

Допомога при ПТСР

Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) ?

Посттравматичний стресовий розлад – це розлад, який може виникнути внаслідок переживання людиною травматичної події, яка загрожувала життю чи фізичній цілісності самої людини або якщо вона була свідком подібного щодо інших людей або дізналася про травматичному подію, яка сталася з рідними (смерть або загроза життю).

Ознаки посттравматичного стресового розладу.

Симптоми ПТСР можуть виникнути раптово, поступово або нагадувати про себе час від часу. Вони можуть з'являтися ніби нізвідки, а можуть «запускатися» чимось, що нагадує людині про страшну подію, якимось пов'язано з нею: місце події, шум, запах, певні слова чи образи уяви.

При тому, що кожен відчуває ПТСР по-своєму, є три основні симптоми:

- нав'язливе намагання «переосмислити» неприємні події, відтворення їх в уяві (зокрема, у сновидіннях);
- прагнення уникати того, що нагадує про травму (наприклад, місця події);
- підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозріливість.

Додаткові ознаки ПТСР:

гнів і дратівливість; почуття провини, сорому або самозвинувачення; зловживання алкоголем чи наркотиками; почуття недовіри і зради, а також «несправедливості долі»; депресія і почуття безвиході; суїцидальні думки; відчуття відчуженості; фізичні болі; поверхневий і неспокійний сон, жахливі сновидіння; здригання при дзвінках, оплесках та ін. Буденних звуках; нездатність згадати цілі епізоди пережитої травми; відчуття, що людині «не судилося» знайти роботу, створити сім'ю тощо.

Якщо ви підозрюєте, що у вас або вашої близької людини є ПТСР, потрібно негайно звернутися по допомогу до психотерапевта чи психолога. Чим скорше буде виявлений птср, тим легше і швидше його вилікувати. ПТСР не є ознакою слабкості чи нездатності «взяти себе в руки», «не розпускатися».

Для подолання цього стану необхідно прийняти травмуючу подію – як частину вашого минулого, не намагатися її «забути», не відгороджуватися від неї. Її потрібно саме пережити, прийняти – і відпустити. За підтримки фахівця зробити це легше. При ПТСР для людини природньо прагнути уникати хворобливих спогадів і переживань. Але якщо ви спробуєте відгородитися від хворобливих спогадів, не зважати на них, буде тільки гірше. Емоції нікуди не подінуться і будуть проявлятися в моменти стресу або коли ваш самоконтроль буде слабшати. Спроби постійно контролювати ситуацію тільки виснажать вас, будуть марно забирати сили, потрібні вам, аби повернутися до нормального стану. Зanedбаний ПТСР може вплинути на все ваше подальше життя. А ви заслуговуєте на краще!

Поради:

- не віддалятися від своїх друзів і близьких. В жодному разі не можна втрачати зв'язок з людьми, які піклуються про вас. Підтримка з боку інших людей є життєво важливою для вашого одужання.
- розгляньте питання про приєднання до групи підтримки для постраждалих від такого ж типу травми. Група підтримки може допомогти вам почувати себе не ізольованим і не самотнім. Завдяки групі можна також побачити нові для себе

способи подолання і навчитися їм. Це зробить вас сильнішим і мудрішим.

- не вживайте алкоголь або наркотики. Тому що, коли ви намагаєтеся «залити» своє горе, вам стає легше тільки на короткий час, але в загальному ПТСР посилюється. Вживання психоактивних речовин погіршує багато симптомів ПТСР, які проявляються в емоційному онімінні, соціальній ізоляції, гніві і депресії.

допоміжні способи у подоланні ПТСР (способи самопомоги):

- Приєднайтесь до групи підтримки;
- Довіртеся близькій людині; говоріть з людьми про ваші переживання і почуття, а не про саму подію;
проводьте час з позитивно налаштованими людьми; розмовляйте з тими, хто переніс у минулому важкі ситуації і дав собі з ними раду;
- Якщо ви віруюча людина або маєте групу духовних однодумців, зберігайте зв'язок з ними; приділіть увагу вашій вірі і духовним потребам; звертайтеся у молитвах до бога;
насолоджуйте тишею природи;
- Практикуйте релаксацію і медитацію;
- Займайтесь спортом на свіжому повітрі; подбайте про поживну їжу і достатній сон: не тільки ваша душа, а й тіло потребує догляду і підтримки;
уникайте алкоголю і наркотиків;
- Займайтесь повсякденними, звичайними для себе життєвими справами;
структуруйте свій час і старайтеся дотримуватися плану; відновіть свої улюблені заняття.

Поради для рідних і друзів людини, що страждає на ПТСР.

Якщо у того, кого ви любите, є ознаки ПТСР, піклуйтеся про нього і підтримуйте. ПТСР може бути важким випробуванням для сім'ї. Вам буде складно зрозуміти, чому близька людина замкнулася в собі чи стала «байдужою». Іноді її поведінка буде нестабільною, непередбачуваною. ПТСР може навіть призвести до втрати роботи і колишніх захоплень .

Якщо у вашій сім'ї є людина, що перенесла травму і перебуває в стані ПТСР: будьте терплячими і намагайтеся зрозуміти близьку людину. Наберіться терпіння. Людині з посттравматичним стресовим розладом, можливо, буде потрібно говорити про травматичну подію знову і знову. Це частина процесу її видужання. Слухайте її ще і ще – скільки вона потребуватиме, кажіть їй про свою любов, підтримку, про свою віру в її сили, про свою готовність бути поруч з нею.

Намагайтеся поступово скеровувати її думки на позитивне майбутнє: улюблені заняття, відпочинок, життєві успіхи, надійні стосунки; якщо це доречно – помрійте разом з нею. Але будьте щирими і правдивими у своїй підтримці. Краще просто взяти за руку чи обійняти, ніж обіцяти нездійсненне чи фальшиво підбадьорювати. Не кажіть їй: «взьми себе в руки», «забудь про це», «не згадуй більше!». Але не треба і «залипати» в горі чи підтримувати позицію жертви. Минуле повинно стати досвідом і залишитися в минулому.

Не сприймайте симптоми ПТСР близької людини – емоційне заціпеніння і гнів – на свій рахунок. Якщо ваша рідна людина здається відчуженою, дратівливою, пам'ятайте, що це не має відношення до вас чи ваших стосунків.

Якщо людина не йде на розмову про травмуючу подію, не тисніть на неї. Їй

неймовірно складно говорити про це. Але дайте зрозуміти, що якщо людина захоче поговорити, ви готові її вислухати.

Чому не можна жити в стані ПТСР?

ПТСР може зруйнувати вашу сім'ю. Ви можете виявити, що віддалилися від рідних і близьких, не в змозі ладнати з людьми, що ви стали сердитими або навіть жорстокими.

ПТСР може викликати інші проблеми із здоров'ям. Доведено зв'язок між птср і хворобами серця.

ПТСР може викликати алкоголізм .

ПТСР може позбавити вас радості життя.

Види лікування ПТСР :

- персональна психотерапія, сфокусована на травмі, – індивідуальна та групова.
- сімейна психотерапія. Вона допомагає рідним і близьким зрозуміти, через що ви проходите. Подібна терапія зближує і допомагає краще зрозуміти одне одного в сім'ї.
- медикаментозне лікування. Іноді людям з птср призначають ліки, щоб полегшити прояви депресії або тривоги. Медикаменти не вилікують причини птср, але зроблять людину менш пригніченою і спокійнішою.

Лікування ПТСР - це довгий і нелегкий процес. Фахівці і близькі люди готові допомогти вам на шляху до одужання.

Джерело: [Посттравматичний стресовий розлад](http://kpt-center.com.ua) 【 Консультація психолога 】 (kpt-center.com.ua)