

Память о детской травме оказалась гораздо надежнее, чем считалось: ученые выяснили, когда воспоминания начинают меняться



Дата публикации: 05.07.2026

Воспоминания о пережитом в детстве насилии и пренебрежении оказываются значительно более устойчивыми, чем долгое время предполагалось в психологии. К такому выводу пришла международная группа исследователей, проанализировавшая данные почти 40 тысяч человек. Работа, опубликованная в журнале *Nature Mental Health*, показывает, что рассказы людей о детской травме в большинстве случаев сохраняют высокую степень последовательности даже спустя годы. При этом исследование выявило важную особенность: у детей воспоминания изменяются заметно чаще, чем у взрослых, что связано не с недостоверностью их слов, а с естественным развитием памяти и личности.

В исследовании рассматривались различные формы неблагоприятного детского опыта, включая эмоциональное, физическое и сексуальное насилие, а также пренебрежение базовыми потребностями ребенка. Авторы отмечают, что именно такие события относятся к числу наиболее сильных факторов риска развития депрессии, тревожных расстройств, посттравматического стрессового

расстройств, зависимостей, нарушений поведения и целого ряда хронических заболеваний во взрослом возрасте. Поэтому понимание того, насколько надежно человек сохраняет воспоминания о подобных событиях, имеет большое значение не только для психологии, но и для медицины, судебной практики и социальной защиты детей.

Исследование было проведено специалистами Королевского колледжа Лондона. Ученые объединили результаты 49 независимых исследований, охвативших почти 40 тысяч участников. Средний промежуток между повторными оценками составлял около двух с половиной лет, что позволило проследить, насколько меняются рассказы людей о пережитом насилии или пренебрежении с течением времени.

Полученные результаты опровергают распространенное представление о том, что память о травматических событиях крайне ненадежна. В большинстве случаев участники исследования сохраняли последовательность своих рассказов даже спустя несколько лет. Это свидетельствует о том, что воспоминания о серьезных неблагоприятных событиях детства обладают значительно большей устойчивостью, чем считалось ранее.

Однако исследователи подчеркивают, что стабильность памяти не означает ее абсолютной неизменности. Примерно каждый пятый участник между двумя обследованиями изменил описание собственного опыта. Авторы призывают не рассматривать подобные изменения как свидетельство лжи, намеренного сокрытия информации или недостоверности показаний. Память человека является динамической системой, которая постоянно взаимодействует с накопленным жизненным опытом, новыми знаниями и эмоциональным состоянием.

Современная нейropsychология рассматривает память не как видеозапись событий прошлого, а как процесс постоянной реконструкции. Каждый раз, когда человек вспоминает какое-либо событие, мозг заново формирует это воспоминание, используя имеющиеся знания, эмоции и жизненный опыт. Именно поэтому некоторые детали могут изменяться, тогда как основное содержание пережитого остается неизменным.

Наиболее интересным результатом исследования стало влияние возраста. Оказалось, что у взрослых воспоминания о детских травмах практически не зависят от времени: даже спустя много лет люди в целом одинаково описывают пережитые события. Совсем иначе ситуация выглядит у детей. Их рассказы оказываются менее стабильными, а вероятность изменений возрастает по мере увеличения времени между повторными обследованиями.

Ученые объясняют это особенностями развития головного мозга. Детский мозг продолжает активно формироваться на протяжении многих лет. Развиваются области коры, отвечающие за автобиографическую память, способность анализировать собственный опыт и понимать эмоции. По мере взросления ребенок получает новые знания о мире, социальных отношениях и допустимых формах поведения взрослых. Это позволяет ему иначе интерпретировать события, которые раньше могли восприниматься как обычные или непонятные.

Особенно заметные различия были обнаружены в отношении воспоминаний о пренебрежении. Сообщения о недостатке заботы, эмоциональной холодности родителей или отсутствии необходимой поддержки изменялись значительно чаще, чем воспоминания о конкретных случаях физического или сексуального насилия. Исследователи объясняют это тем, что пренебрежение представляет собой не отдельное событие, а длительное отсутствие необходимого внимания, защиты или эмоционального контакта. Осознание подобных обстоятельств часто приходит лишь с возрастом, когда человек начинает лучше понимать, каким должно быть нормальное отношение взрослых к ребенку.

Авторы работы отмечают, что подобные результаты имеют большое практическое значение. Они могут повлиять на подходы к оценке свидетельских показаний в судебной практике, работе органов опеки, психологическом консультировании и психиатрической помощи. Изменение рассказа ребенка с течением времени далеко не всегда свидетельствует о его недостоверности. Напротив, оно может отражать естественное развитие памяти, эмоциональное взросление и постепенное осмысление собственного опыта.

Не менее важные выводы исследование предлагает для психотерапии. Если детские воспоминания действительно обладают большей пластичностью, чем воспоминания взрослых, раннее психологическое вмешательство может оказаться особенно эффективным. Пока автобиографическая память и представление ребенка о собственной личности продолжают формироваться, существует больше возможностей помочь ему безопасно переработать травматический опыт и уменьшить риск развития тяжелых психических последствий в будущем.

Специалисты предполагают, что именно в детском возрасте существует своеобразное «окно возможностей», когда психологическая помощь способна изменить долгосрочную траекторию развития. Поддержка ребенка сразу после пережитой травмы может не только снизить уровень стресса, но и предотвратить закрепление разрушительных моделей мышления, эмоциональных реакций и поведения, которые нередко сохраняются во взрослой жизни.

Сегодня все больше исследований подтверждают, что последствия неблагоприятного детского опыта выходят далеко за рамки психического здоровья. Хронический стресс способен изменять работу иммунной системы, влиять на обмен веществ, повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и других хронических патологий. Именно поэтому своевременное выявление детской травмы рассматривается современной медициной как важная мера профилактики заболеваний на протяжении всей жизни.

Несмотря на убедительные результаты, авторы подчеркивают, что многие вопросы пока остаются открытыми. Необходимо понять, какие именно нейробиологические механизмы обеспечивают устойчивость травматических воспоминаний, почему одни виды переживаний сохраняются практически без изменений, а другие постепенно переосмысливаются, а также как меняется память о детской травме спустя десятилетия.

Исследование демонстрирует, что человеческая память значительно сложнее распространенных представлений о ней. Она одновременно способна сохранять важнейшие события жизни на протяжении многих лет и оставаться достаточно гибкой, чтобы адаптироваться к развитию личности. Для специалистов, работающих с детьми и взрослыми, пережившими насилие, это означает необходимость учитывать не только содержание воспоминаний, но и возраст человека, особенности его психологического развития и обстоятельства, при которых он рассказывает о пережитом опыте. Именно такой комплексный подход позволяет наиболее точно понять последствия детской травмы и выбрать эффективную стратегию помощи.

Ссылка: «Стабильность самоотчетов о жестоком обращении в детстве: систематический обзор и метаанализ» DOI: [10.1038/s44220-026-00677-7](https://doi.org/10.1038/s44220-026-00677-7).