

INFOlight.ua



Проект Inflight.ua
здійснюється за
підтримки Фонду
Ганнса Зайделя
в Україні



ПТСР

Що це таке?



Що таке ПТСР?

За визначенням МОЗ, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події.

Посттравматичний стресовий розлад може розвинутися у людини після переживання події, яка налякала її, шокувала або змусила відчувати безпорадність.

ПТСР може супроводжуватися довгостроковими наслідками, включаючи спогади, проблеми зі сном, тривогу, депресію.

Чому важливо володіти інформацією про ПТСР?

Оскільки сьогодні ризик отримання травматичного досвіду є високим для всіх громадян України, важливо бути поінформованим щодо можливості розвитку посттравматичного стресового розладу.

Така інформація може допомогти виявити прояви ПТСР ще на ранньому етапі та вчасно звернутися по допомогу.

Чому люди соромляться визнавати ознаки ПТСР у себе чи близьких?

В суспільстві побутує думка, що ПТСР дорівнює психіатричному захворюванню. Проте людина із посттравматичним стресовим розладом не є божевільною. ПТСР минає. При фаховій роботі лікарів – доволі швидко.

Дослідження свідчать теж і про позитивну динаміку: велика частина осіб, що пережили психотравмувальну подію, не матиме жодних проблем із здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР може одужати спонтанно.

Наскільки ПТСР є аномалією?



Відчуття страху під час чи після стресової ситуації – нормальна реакція психіки людини. Страх провокує миттєві реакції організму, який реагує на небезпеку та допомагає людині уникнути небезпеки у майбутньому.

Практично кожна людина, яка отримала досвід, що травмує, згодом має цілу гаму відчуттів; при цьому більшість з них виходять із симптомів посттравматичного стану природним шляхом. Тим, у кого проблеми не припиняються, можуть поставити діагноз «ПТСР». Люди з ПТСР можуть перебувати під впливом стресу або відчувати страх, не перебуваючи вже в небезпеці.

В кого може розвинутися ПТСР?

ПТСР розвивається в людей, що пережили неординарну, загрозову для життя чи гідності ситуацію.

Хто переживає ПТСР?

ПТСР може виникнути у будь-якої людини у будь-якому віці. Деякі дослідники стверджують, що людина, у якої розвивається ПТСР, не обов'язково має пережити небезпечну ситуацію. У деяких людей приводом для виникнення ПТСР є раптова смерть близької людини.

Під впливом яких чинників розвивається ПТСР?



У яких категорій громадян може розвинути ПТСР в мирний час?



Чому питання профілактики ПТСР є актуальним саме зараз?



Будь-яка війна призводить до автоматичного збільшення кількості людей, у яких виникає ПТСР.

Повномасштабна агресія путінської РФ призвела до того, що значна кількість громадян України брали участь у військових діях, перебували під окупацією, були депортовані чи потрапляли під ворожі обстріли. За прогнозами, в середньостроковій перспективі посттравматичні розлади стануть однією із найбільших проблем в Україні.

Як довго може тривати ПТСР у людини?

За даними американських вчених, психологічні наслідки ПТСР можуть тривати до 20 років.

Чи існує індивідуальна стійкість до ПТСР?

Дослідження свідчать, що індивідуальна вразливість або стійкість – це ключові фактори в розвитку ПТСР. Цей розлад наразі розглядають як наслідок провокації зовнішніми стресовими чинниками уже існуючої схильності до травматизації.

Не у кожної людини, хто проходить через події, що травмують, розвивається ПТСР. Деякі люди, як правило, відновлюються після психологічних травм швидко та без спеціальної допомоги.

Чи існує генетична схильність до ПТСР?

Дослідження за участі близнюків виявило, що схильність до ПТСР на 40% зумовлена спадковістю. До розвитку ПТСР та «залиття» його алкоголем найбільш схильні люди з особливостями в утворенні та сприйнятті нейромедіаторів та деяких гормонів.

У яких категорій громадян може розвинутисть ПТСР під впливом військових дій?



Які бувають види ПТСР?

КОМПЛЕКСНИЙ ПТСР:

характеризується серією травматичних подій. Розвиток ПТСР, як правило, настає раніше.

1

ВІДСТРОЧЕНИЙ ПТСР:

діагностують принаймні через шість місяців після травматичної події.

2

ДИСОЦІАТИВНИЙ:

потребує симптомів деперсоналізації або дереалізації.

3

Чим загрожує ПТСР?

Якщо нічого не робити, це може закінчитися руйнацією стосунків, втраченою роботою, здоров'ям чи навіть життям. ПТСР можна подолати чи навчитися ним керувати.

Коли проявляються симптоми ПТСР?



Як правило, симптоми дають по себе знати протягом трьох місяців (або в деяких випадках пізніше) після інциденту, що травмує. Для того, щоб симптоми зв'язувалися з ПТСР, вони повинні тривати більше місяця, а ступінь їх тяжкості повинен бути достатнім для того, щоб вони негативно впливали на якість вашого повсякденного функціонування у взаєминах з оточуючими або на якість діяльності людини.

Чи існує індивідуальна специфіка ПТСР?

Характер перебігу ПТСР – суто індивідуальний. Деякі люди одужують через шість місяців, тоді як у інших симптоми виявляються протягом набагато довшого періоду. У деяких людей такі стани стають хронічними.

У деяких людей, які страждають на ПТСР, симптоми можуть не проявлятися тижнями або місяцями. Загострення може початися через значний час після травмальної події.

Які фактори підвищують стійкість до ПТСР?



Хто може діагностувати ПТСР і чому саме він?

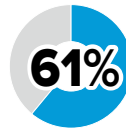
Діагностувати ПТСР може лікар, який має досвід допомоги людям із психічними розладами, наприклад, психіатр чи психолог. ПТСР може роками впливати на нас. Лише професійне лікування допоможе одужати.

Одна з причин, чому посттравматичний стресовий розлад діагностує виятково фахівець, полягає у відтермінованій симптоматиці. Саме лікар може визначити, чи доцільно застосовувати медикаментозне чи психотерапевтичне лікування.

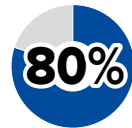
Наскільки ПТСР поширений?



Загальна кількість травматичних подій у житті окремих людей коливається від



до



Після травми посттравматичний стресовий розлад зустрічається приблизно у 5-10% населення.



Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події, мають ПТСР.



За даними медичного ресурсу UpToDate, поширеність ПТСР серед населення США та Канади протягом життя становить від 6,1% до 9,2%, тоді як поширеність цього розладу серед населення в зоні бойових дій може досягати 50%.



Згідно з дослідженням ізраїльських медиків, ПТСР може розвинутися у приблизно 20% учасників бойових дій.

ІСТОРИЧНА ДОВІДКА

В першоджерелах, починаючи з найдавніших часів, періодично згадуються симптоми, схожі на ПТСР, у воїнів, які брали участь у масштабних бойових діях.

Системний підхід до вивчення ПТСР почався в Новий час. Перший комплексний опис «хронічного військового неврозу» було опубліковано у 1847 році.

Починаючи з 1888 року, було введено в широку практику діагноз «травматичний невроз», який включав як опис психологічних травм після військових дій, так і після масштабних техногенних аварій.

На сучасний рівень вивчення посттравматичного стресового розладу науковці вийшли на межі 1970-1980-х років, тобто після війни у В'єтнамі та хвилі терористичних актів, які охопили більшість західних країн.

Діагностування та профілактика ПТСР найбільш розвинуті в США, Великій Британії та Ізраїлі.

Діагностувати ПТСР, на думку більшості західних медиків, можна за такими симптомами:

- ▶ вплив травматичної події;
- ▶ один (або кілька) флешбеків;
- ▶ один (або кілька) симптомів уникнення;
- ▶ два (або більше) симптоми негативних змін почуттів і настрою;
- ▶ два (або більше) симптоми зміни збудження або реактивності.

Ці симптоми мають:

- ▶ тривати довше одного місяця;
- ▶ спричинити значний дискомфорт та/або сильно заважати низці різних сфер життя;
- ▶ не повинні бути пов'язані зі станом здоров'я чи вживанням психоактивних речовин.

Після початку збройної агресії путінської РФ в 2014-му році активне вивчення ПТСР почалось і в Україні.

Вітчизняні дослідження про ПТСР



Чинники травматизації, які спричиняють появу ПТСР у військовослужбовців:

реальна загроза життю, яка виникала при пересуванні на позиції без відповідного захисту;

загроза загибелі під вогнем снайперів;

необхідність бачити тіла загиблих та торкатися їх;



загроза підриву на вибухових пристроях;

постійне очікування загострення ситуації;

спілкування з важко пораненими.



Чинники травматизації, які спричиняють появу ПТСР у полонених:

стан невизначеності та невідомості, відсутність достовірної інформації;

загроза непередбачуваних дій терористів, тяжкі побутові умови, відсутність їжі, води, можливостей задовольнити природні потреби;



чутки про значну кількість загиблих у полоні;

погрози, що спричиняли думки про розправу та загибель.



Чинники травматизації, які спричиняють появу ПТСР у родичів військовослужбовців ЗСУ та бійців підрозділів територіальної оборони:

страх за життя близьких, які безпосередньо беруть участь у бойових діях;

інформація про поранених та загиблих бійців, що несли службу разом з їхніми родичами.



Чинники травматизації, які спричиняють появу ПТСР у біженців:

невизначеність стану та відсутність достовірної інформації про ситуацію вдома;

побоювання втрати майна, що лишилося без нагляду;

побутова невлаштованість, нестача грошей.



відсутність роботи, труднощі влаштування дітей до дитячих садків та шкіл;

занепокоєння відносно родичів, що лишилися у місцях бойових дій;

Іноземний досвід: як лікують ПТСР у США та Ізраїлі



Методика Американської психологічної асоціації (АРА) передбачає адаптацію і лікування ПТСР серед військових, які брали участь у бойових діях. Починають із визначення способу терапії – її спеціально адаптують для управління травмою.

Фахівці застосовують когнітивну реструктуризацію: людина вчиться думати про речі по-новому. Психічні образи травматичної події можуть допомогти їй подолати розлад, отримати контроль над страхом і стражданням.

Також американські фахівці практикують експозиційну терапію – регулярні бесіди про подію або зіткнення з причиною страху. В безпечному та контрольованому середовищі це дозволить людині краще контролювати власні думки та почуття.

Медикаментозна терапія

Для лікування симптомів ПТСР у США використовують зазвичай селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС). Вони також допомагають у разі депресії, тривоги та проблем зі сном – при симптомах, що часто пов'язані з посттравматичним стресовим розладом.

Зокрема, ізраїльські вчені винайшли новий метод лікування посттравматичного стресу. Вони вперше зменшили симптоми посттравматичного стресового розладу за допомогою гіпербаричної кисневої терапії (ГБО). Це метод насичення пацієнта киснем під високим тиском з лікувальною метою, що проводиться в гіпербаричних барокамерах.

Процедура викликає реактивацію та проліферацію стовбурових клітин, а також утворення нових кровоносних судин та підвищення активності мозку, що зрештою відновлює функціональність пошкоджених тканин.

Самолікування у разі ПТСР виключене, бо це серйозний розлад, із симптомами якого потрібно обов'язково звертатися до фахівця. Його діагностика та лікування регламентуються спеціальними протоколами та настановами. Застосування безрецептурних лікарських засобів на кшталт валеріани не здатне змінити перебіг захворювання, або навпаки тривале застосування таких засобів з відтягуванням візиту до лікаря можуть суттєво погіршити ситуацію.

У США та Ізраїлі існує декілька протоколів, і жоден із них не є вичерпним і універсальним. Це означає, що для кожної людини слід добирати підхід і ліки індивідуально, але з огляду на протокол та обставини життя.

Людину, у якої діагностували ПТСР, слід підтримувати в думці, що вона не божевільна, і що це мине. Фахівець – психотерапевт, психіатр, соціальний працівник, достатньо кваліфікований для роботи з травмованими людьми, – має надати інформацію про ПТСР та його подолання, краще в письмовій формі.

6

Медикаментозна терапія, затверджена протоколами, включає лише пароксетин, фенфлафаксин або сертралін. Це речовини центрального типу, їхня ефективність (без психотерапії) становить близько 60%. Менше ніж третина пацієнтів повністю відужують. Важливо пам'ятати: антидепресанти допомагають нормалізувати самопочуття і щоденну рутину, аби були сили пройти психотерапію.

Дітям та підліткам до 18 років не рекомендоване медикаментозне лікування ПТСР.

У разі порушення сну можливе призначення додаткових препаратів.

Не можна використовувати бензодіазепіни.

Протоколи радять прописувати ризперидон в разі психозу, а інших психолітиків уникати.

Якщо ПТСР супроводжує депресія, то слід лікувати передусім її.

Якщо пацієнт вживає наркотики чи алкоголь, його все одно треба лікувати від ПТСР.

Людам, що мають складний ПТСР, потрібна триваліша терапія.

16

15

14

13

12

11

10

Базові підходи в інших країнах щодо подолання ПТСР

1 Слід знайти групу підтримки, яку веде фахівець. Нерідко ПТСР з часом минає без застосування медикаментів, але просто так чекати, що мине, не можна. ПТСР слід «обачно спостерігати»! Бути насторожі, щоб не стало гірше.

2 Створити безпечне середовище. Слід позбутися тригерів травматичних спогадів.

3 Провести роботу з близькими. Вони мають зрозуміти, що відбувається, в чому причина і як запобігти панічним атакам та флешбекам, чи що робити, коли вони стаються.

4 Працювати з пацієнтами та проводити кампанію в суспільстві щодо належного спілкування. Не можна допускати стигматизації, ненависті, виключення людей із суспільства.

5 Терапія ПТСР включає психотерапію та/чи медикаменти.

6 Психотерапія потрібна для подолання самої причини, архівування та зменшення травматичних спогадів.

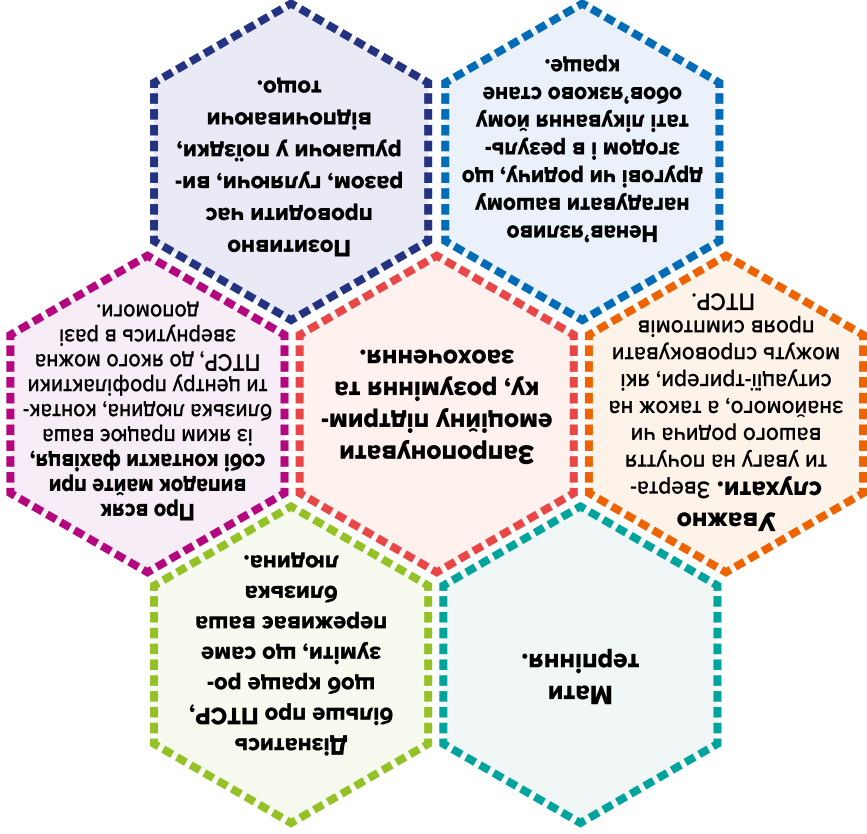
7 Ці ж заходи використовують і для запобігання розвитку ПТСР у людей, яким він загрожусь. Є й інші підходи, але вони не є обов'язковими.

8 Зазвичай потрібно 8-10 сесій для подолання ПТСР. Терапія має відбуватися за протоколом, із фахівцем, який вміє працювати з травмованими клієнтами. При цьому треба бути певними, що в клієнта немає дисоціативних розладів, психозу, і він/вона не становлять загрози для інших.

Як допомогти собі:

- Зрозуміти, що перший крок на шляху опрацювання симптомів ПТСР можете зробити тільки ви.
- Зібрати серед знайомих чи в Інтернеті дані про те, де можлива профілактика ПТСР.
- Проконсультуватися з лікарем щодо варіантів лікування.
- Введіть помірні фізичні навантаження чи вправи, які допоможуть знизити стрес.
- Ставте собі реалістичні завдання.
- Розбивайте великі завдання на кілька маленьких, розставляйте пріоритети і виконуйте все, що вам під силу, і так, як ви зможете.
- Намагайтеся проводити час з іншими людьми, діліться думками, які вас турбують, з другом або своїм родичем, якому ви довіряєте.
- Покажіть родичам або знайомим, з якими ви маєте високий рівень довіри про фактори, які можуть спровокувати симптоми.
- Чекайте, що ваші симптоми загасатимуть поступово, не відразу.
- Визначте комфортні для вас ситуації, місця та людей, та орієнтуйтеся на них.

Як допомогти родичу чи знайомому із симптомами ПТСР:



Важливо!!! Якщо жодному випадку не ігноруйте коментарі про смерть чи порозі вчинити самогубство. Зверніться по допомогу або до фахівця, із яким співпрацює ваша близька людина, чи зверніться по допомогу на гарячу лінію одного з центрів профілактики ПТСР. В жодному випадку не варто залишати людину із суїцидальними думками на самоті.

Люди з ПТСР потребують більше уваги, допомоги, мотивації, позитивних емоцій. Для кожного конкретного випадку потрібна конкретна модель поведінки.

Поранені білці картують себе думками, що могли би врятувати товаришів, якби постаралися трішки більше. А цивільні люди постійно думають про загиблих родичів та сусідів.

Активне подолання психічних розладів є ключовою частиною відновлення організму після стресу. Це дозволяє нам прийняти вплив травматичної події і вжити заходів для покращення свого стану та життя тих, хто поруч.

Спілкування з фахівцями дозволяє:

1 Допомогти людині краще зрозуміти характер травматичної події та її ефектів.

2 Допомогти людині опанувати і застосовувати навички релаксації та управління гнівом.

3 Надати людині рекомендації, як підвищити якість сну, покращити раціон та зробити так, щоб фізичні вправи стали звичкою.

4 Допомогти людині розпізнавати та контролювати почуття провини, сорому, а також інші відчуття, пов'язані з подією, що трапиться.

5 Вжити заходів для корекції реагування оточуючих на симптоми ПТСР, що виявляються у них.

Рятувати себе та піклуватися про власне здоров'я – не соромно. Медична допомога у разі ПТСР – це така сама необхідність, як кисень та вода для вашого організму.

Важливо!!! З'ядно з дослідженням, одним із основних елементів процесу одужання є саме підтримка сім'ї та друзів.

Українцям, які постраждали внаслідок війни, не слід нехтувати своїм здоров'ям. Не відкладайте вирішення проблем на потім. Симптоми ПТСР досить серйозні. Якщо їх не пропрацювати, вони здатні завадити поверненню до нормального життя. Людина навіть може заплідити шкідливі соціальні зв'язки, які вдалося вижити у складній ситуації, яку він не зміг пережити іншим.

Часто провину відчужають люди, яких хтось врятував ціною власного життя. Подякувати за повернення до фахівця вважає вичуття провини перед тим, хто не звертається до фахівців, а відповідно, має менше шансів позбутися симптомів ПТСР.

Чому потрібно звертатися саме до фахівців?

Варто пам'ятати, що поставити діагноз постравматичного стресового розладу та призначити відповідне лікування може лише лікар. Самодіагностика та самолікування можуть погіршити стан.

Індивідуальна реакція на стрес: для когось перебування в зоні бойових дій і навіть бойова травма не залишать наслідків, для когось достатньо чути проліт ракети над власним будинком, щоб виникла психотравма.

- Негативні думки про себе та про світ.
- Негативні думки про роботу чи в школі чи в стосунках.
- Зловживання алкоголем, сигаретами та наркотиками.
- Проблеми в стосунках, віддалення від партнера/партнерки.
- Втрата інтересу до діяльності, яка приносить задоволення.
- Суїцидальні думки.

ПТСР. Як лікувати?

Які прояви характерні для ПТСР?

Постійні думки про травматичну подію. Вони виникають мимовільно, або повертаються як флешбеки (старий спогад, який зносився, або повертаються у свідомості), коли якийсь тригер нагадує про травму.

Гіперпильність, тривожність, знервованість, перебування завжди в насторожі або в пошуку небезпеки.

Зміни настрою та почуттів, зокрема це проявляється негативними переконаваннями та очікуваннями — негати́вним мисленням про себе, інших чи весь світ, нездатністю відчувати позитивні емоції.

Життя в повній бойовій готовності. Така людина митьо спалахує, драгується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку. Тривожність може проявлятися в порушеннях сну, уваги чи м'язів чи тахікардії.

Уникнення згадок про травму — небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, що про неї нагадують. Емоційна порожнеча, відсторонення від близьких та втрата інтересу до колись улюблених речей. Останнє дуже ознаки депресивного розладу.

Панічні атаки: відчуття сильного страху, повернення дихання, замороження, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною.

Хронічний біль, головні болі, діарея, відчуття стиснення і печіння за грудиною, судоми, біль в попереку.

ПТСР

Що це таке? Як лікувати?

Текст – Костянтин Канишев
Літературний редактор, коректор – Катерина Махай
Комп'ютерний дизайн та верстка – Дмитро Сапон
Концепт художнього оформлення – Дмитро Сапон

Проект
INFOlight.ua



Facebook



сайт

Київ 2022

ПТСР Як лікувати?



Проект InfoLight.ua
здійснюється за
підтримки Фонду
Ганса Зайденя
в Україні!



InfoLight.ua