

Оліфірова М.В., здобувач

*Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна*

Науковий керівник: Матвієнко Л.В., канд. іст. наук, доцент

кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та філософії

*Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова, м. Миколаїв, Україна*

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД. ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ, МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, які ушкоджують психіку. Це можуть бути, наприклад, аварії, важкі фізичні нівечення, військові дії, катастрофи, побутове або статеве насильство, стихійні лиха, теракти, загроза смерті, тощо.

ПТСР — це спроба організму пережити загрозливу, іноді небезпечну для життя подію. Отже, прояви ПТС викликані не порушенням (несправністю), а саме «здоров'ям», тобто це звичайна і доцільна відповідь організму, щоб краще захистити людину від ризикованої небезпечної ситуації. [1]

Прояви ПТСР:

- Постійні думки про травматичну подію. Вони виникають мимоволі, сніться або вертаються як флешбеки (старий спогад, який знову яскраво повернувся).
- Життя в повній бойовій готовності. Така людина миттю спалахує, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку.
- Уникнення згадок про травму — небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, які про неї нагадують. Емоційна порожнеча, відсторонення від близьких та втрата інтересу до колись улюблених речей.
- Панічні атаки: відчуття сильного страху, поверхнєве дихання, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною.
- Хронічний біль, головні болі, діарея, відчуття стиснення і печії за грудиною, судом, біль в попереку.
- Недовіра: втрата довіри до людей і переконання, що світ небезпечний.
- Негаразди в буденному житті: проблеми з роботою чи її пошуком, у школі чи стосунках.
- Зловживання алкоголем, сигаретами та наркотиками.
- Проблеми в стосунках, віддалення від партнера/партнерки.
- Суїцидальні думки. Якщо такі думки виникають, скажіть близьким та зверніться за психологічною підтримкою. [2]

Це лише прояви, які найчастіше зустрічаються, і цей список можна продовжити, так як захисні механізми психіки індивідуальні та проявляються теж по різному.

Розлад мають близько 6,8% осіб різного віку, жінки — майже втричі частіше, ніж чоловіки. Близько 40% учнів шкіл стикнулися з травматичними подіями, а 3-8% мають посттравматичний стресовий розлад по всьому світу.[3] Так, за даними

Національної служби здоров'я України (НСЗУ), у 2021 році діагноз ПТСР був поставлений 3 167 пацієнтам, у 2022 році — 7 051 пацієнту, у 2023 році — 12 494 пацієнтам, а станом на 6 березня 2024 року — 3 292 пацієнтам. [4]

ПТСР піддається лікуванню і через багато років після травмуючої події. Це означає, що ніколи не пізно звернутися по допомогу.

Якщо у вас м'які симптоми ПТСР, або вони тривають менш ніж 4 тижні, лікар може запропонувати вам тактику спостережливого очікування. За цього підходу лікар буде уважно моніторити ваші симптоми, щоби визначити, вони послаблюються чи посилюються. Двоє з трьох людей, у яких розвинулись симптоми після травмуючої події, видужують самостійно протягом декількох тижнів.

Якщо вам діагностований ПТСР, який вимагає лікування, у першу чергу застосовується психотерапія. При лікуванні ПТСР може застосовуватись когнітивно-поведінкова терапія (переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психотерапевта клієнт намагається змінити дисфункційні, негативні взірці та цикли мислення та поведінки на більш реалістичні та такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще [5]), EMDR-терапія (десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей) або групова психотерапія.

Медикаментозне лікування, як правило, призначають у випадках, коли психотерапія не дала достатнього результату, є супутні розлади психічного здоров'я (наприклад, депресивний розлад), або психотерапія не ефективна через існуючу загрозу подальшого травмування (наприклад, у випадку домашнього насильства). [3]

Можуть існувати причини, чому лікування не працює так швидко, як вам хотілося б. Ось кілька прикладів, що можуть уповільнити або не дозволити лікуванню бути максимально ефективним:

- **Ви почуваєте себе негідним.** Не слухайте тих, хто не знає про ПТСР, а також не надто дослухайтеся до внутрішніх діалогів, які стверджують: “Це не спрацює”.

- **Ви рухаєтеся дуже швидко.** Ваш мозок, емоції та розум повинні працювати разом, тому не пришвидшуйте процес одужання.

- **Ви збилися з дороги.** Можливо, ви підійшли до якогось елементу відновлення, який відвів вас далі від основної травми. Зупиніться та спробуйте розпізнати це відчуття.

- **Контроль.** Це нормально – використовувати контроль як спосіб “залишатися в безпеці”, проте, щоб одужання було повноцінним, вам потрібне вільне та відкрите середовище для роботи.

- **Ви перевантажені.** Лікування може здатися складним завданням – ви почуваєтеся гірше, ніж будь-коли раніше, і тому одужання може нагадувати довгу дорогу попереду.

- **Емоційні та інші ресурси.** Одужання може бути витратним процесом з точки зору ваших почуттів, стосунків, грошей та часу. Однак розуміння того, що ви можете повернутися до “минулого себе”, того варте.

- **Впевненість в собі.** Ви можете почуватися не досить впевнено, аби стати на правильний шлях одужання, тому дотримуйтеся порад професіоналів.

- **Відповідальність.** Вам необхідно на рівні емоцій “прийняти” лікування та

одужання – без цього ви будете відірвані від мети. [6]

Під час одужання ви можете також самі собі допомогти, дотримуючись деяких правил.

Займайтеся рутиною. Щоденні ритуали: душ, робота, обід за розкладом, прибирання – все це може допомогти у подоланні проявів ПТСР.

Просіть про допомогу. Якщо вам потрібні деякі зміни, які допоможуть досягти успіху в школі або на роботі, не бійтеся просити про це. Наприклад, якщо у вас виникли проблеми з концентрацією, попросіть пройти тести в тихішій кімнаті або попросіть переїхати до тихішої кімнати в офісі.

Отримайте підтримку. Якщо у вас є друзі та члени сім'ї, які можуть вас підтримати, дайте їм знати, що саме вам потрібно – прогулянка, зустріч на каву або телефонний дзвінок. Також можна спробувати знайти групу підтримки (особисто чи онлайн), щоб зв'язатися з тими, хто стикався з подібними проблемами.

Уникайте наркотиків, алкоголю та куріння. Так, може бути спокусливою ідея використовувати такі речовини, щоб уникнути важких проявів ПТСР. Але вживання психоактивних речовин може бути небезпечним та у довгостроковій перспективі ускладнить ваше відновлення.

Не будьте надто суворі до себе. Життя з ПТСР може викликати почуття провини, сорому та гніву. Коли ви відчуваєтеся пригніченими, згадуйте цю пораду. Це допоможе згадати, що проблема не у вас як в людині, а у стресовому розладі. [6]

Отже, ПТСР — це спроба організму вберегти людину від небезпеки. Він лікується, а іноді пацієнт може сам впоратись з розладом без допомоги спеціаліста. До медикаментозного методу лікування звертаються лише в крайньому випадку. Можна допомогти покращити результати лікування самостійно, дотримуючись деяких правил.

Список використаних джерел:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Посттравматичний_стресовий_розлад.
2. <https://moz.gov.ua/uk/scho-take-ptsr-ta-jak-iz-nim-borotisja>.
3. <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>
4. <https://suspilne.media/708594-za-tri-roki-kilkist-pacientiv-z-ptsr-v-ukraini-zroslo-majze-u-cotiri-razi-moz/>.
5. <http://childrenhealth.center/development/therapy/cbt/>.
6. <https://darnytsia.ua/ptsr/zhyttya-z-ptsr-shcho-mozhe-dopomohty-podolaty-rozlad>.