Чешский невролог: травма Холокоста проявляется и в третьем поколении

Повстанцы, захваченные во время восстания в Варшавском гетто, май 1943

Мы все являемся носителями стресса, пережитого нашими предками, — говорит невролог Иван Ректор. «Шесть лет назад я понял, что осталась последняя возможность изучить переживших Холокост, которым сейчас за 80 лет», — рассказывает сотрудник университета им. Масарика.

«В общей сложности мы обследовали почти 400 человек: 44 прямых потомка переживших Холокост, их 86 потомков и 88 внуков и внучек. Кроме того, мы обследовали такое же количество одинаковых по возрасту людей, не сталкивавшихся с ужасами войны непосредственно», — рассказывает профессор Ректор, которого к исследованию подтолкнули и личные причины. «Моя 95-летняя мать была старейшей участницей исследования, а моя 16-летняя дочь — самой юной», — поделился ученый.

«В первом поколении, то есть у прямых потомков переживших Холокост, даже через 75 лет после войны некоторые части коры мозга, связанные с преодолением стресса, эмоциями и памятью, сужены, если сравнивать с контрольной группой», — описывает Ректор последствия стресса. Это, возможно, связано с желанием забыть и вытеснить воспоминания об ужасах войны. На степень изменений в структуре мозга влияет и возраст, в котором человек пережил войну. Более выражены последствия у тех, кто столкнулся с войной в ранней молодости или в детском возрасте. Те, кому в 1945 году было меньше 12 лет, по-видимому, до конца не осознавали грозящую им опасность, но мозговые изменения у них сохранились до сих пор.

Невролог Иван Ректор

Ученые выяснили, что большую роль сыграл и так называемый пренатальный стресс, то есть перенос стресса будущей матери на еще не рожденного ребенка. «Из первых полученных нами результатов следует, что у детей, рожденных во время войны и в первые месяцы после нее, весьма выражены изменения в структуре мозга. Также стресс оказывает большее воздействие на их психику, чем у тех, кто не сталкивался с войной в детском возрасте», — отмечает невролог.

Как и ожидалось, у выживших специалисты выявили высокую степень посттравматического стресса, который может приобретать самые разные формы — от подавленности, депрессии и страха за будущее вплоть до нарушений сна, ночных кошмаров или обостренной тревожности. «Интересно, что пережившие также демонстрируют высокий уровень так называемого посттравматического роста или понимания, что «все, что тебя не убивает, делает тебя сильнее». Выжившие лучше справляются с жизненными трудностями, отличают, что на самом деле важно, а что не очень, и больше уделяют внимания социальным и семейным узам», — уточняет Ректор. На вопрос, довольны ли вы своей жизнью после войны, 80% ответили положительно, что подтверждает посттравматический рост.

Издевательства над евреями города Салоники, Греция, июль 1942

«Надо понимать, что первое поколение переживших Холокост — это люди, которые были в чем-то устойчивее других: они выдержали нечеловеческое обращение и дожили до преклонного возраста. Конечно, им всем повезло, что они пережили войну. Но вообще это крайне гетерогенная группа, и каждый войну переживал по-своему», — описывает Ректор участников исследования. Кто-то был в концлагерях, некоторые участвовали в марше смерти, другие скрывались или ушли в партизаны. «Их объединяет один общий фактор — сильнейший и продолжительный стресс, столь сильный, что вызывал у них схожие психологические последствия и изменения в мозгу, которые можно измерить и по которым до сих пор можно отличить их от тех, кто лично не пережил Холокост», — подытоживает Иван Ректор.

За рубежом уже проводились исследования последствий Холокоста, но в основном они ограничивались психологическими опросами. Поэтому исследования группы Ректора вызвало резонанс в среде профессиональной и широкой общественности. Интерес к исследованию проявили BBC, The Jerusalem Post и Sun. В исследовании сочетаются психологические, структурно-мозговые и генетические методы, а кроме того, в нем участвуют представители второго и третьего поколения людей, переживших Холокост.

Облава на евреев Будапешт, октябрь 1944

«Мы подозревали, что найдем изменения у первого поколения и их детей при сравнении с соответствующими контрольными группами, но не догадывались, что психологические последствия и функциональные изменения мозга скажутся на третьем поколении, которые родились через 30-50 лет после войны. Для нас это стало сюрпризом», — говорит Иван Ректор, добавляя, что его группа продолжает работу над исследованием.

Ученые пока не знают, как сильнейший стресс передается от поколения к поколению. «Вероятно, сочетается социальный и эпигенетический фактор». Именно на нем они планируют сосредоточиться, поскольку он может раскрыть другие взаимосвязи. «Эпигенетика не только меняет саму ДНК, но и определяет, какие части ДНК будут активными, а какие нет. Эту информацию тоже можно наследовать, хотя механизм передачи пока не до конца ясен», — разъясняет Ректор. К исследуемой группе ученые из Центральноевропейского института технологий хотят добавить еще и четвертое поколение — правнуков.

Евреев заставляют мыть тротуар в Вене, весна 1938 года

Уже опробованную методологию Иван Ректор и его коллеги планируют применить и в другом исследовании, которое будет посвящено двум поколениям выживших после балканских войн. «Мы хотим узнать, специфичны ли пожизненные последствия сильнейшего стресса только для Холокоста, или существуют какие-то общие черты, которые в будущем помогут нам быстро выявлять беженцев из зон конфликтов. Эти люди более подвержены последствиям пережитой травмы, и мы сможем вовремя предложить им необходимую психологическую помощь».

«Конечно, мы каждый день сталкиваемся со стрессом, но это другой стресс, не похожий на тот, который испытываешь, когда тебе и твоим близким на протяжении длительного времени грозит смерть», — отмечает Ректор, подчеркивая, что психическое и физическое бремя, которое легло на евреев во время войны, не имеет аналогов в истории. «Это продолжалось шесть лет и началось с унижения, а продолжилось ущемлением прав, а позднее — депортацией и уничтожением. Более того, стресс продолжался и после окончания войны, когда выжившие узнали, что им некуда возвращаться, потому что их семьи убиты».

При этом Ректор допускает, что пандемия COVID-19тоже может оказать продолжительное негативное воздействие на наше психическое здоровье. «Мой брат, его сын и мой сын — тоже психиатры, и они подтверждают, что спрос на их помощь растет», — говорит Иван Ректор. «Но современный стресс другой, и его нельзя сравнивать со стрессом у переживших Холокост. Только время покажет его последствия».

Павла Губалкова, Hospodarske Noviny (Чехия)

Публикуется в сокращении