

Що таке ПТСР?

І що про нього варто знати

Усе частіше почали з'являтися згадки в медіа та соцмережах про ПТСР - посттравматичний стресовий розлад. Що це таке, що про нього варто знати, та чи загрожує він усім.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Водночас лише 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичну подію страждають від ПТСР. Цей стан можна подолати та навчитися ним керувати.

? У кого може розвинути ПТСР?

- ▼ У людей які пережили загрозову для життя чи гідності ситуацію.
- ▼ У контексті війни це ветерани та цивільне населення, які перебувають у зоні бойових дій.

? Як знати, чи розвинеться у людини ПТСР?

- ▼ Індивідуальна вразливість або стійкість - це ключові фактори в розвитку ПТСР
- ▼ Схильність до ПТСР на 40% зумовлена спадковістю
- ▼ Діагноз ПТСР ставлять досить рідко серед цивільного населення, які були свідками бойові дії.

? Як може проявлятися ПТСР?

- ▼ Постійні думки про травматичну подію. Вони можуть з'являтися мимоволі, снитися або повертатися, коли щось нагадує про травму.
- ▼ Психіка після війни продовжує жити у постійній бойовій готовності. Людина миттю займається, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку;
- ▼ Підвищена тривожність, що може проявлятися в порушеннях сну, уважності чи мати фізичний прояв;
- ▼ З'являються стійкі судження щодо пережитої травматичної події, які змушують звинувачувати себе, інших або всіх;
- ▼ Знижений інтерес до участі в важливих подіях, проблеми з роботою, відсутність фокусу;
- ▼ Панічні атаки та повторне переживання подій через нічні жахи, флешбеки, ілюзії, галюцинації - схожий звук, запах, місця змушують згадувати пережиті події;
- ▼ Уникнення згадок про травму: розмов, спогадів, почуттів та людей, з якими прийшлося пережити цей досвід та предметів, які нагадають;
- ▼ Соматичні реакції: пітливість, відсутність апетиту або переїдання, тремор, проблеми травлення, головний біль, стиснення м'язів;
- ▼ Недовіра до світу і людей, негативні установки про себе і про світ;
- ▼ Емоційне відсторонення та внутрішня порожнеча, думки про суїцид;
- ▼ Зловживання наркотиками, сигаретами алкоголем та азартними іграми;

!!Симптоми зазвичай починаються рано, протягом 3 місяців після травматичної події, але іноді вони починаються через роки.

!!Симптоми мають бути надто сильними та тривати від 1 місяця, повторюватись, а також мати клінічно значущі порушення у функціонуванні організму людини та його соціальному житті.

!!Перебіг хвороби різний. Деякі люди видужують протягом 6 місяців, а інші мають симптоми, які тривають набагато довше. У деяких людей стан стає хронічним.

? Що мені робити, якщо я підозрюю у себе ПТСР?

- ✓ Запланувати візит до психіатра, це не соромно;
- ✓ також можна звернутися до психотерапевта, який працює з травмами та ПТСР. Зазвичай потрібно 8-10 сесій для подолання розладу;
- ✓ ліки та підхід підбираються індивідуально з огляду на обставини, але дотримуючись протоколу;
- ✓ дітям та підліткам не рекомендують медикаментозне лікування ПТСР;
- ✓ якщо ПТСР супроводжує депресія, то слід лікувати спершу її.

🙏 Не робіть поспішних висновків, не вішайте ярликів. Спостерігайте свої емоції та стан, поважайте його та не хтуйте кризовою допомогою психологів.

Онлайн-платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>) працює цілодобово та надає українцям безкоштовну психологічну допомогу. Звертайтеся, якщо відчуваєте у цьому потребу.

За матеріалами МОЗ та міжнародними класифікаціями DSM-5