

**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "УКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ
ФАХІВЦІВ З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ"
ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗОВА СЛУЖБА**



Карітас України

Міжнародний Благодійний Фонд

CARITAS UKRAINE



ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

КИЇВ-2014

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

– це розлад, який розвивається після пережиття особою психотравмуючої події. Особа може бути учасником чи свідком цієї події.

Психотравмуюча подія – це ситуація, яка є небезпечною для життя та здоров'я людини, може супроводжуватися відчуттям безсилля, страху, жакливими картинами (*військові чи бойові дії, терористичні акти, вбивства, сексуальне чи фізичне насилля, ДТП, стихійні лиха*).

Під час травматичної події людина хвилюється, що її життя або життя інших перебувають у небезпеці. Вона може відчувати страх, безсилля, втрату контролю над тим, що відбувається навколо. Більшість людей мають такі реакції на травматичні події, проте не в кожного розвинеться ПТСР (близько 20 % дорослих та 30% дітей). ПТСР розвивається від одного до шести місяців після пережиття травмуючої події.

Симптоми ПТСР :

1. Повторне переживання травматичної події:

- Спогади про травматичну подію виринають всупереч волі людини і супроводжуються неприємними почуттями;
- Спогади про травму є настільки сильними, що людина відчувається так, ніби знову відбувається трав-

матична подія, людина немов «провалюється» в цю подію;

- Порушення сну, сновидіння про пережиту подію.

2. Уникання та заціпеніння:

- Уникання нагадувань про травматичну подію, бо «запускаються» неприємні емоції, відчуття та спогади. Наприклад, уникання місця події, розмов, які зачіпають тему травматичної події, ситуацій, які нагадують про подію;
- Уникання спілкування та перебування в товаристві, бо щось або хтось може нагадати про подію.

3. Негативні зміни у переживанні емоцій та переконаннях про себе та інших, світ:

- Труднощі у переживанні емоцій, особливо позитивних, відчуття емоційного «замороження»;
- Надмірне відчуття провини, страху, сорому.

4. Гіпертривожність, збудження (нездатність розслабитися):

- Постійне відчуття тривоги – так, ніби щось страшне має статися знову;
- Надмірна дратівливість і спалахи гніву;
- Порушення уваги, труднощі у концентрації.

Діти можуть теж мати ПТСР

Симптоми ПТСР у дітей мають відмінності, які залежать від віку дитини. Як правило, при ПТСР діти відтворюють травму в грі, малюн-

ках, історіях. Є проблеми зі сном, сняться жахи, вони засмучуються, якщо їхні батьки не поруч, стають дратівливими або агресивними, виникають проблеми у навчанні або стосунках із друзями чи іншими.

Які ще проблеми виникають у людей з ПТСР?

Часом люди з ПТСР можуть мати й інші проблеми:

- Депресія або неспокій;
- Гнів щодо себе та інших;
- Порушення взаємин з близькими;
- Почуття безнадії, сорому чи розпачу;
- Неуважність та порушення пам'яті;
- Зловживання алкоголем, наркотиками;
- Проблеми пристосування до життя через наслідки травми;
- Погане фізичне самопочуття (втома, виснаженість, м'язове напруження, головний біль, біль у тілі, проблеми з травленням).

Як лікувати ПТСР?

Існують два основних види лікування: психотерапія та медикаментозна терапія.

Психотерапія є основним видом лікування ПТСР, а медикаментозний є допоміжним.

Медикаментозна терапія може бути корисною для частини пацієнтів з ПТСР, зокрема, при наявності виражених супутніх проблем, таких як депресія та ін. Іноді поєднують психотерапію та ліки. Медикаментозну терапію призначає лікар.

Допомогою та підтримкою при ПТСР можуть бути:

- спілкування з рідними та близькими, емоційна підтримка;
- повернення до звичного способу життя, заняття повсякденними справами;
- повернення до приємних справ, які відновлюють сили;
- звернення до інших джерел підтримки (духовність, група взаємодопомоги, книги, написані особами, що пережили схожу подію та ін.);
- структурування та планування часу й діяльності.

Є сенс звернутися до психолога, якщо:

- Ваші інтенсивні почуття або тілесні відчуття надмірно тривають та продовжують вас переповнювати;
- Спогади, сни та образи травматичних подій продовжують залишатися у вашій свідомості, та позбавляють вас спокою;
- У Вас нічні жахіття та/або безсоння;
- Ви не можете контролювати свій гнів;
- У Вас немає людини або групи людей, з ким ви могли б поділитися і відкрити свої почуття;
- Ваші стосунки з оточуючими дуже погіршилися;
- З Вами частіше почали відбуватися нещасні випадки;
- Ви стали більше вживати алкоголю, знеболюючих чи інших медикаментів, вкурювати значно більше цигарок.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:

Якщо Ви страждаєте занадто сильно або занадто довго після психотравмуючої події – зверніться до психолога



**Зателефонуйте ГО "УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ
З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ"
ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗОВА СЛУЖБА:**

096-7-300-100



**Телефони довіри і психологічної допомоги:
099 093 80 10 (МТС) 068 699 41 71 (Київстар) 093 436 67 33 (Life)**

**Український Католицький Університет, м. Львів, вул. Свенціцького, 17, каб. 105
Центр психологічного консультування.**

Консультації за попереднім записом, тел. 097 416 94 94 або 093 825 41 35