канадских ученых, опубликованные в Organizational Science в 2014 году, подтвердили, что практически третья часть работников терпит разного рода издевательства от своих коллег или подвергается давлению со стороны руководства. Частенько, унижения и издевательства над новичками практикуют их «старшие товарищи», включая данные методы в процесс обучения молодых сотрудников.
По результатам исследований американских ученых из Ball State University, которые проводились в 2010 году и охватили более 17,5 тыс. работников, было выявлено, как именно выглядят производственные психологические травмы. Это депрессии различной степени тяжести, тревожные и панические состояния, которые испытывает психотравмированный работник. Как правило, одним расстройством психики такие проблемы не ограничиваются, а начинают проявляться на физическом уровне: у женщин – частыми мигренями, у мужчин – язвенной болезнью желудка и бронхиальной астмой. При этом почти у всех отмечается стабильно повышенное артериальное давление, нарушение сна и состояние тревожности. Для лечения, многим работникам приходилось прибегать к профессиональной помощи не только психологов, но и психиатров.
Что бы избежать подобных травм на рабочем месте и успешно противостоять им, необходимо знать об основных травмирующих факторах, образующихся в коллективе.
**Фактор №1 Прямое давление.** Это унижение и грубость, исходящие от коллег или руководства. Цель такого поведения - сломать человека и сделать из него винтик, послушно вращающийся в механизме компании.
Что бы справиться с подобной ситуацией, нужно довести её до абсурда. Самое главное, сохранять внутреннее спокойствие, но при этом выполнять любые, даже самые необоснованные требования, всячески демонстрируя свою дисциплинированность и готовность к работе. Для личного интереса можно что-то записать на диктофон и не полениться сделать копии некоторых приказов, в которых отражены «наезды» руководства, направленные в ваш адрес. Всё это может пригодиться, если придется отстаивать свои интересы на более высоком уровне.
**Фактор №2 Остракизм (изоляция, игнорирование).** Как ни странно, но такая, казалось бы, легкая форма психологического воздействия коллектива на своего сотрудника, является наиболее травматичной и практически не пресекается руководством. Ведь на первый взгляд, работник находится в нормальных условиях. Его никто не трогает и не мешает спокойно выполнять свои обязанности.
Опасность остракизма кроется в том, что у человека начинает страдать чувство собственной принадлежности, без которого нормальному человеку жизнь не кажется полноценной. По статистике, пострадавшие от остракизма работники увольняются в первые3 года.
Что бы защитить себя от подобного поведения коллектива, лучше сразу выяснить, кто в нем неформальный лидер и наладить с ним контакт. Если контакта с лидером не получилось, то даже дружба с любым сотрудником, будь – то уборщица или вахтер, может значительно смягчить ситуацию.
**Фактор №3 Домогательства**. Похотливый шеф, от которого периодически приходится отбиваться, является серьезной проблемой для коллектива, особенно его женской половины. И если на Западе, от подобных домогательств, сотрудники хорошо защищены юридически, то в России это находится еще на начальной стадии.
Средств спасения может быть несколько. Но первым делом, необходимо подумать о своем внешнем виде и придать ему строгий и деловой стиль. Манера общения так же должна подчеркивать исключительно деловые отношения и расставлять четкие границы, не допускающие их расширения.

Многие пострадавшие работники пытаются успокоить себя тем, что психологические травмы не так уж страшны. На этот счет интересные факты установили швейцарские ученые, которые в начале ХХІ века пришли к выводу, что такие травмы передаются по наследству, оказывая влияние на генетический код пострадавших. От них детям вместо психологического благополучия, достается тревога и страх, в результате чего вырастает новое поколение с травмированной психикой.
От психологической травмы можно избавиться благодаря поддержке окружающих, или форсировать процесс восстановления, прибегнув к профессиональной психологической помощи, но в большинстве случаев разумнее просто сменить работу.