

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

Що таке ПТСР?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стан психічного здоров'я, що може виникнути, якщо хтось зазнає травмуючої події.

Багато людей, які переживають травмуючі події, мають негативні емоції, думки та спогади. Однак, більшість людей з часом почуватимуться краще. Якщо ж ці негативні реакції не зникають і заважають у повсякденному житті, то, можливо, такі люди страждають від ПТСР.

Що викликає ПТСР?

ПТСР може виникнути у будь-кого, хто зазнає впливу фактичної або ймовірної загрози:

- смерть;
- серйозна травма;
- сексуальне насильство тощо.

Названі загрози впливають одним із таким способів:

- **Безпосередньо** – це сталося з людиною.
- **Опосередковано** – людина була свідком того, що це сталося з кимось іншим.
- **Через повідомлення** – людина дізналася, що це сталося з кимось дуже близьким.
- **Повторюваний вплив** – людина неодноразово переживала травмуючі ситуації сама або спостерігала повторювані травмуючі події, що впливали на інших людей.

Також відомо, що деякі люди, які піддаються впливу травмуючих подій через електронні медіа, телебачення, фільми чи фотографії на роботі, аналогічно можуть відчувати проблеми з психічним здоров'ям.

Типові травматичні події можуть включати:

- досвід спостереження за ситуацією насильницької смерті когось;
- серйозні нещасні випадки (наприклад, автокатастрофа);
- фізичне або сексуальне насильство;
- серйозні проблеми зі здоров'ям або перебування у реанімації;
- складні пологи;
- наявність захворювання, що загрожує життю;
- війни та збройні конфлікти;
- терористичні атаки;
- природні або техногенні катастрофи (наприклад, цунамі або пожежі).

Важливо пам'ятати, що існує величезна кількість подій, не охоплених тут, які можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад. Якщо ваш досвід не описаний тут, - це не означає, що вам не слід звертатися за допомогою та підтримкою до спеціаліста.

II, ЧОМУ ВИНИКАЄ ПТСР?

Існує кілька можливих пояснень причин розвитку ПТСР.

ПСИХОЛОГІЧНІ

Психологічні симптоми посттравматичного стресового стресу є дуже неприємними і стресуючими. Однак, ці симптоми можуть мати сенс, якщо подивитись на них з точки зору того, як наш розум може працювати, аби захистити нас після травматичної події.

- **Пам'ять** – після травматичної події ми не можемо або не хочемо її згадувати. Хоча згадувати про те, що сталося, може бути неприємним, але, роблячи це, можна допомогти собі знайти сенс події. Це може бути корисним для нашого психічного здоров'я.
- **Нав'язливі спогади або флешбеки** – їх можна розглядати як повторне відтворення того, що сталося. Вони можуть змушувати нас подумати про те, що сталося, щоб ми були краще підготовлені, якщо це станеться знову. Однак, при посттравматичних стресових розладах ці думки викликають у нас стрес.
- **Уникнення та заціпеніння** – згадувати про травму втомливо й неприємно. Уникнення і заціпеніння можуть допомогти вам перестати думати про те, що сталося. Однак, вони також заважають вам зрозуміти свій досвід.
- **Надмірна пильність** – якщо ми «на сторожі», - ми можемо почуватися готовими швидко реагувати, якщо трапиться нова криза. Це також може дати нам енергію для роботи, яка потрібна після нещасного випадку чи кризи. Однак, це також може бути виснажливим і заважати нам робити те, що раніше приносило задоволення.

ФІЗИЧНІ

Деякі фізичні симптоми ПТСР виникають через те, що наше тіло намагається неправильно опрацювати травму.

- **Адреналін** – це гормон, який виробляє наше тіло, коли ми знаходимося в стані стресу. Він допомагає підготувати наше тіло до діяльності, яка потребує багато енергії, наприклад, до бігу чи боротьби з кимось. Коли стрес зникне, рівень адреналіну повинен повернутися до норми. При ПТСР яскраві спогади про стресову подію можуть підтримувати високий рівень адреналіну. Високий рівень адреналіну може зробити вас напруженими, дратівливими, нездатними розслабитися або добре спати.
- **Гіпокамп** – це частина мозку, яка обробляє спогади. Високий рівень гормонів стресу, таких як адреналін, може перешкодити його нормальному функціонуванню. Це означає, що спогади про травматичні події не обробляються. І це може змушувати вас згадувати подію так, ніби ризик все ще існує, а не сприймати її як щось, що сталося в минулому.

Коли починається ПТСР?

Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть виникати як одразу після травматичної події, так і через тижні або навіть місяці після події. Зазвичай симптоми з'являються протягом 6 місяців після події. Іноді симптоми

розвиваються після 6 місяців, хоча це буває рідше. На жаль, багато людей не звертаються за допомогою, коли у них з'являються перші симптоми.

ПТСР неможливо діагностувати в перший місяць після травматичної події. Якщо Ви відразу відчуваєте симптоми травми, які є вираженими і заважають Вам функціонувати, можливо, це - «гострий стресовий розлад».

Чому не у кожної людини розвивається посттравматичний стресовий розлад після травматичної події?

Після травматичного досвіду багато хто матиме симптоми травми протягом першого місяця або близько того. Більшість симптомів є нормальною реакцією на переживання реальної або очікуваної небезпеки. Ви можете думати про них як про спосіб вашого мозку захистити себе від пошкодження.

Більшість людей почнуть опрацьовувати те, що сталося з ними, через кілька тижнів, а іноді й трохи пізніше, і тоді їхні симптоми стресу почнуть зникати.

Дослідження показують, що певні групи людей мають підвищений ризик розвитку ПТСР. Ризик розвитку ПТСР зменшується, якщо хтось може мати:

- доступ до соціальної підтримки
- відновлення після травматичної події в «середовищі з низьким рівнем стресу»/

Які події найчастіше викликають посттравматичний стресовий розлад?

Будь-яка травматична подія може спричинити посттравматичний стресовий розлад, хоча чим більше тривожним є досвід, тим більша ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу. Наприклад, у вас може бути більша ймовірність розвитку ПТСР, якщо подія:

- є раптовою і несподіваною
- триває довго
- трапляється, коли ви потрапили в пастку і не можете втекти
- спричинена людиною
- спричиняє багато смертей
- викликає каліцтво
- втягує дітей.

Якщо ви продовжуєте піддаватися стресу та невизначеності, - це ускладнить покращення симптомів посттравматичного стресового розладу.

III. СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Травмуючі події шокують, тому що ми не можемо зрозуміти їх. Вони не відповідають нашому уявленню про те, яким має бути світ.

Травмуючі події часто здаються «випадковими» та не мають чіткої причини. Вони не вписуються в наші погляди на те, яким має бути світ, що ускладнює для нас розуміння їх значення.

Травмуючий досвід також показує нам, що погані речі можуть статися з нами та з людьми, про яких ми піклуємося, у будь-який момент. Це може призвести до того, що ми відчуваємо себе у небезпеці або під загрозою, що,

зрозуміло, лякає. Іноді травмуючі події можуть змусити нас замислитися про те, хто ми є, що також може бути неприємно.

Однак не у всіх, хто переживає травмуючі події, розвивається посттравматичний стресовий розлад. Багато людей можуть відчувати горе, смуток, тривогу, провину та гнів після травмуючого досвіду, але це не обов'язково означає, що хтось має посттравматичний стресовий розлад. Вони можуть з'явитись одразу, через кілька тижнів або навіть місяців.

При ПТСР ці симптоми заважатимуть повсякденній діяльності та/або викликають у людини максимально виражений стрес. Водночас, якщо у вас з'явився будь-який із цих симптомів одразу після травмуючої події, - це не обов'язково означає, що у вас розвинеться посттравматичний стресовий розлад:

- Спогади – наявність небажаних спогадів про подію, відомих як нав'язливі думки, які є дуже приголомшливими та тривожними.
- Сни – тривожні сни або кошмари про подію.
- Дисоціативні реакції – відчуття або дії, наче травмуюча подія повторюється знову (відомі як флешбеки - спогади). При надзвичайно виражених проявах ви можете перестати усвідомлювати, що відбувається навколо вас в реальності.
- Фізичний і психологічний стрес – відчуття сильного стресу і фізичного збудження (наприклад, прискорене дихання, прискорений пульс) в ситуаціях, що якимось чином нагадують вам про травмуючу подію.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

1. Симптоми уникнення:

- **Дисоціативна амнезія** – нездатність згадати фрагменти травмуючої події.
- **Відстороненість** – відчуття відстороненості або відсутності близькості з людьми, з якими ви раніше були близькими.
- **Уникання розмов і думок** – небажання говорити чи думати про травмуючі події.
- **Уникання асоціацій** – уникати спогадів, думок, почуттів, речей, людей і місць, пов'язаних з травмуючою подією. Це може бути уникання перегляду телебачення чи інших засобів масової інформації про подію, особливо, якщо це викликає у вас неприємні відчуття.

2. Симптоми настрою:

- **Негативні переконання та очікування** – негативне мислення про себе, інших чи увесь світ.
- **Звинувачення** – звинувачення себе або інших людей у причинах травмуючої події або її наслідках.
- **Негативні емоції** – постійне переживання страху, жаху, гніву, провини чи сорому.
- **Втрата інтересу до занять** – нехтування заходами або незацікавленість у тій діяльності, які вам подобалися раніше, і ви могли регулярно практикувати.

- **Нездатність відчувати позитивні емоції** – неможливість відчувати щастя, задоволення чи почуття любові.

3. Симптоми настороженості та реактивності:

- **Надмірна пильність** – надмірні усвідомлення або контроль того, що відбувається навколо, і нездатність розслабитися.
- **Легка ляклівість** – надмірне реагування на шуми або рухи, які нагадують вам про травмуючі події.
- **Труднощі з концентрацією** – вам важко зосередитися на завданнях, на яких Ви могли зосередитися раніше.
- **Труднощі зі сном** – важко заснути і спати. Коли ви заснете, сон може бути поганим, і вам можуть снитися кошмари.
- **Дратівливість** – спалахи, коли ви вербально або фізично агресивні по відношенню до людей чи речей. Ці спалахи можуть бути викликані переживанням чогось, що нагадує вам про травмуючу подію.
- **Безрозсудність** – небезпечні або саморуйнівні вчинки.

IV ЯКІ ІСНУЮТЬ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ПТСР?

Існує низка методів лікування посттравматичного стресового розладу:

орієнтована на травму когнітивно-поведінкова терапія - це розмовна терапія, яка може допомогти вам змінити свій спосіб мислення. Згодом вона може допомогти вам почуватися краще і поводитись інакше. Зазвичай цей вид терапії проводиться сам на сам, хоча також може проводитись в групах. Психотерапія ПТСР буде зосереджена на травматичному досвіді, а не на вашому минулому житті.

медикаментозне лікування - якщо ви спробували різні методи лікування посттравматичного стресового розладу і виявили, що вони не працюють, лікар може призначити вам антидепресанти.

Психологічну терапію, спрямовану на подолання травми слід запропонувати до початку медикаментозного лікування.

V. САМОПОМІЧ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ (ПТСР)

Якщо у вас посттравматичний стресовий розлад, може бути корисним спробувати робити звичайні речі, які не мають нічого спільного з вашим минулим досвідом травми. Це може включати:

- знаходження друзів
- влаштування на роботу
- регулярні фізичні вправи
- навчання прийомам релаксації
- знаходження хобі
- заведення домашніх тварин.

Ці речі можуть допомогти вам поступово довіряти світу навколо вас. Однак, це може зайняти час, і немає ніякого сорому в тому, що ці речі важко або неможливо зробити відразу.

Ваш терапевт допоможе підтримати вас у цьому і переконається, що ви робите це своєчасно:

- **Дотримуйтесь свого розпорядку дня** – якщо можливо, - дотримуйтесь або спробуйте повернутися до свого звичного розпорядку, якщо його було порушено. Організація максимально нормального життя може дати вам відчуття заземлення.
- **Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте.** Хоча ви можете відчувати, що не повинні говорити про те, що трапилося, з будь-ким, розмова з тим, кому ви довіряєте, може допомогти опрацювати свої почуття в безпечному просторі. Може також допомогти розмова з кимось, хто пережив те ж саме, що й ви нещодавно, або хто вже переживав подібну подію раніше, якщо це не надто його засмучує.
- **Спробуйте вправи на розслаблення** – спробуйте самостійно медитацію та інші вправи для розслаблення. Розслабитися з посттравматичним стресовим розладом може бути складно, тому поговоріть зі своїм терапевтом про вправи або види діяльності, які можуть вам підійти.
- **Повернутися на роботу чи до навчання** – якщо ви відчуваєте, що спроможні, повернення до роботи чи університету може допомогти. Це може дати вам відчуття рутини, забезпечить зайнятість. Однак, ви повинні намагатися уникати ситуацій, які можуть наразити вас на подальші травми або сильний стрес. Загалом, найкраще працювати в сприятливому середовищі з низьким рівнем стресу, поки ви проходите лікування.
- **Регулярно їжте та займайтеся спортом** – намагайтеся їсти, як зазвичай, навіть якщо ви не відчуваєте голоду. Якщо ви відчуваєте, що спроможні, - намагайтеся робити регулярні фізичні вправи. Це також може допомогти вам відчувати себе більш втомленим, коли настане час спати.
- **Проводьте час з іншими** – знаходження часу для перебування з тими людьми, про яких ви дбаєте, може дати вам відчуття підтримки.
- **Очікуйте покращення** – зосередження на думці про те, що врешті-решт вам стане краще, буде корисним для вашого одужання. Пам'ятайте, що не потрібно тиснути на себе, щоб швидко одужати.
- **Поверніться туди, де сталася травматична подія** – лише коли ви відчуєте, що можете це зробити, то можете повернутися туди, де сталася травматична подія. Поговоріть зі своїм терапевтом або лікарем, якщо ви плануєте це зробити, щоб вони могли підтримати вас на цьому кроці.
Є також деякі речі, з якими ви маєте бути обережними під час одужання. Робити «правильну справу» може бути дуже складно, і ви не повинні відчувати себе винними, якщо виявляєте, що робите щось з цього:
- **Самокритика** – симптоми ПТСР не є ознакою слабкості. Вони є нормальною реакцією на жахливі переживання.
- **Тримаєте свої почуття при собі.** Якщо у вас посттравматичний стресовий розлад, - не відчувайте провину за те, що ділитесь своїми думками та почуттями з іншими. Розмова про те, що ви відчуваєте, може підтримати ваше одужання.

- **Очікуєте, що все повернеться в норму негайно** – лікування посттравматичного стресового розладу може зайняти час. Намагайтеся не очікувати забагато від себе занадто швидко.
- **Тримаєтесь подалі від інших людей** - проводячи багато часу на самоті, ви можете посилити почуття ізоляції та погіршити самопочуття.
- **Вживання алкоголю та куріння** - хоча алкоголь може допомогти вам розслабитися, з часом він може погіршити самопочуття. Кава та нікотин можуть діяти як стимулятори, що теж може погіршити самопочуття, якщо у вас є симптоми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом.
- **Перевтома** – посттравматичний стресовий розлад може ускладнити сон, але намагайтеся якомога більше дотримуватись свого звичного режиму сну та уникайте лягати спати пізно, оскільки це може погіршити самопочуття. Нарешті, ви також маєте бути обережними за кермом. Нещасні випадки трапляються більш ймовірно з людьми, які пережили травматичну подію.

VI. ЯК МОЖНА ВИЗНАЧИТИ, ЩО ХТОСЬ МАЄ ПТСР?

Якщо ви знаєте когось, хто щойно пережив травматичний випадок, є деякі аспекти, на які ви можете звернути увагу, адже вони можуть бути ознаками того, що людині важко впоратися:

- **Зміни в поведінці** – низька продуктивність на роботі, запізнення, вихід на лікарняний, незначні нещасні випадки
- **Зміни в емоціях** – гнів, дратівливість, депресія, відсутність інтересу та відсутність концентрації
- **Зміни в думках** – зациклювання на загрозах чи страхах, негативні погляди на майбутнє
- **Несподівані фізичні симптоми** – як-от задишка, рвучкі судомні рухи або болі в животі.

Якщо ви думаєте, що у когось можуть бути ознаки посттравматичного стресового розладу, ви можете запропонувати йому звернутися до психолога. Якщо ви не відчуваєте, що достатньо близькі, аби зробити це, то можете поговорити з тим, хто є близьким для цієї людини й міг би це зробити замість вас.

Людям, що пережили травму, також може стати в нагоді перегляд інформації про посттравматичні стресові розлади.

Як підтримати людину, яка пережила травматичні події?

Наведені нижче дії можуть допомогти підтримати людину, яка пережила травму:

- **Розмови** – виділіть час, щоб дозволити людині поговорити з вами про свій досвід.
- **Вислуховування** – дозвольте їй говорити, намагайтеся не переривати потік і не ділитися власним досвідом.
- **Загальні запитання** – якщо ви ставите запитання, постарайтеся зробити їх загальними та неосудними. Наприклад, ви можете запитати «чи розмовляли ви з кимось ще про це?» або «чи можу я допомогти вам знайти додаткову підтримку?»

Ви повинні намагатися уникати:

- **Говорити, що ви знаєте, що відчуває людина** – навіть якщо ви пережили щось подібне, часто люди переживають ситуації зовсім по-різному. Порівняння можуть бути некорисними.
- **Говорити людині, що їй пощастило залишитись живою** – люди, які пережили травматичні події, часто не відчувають себе щасливими. Часто вони можуть відчувати себе винними за те, що вони живі, якщо інші померли.
- **Мінімізувати пережитий досвід** – уникайте припущень, що могло бути гірше, навіть якщо ви намагаєтеся покращити самопочуття людини. Це може змусити людей відчувати, що їхній травматичний досвід невиправданий.
- **Внесення некорисних пропозицій** – уникайте пропозицій, навіть якщо ви виявили, що вони працювали для вас у минулому. Люди дуже різні, і часто вони, можливо, вже спробували те, що ви пропонуєте