

ПТСР. Профілактика та підтримка Допомога при поведінкових реакціях у стресовій ситуації

- Психологічна підтримка при ПТСР
- Особливості переживання при втратах
- Створення безпечного середовища



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це розлад психічного здоров'я, який може виникнути після того, як людина пережила або стала свідком травматичних подій. ПТСР піддається лікуванню

01

ПТСР розвивається в 1 з 3 людей, які пережили тяжку травму.

02

Багато людей взагалі не матимуть симптомів.

03

Симптоми ПТСР можуть виникнути з більшою ймовірністю в певних груп ризику

Як діагностують ПТСР?


Точний діагноз посттравматичного стресового розладу потребує професійної оцінки !

Якщо людина протягом місяця спостерігає в себе **симптоми**, їй варто звернутися до служб психологічної допомоги.







Симптоми ПТСР



Спогади, що вторгаються, або “флешбеки”. Нав'язливі думки, які можуть проявлятися як мимовільні спогади, які повторюються, або чіткі спогади про травматичну подію; тривожні сни та жахи



Уникання людей, місць, дій, об'єктів і ситуацій, які можуть викликати неприємні спогади або асоціації з травматичним досвідом.



Стійке відчуття потенційної небезпеки, як-то надмірна пильність або посилена реакція на раптові звуки. / Можуть робити речі які, на їхню думку, підвищують їхню безпеку: не сидітимуть спиною до дверей, неодноразово перевірятимуть карти повітряної тривоги, ходитимуть зі зброєю там, де в ній немає потреби./

Mayo Clinic — одна з найвідоміших світових клінік та лідер у розповсюдженні доказової медичної інформації у світі — виділяє ще дві характеристики:

1 Зміни у мисленні та настрої, зокрема:

- ✓ нездатність згадати важливі аспекти травматичної події;
- ✓ негативні думки та почуття, що ведуть до постійних та спотворених переконань про себе чи інших (наприклад, “я поганий/а”, “нікому не можна довіряти”);
- ✓ спотворені думки про причину чи наслідки події, що призводять до помилкового звинувачення себе чи інших;
- ✓ безперервний страх, жах, гнів, почуття провини чи сорому;
- ✓ набагато менший інтерес до занять, які раніше викликали цікавість та захоплення;
- ✓ почуття відчуженості; нездатність відчувати позитивні емоції

Зміни у фізичних та емоційних реакціях:

- ✓ дратівливість та спалахи гніву;
- ✓ безрозсудна чи саморуйнівна поведінка;
- ✓ надмірна настороженість щодо свого оточення;
- ✓ гостра реакція на незначні стимули, або вияв надмірної агресії;
- ✓ проблеми з концентрацією уваги та/або сном.



Щоб з'ясувати, чи є у людини ПТСР, психіатр/иня має:



- 1** Провести фізичний огляд, щоб перевірити наявність медичних проблем, які можуть бути причиною симптомів.
- 2** Поговорити з людиною про те, що її турбує, обговорити травматичний досвід та переживання.
- 3** Перевірити, чи відповідають реакції людини критеріям Американської психіатричної асоціації або Міжнародної класифікації хвороб. Лікар/ка врахує як симптоми, так і те, як довго вони спостерігаються та як впливають на життя людини.



В людей із посттравматичним стресовим розладом часто зустрічаються супутні розлади. Це може бути депресія, тривожні розлади, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин та інші. Вони часто ускладнюють лікування — про них варто обов'язково повідомляти лікаря/ку та психотерапевта/ку. Під час ПТСР не зникають і звичайні соматичні та психічні розлади, які передували ПТСР, або з'явилися пізніше. Комплексне та ефективне лікування людей із ПТСР важливе, тому завжди варто мати зв'язок зі своїм сімейним лікарем.

Серед особистісних характеристик варто звернути увагу на такі ознаки:

- акцентуація та незрілість особистості;
- низька самооцінка;
- чутливість до тривожних переживань;
- підвищена імпульсивність;
- негативні уявлення про себе, навколишній світ і своє майбутнє;
- почуття провини, безпорадності та безнадійності, втрата життєвих перспектив

/Під час спілкування пацієнт із ПТСР може виявляти почуття провини за скоєне, перед загиблими, крах колишніх ідеалів і уявлень про людей та світ. Для ПТСР характерна непряма (вторинна) психологічна травма за рахунок впливу засобів інформації/



МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ САМОДОПОМОГИ І ДОПОМОГИ ПРИ ТИПОВИХ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЯХ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ

Подолання і мінімізація страху

- Форми страху: переляк, тривога, боязнь, афективний страх, індивідуальна і групова паніка.
- Переляк – це миттєва реалізація вродженої, інстинктивної програми дій з метою збереження цілісності організму в ситуації дії загрожуючих подразників.
- Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуації невизначеної небезпеки і виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Самодопомога при страху

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.
2. При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

Самодопомога при страху

3. Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла. Повтори подумки 2-3 рази “формулу безстрашності” за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;
- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;
- Я до всього готовий і все зможу.

Допомога при страху

- Поклади руку постраждалого собі на зап'ястку, щоб він відчув твій спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: "Я зараз поряд, ти не один!".
- Дихай глибоко і рівно. Спонукай постраждалого дихати в одному з тобою ритмі.
- Якщо постраждалий говорить, слухай його, виявляй зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Зроби постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

- Самодопомога при тривозі

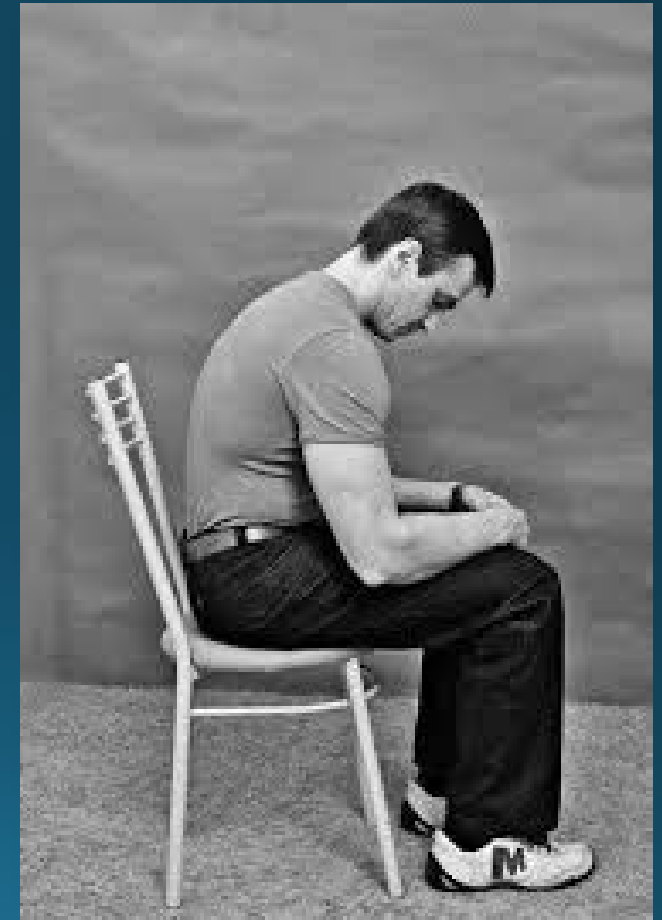
- *Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного (поранення, каліцтва, втратити товаришів під час бою та ін.), а, переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги важче, ніж стан страху.*

-
- Перетвори тривогу на страх. Постарайся зрозуміти, що саме тебе турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.
 - Найболісніше переживання при тривозі – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні і ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.
 - Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуй рахувати: наприклад, по черзі в думці віднімати від 100 то 6, то 7, перемножувати двозначні числа, порахувати, на яке число припадав другий понеділок минулого місяця. Можна згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зроби вправу “Поза кучера на джонках”. Це допоможе тобі заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має величезне значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес.

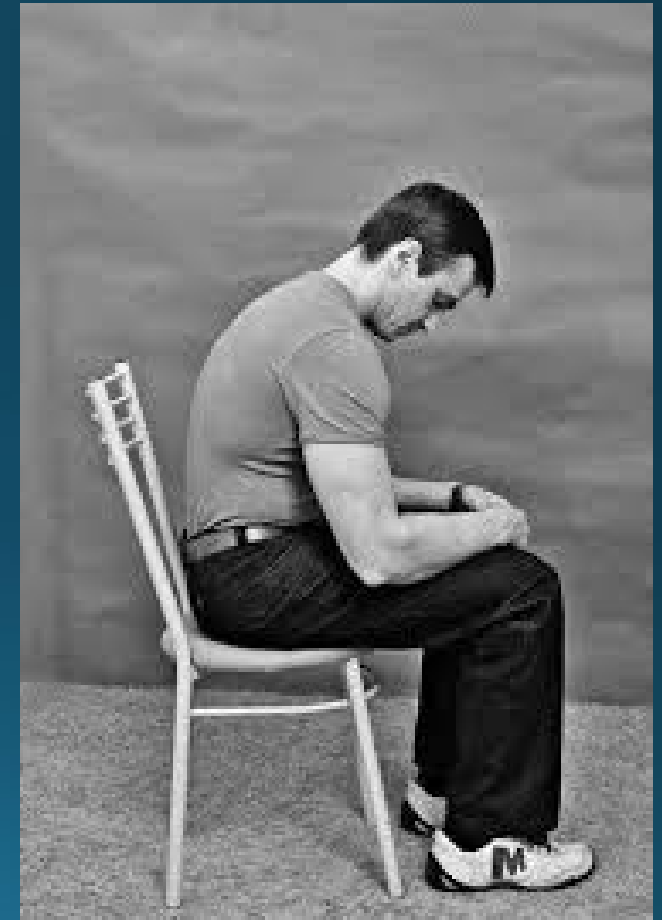
- Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що в ній можна займатися практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та ін.

Перед заняттям слід ослабити поясний ремінь, розстібнути верхній ґудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.



Для того, щоб прийняти “позу кучера на дрожках”, необхідно:

- а) сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому ти сидиш) припав на складки сідниць;
- б) широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна;
- в) гомілки поставити перпендикулярно підлозі (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуňte стопи вперед на 3-4 сантиметри до зникнення напруги);
- г) голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину;
- д) погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною;
- е) покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього;
- ж) закрити очі;
- з) дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.



Панічний напад – це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, зазвичай без симптомів – передвісників, що супроводжується лякаючими фізичними симптомами у вигляді раптового серцебиття, задухи, болі в грудях, запаморочення, сильної слабкості, відчуття нереальності того, що відбувається і власної зміненості.

При цьому майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Методи контролю над симптомами паніки

Метод сповільненого дихання

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага почне “блукати”, спробуй повернути її до дихання.
- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м’язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима.
- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.
- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.
- Подихай в такому темпі хоча б хвилину.
- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не втихнуть.

2. Метод «паперового пакету»

Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув. (Не турбуйся – кисню в твої легені потрапить достатньо!) Цей метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, надінь на рот і ніс маленький паперовий пакет. Притисни його до обличчя руками якомога щільніше, щоб повітря не проходило.
- Тепер повільно і рівно дихай в пакет. Дихай до тих пір, поки паніка не почне відступати, а дихати не стане легше.
- Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні “чашкою” і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в цю “чашку”.

Методи відволікання

Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

1. Метод гумової стрічки.

Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різде болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

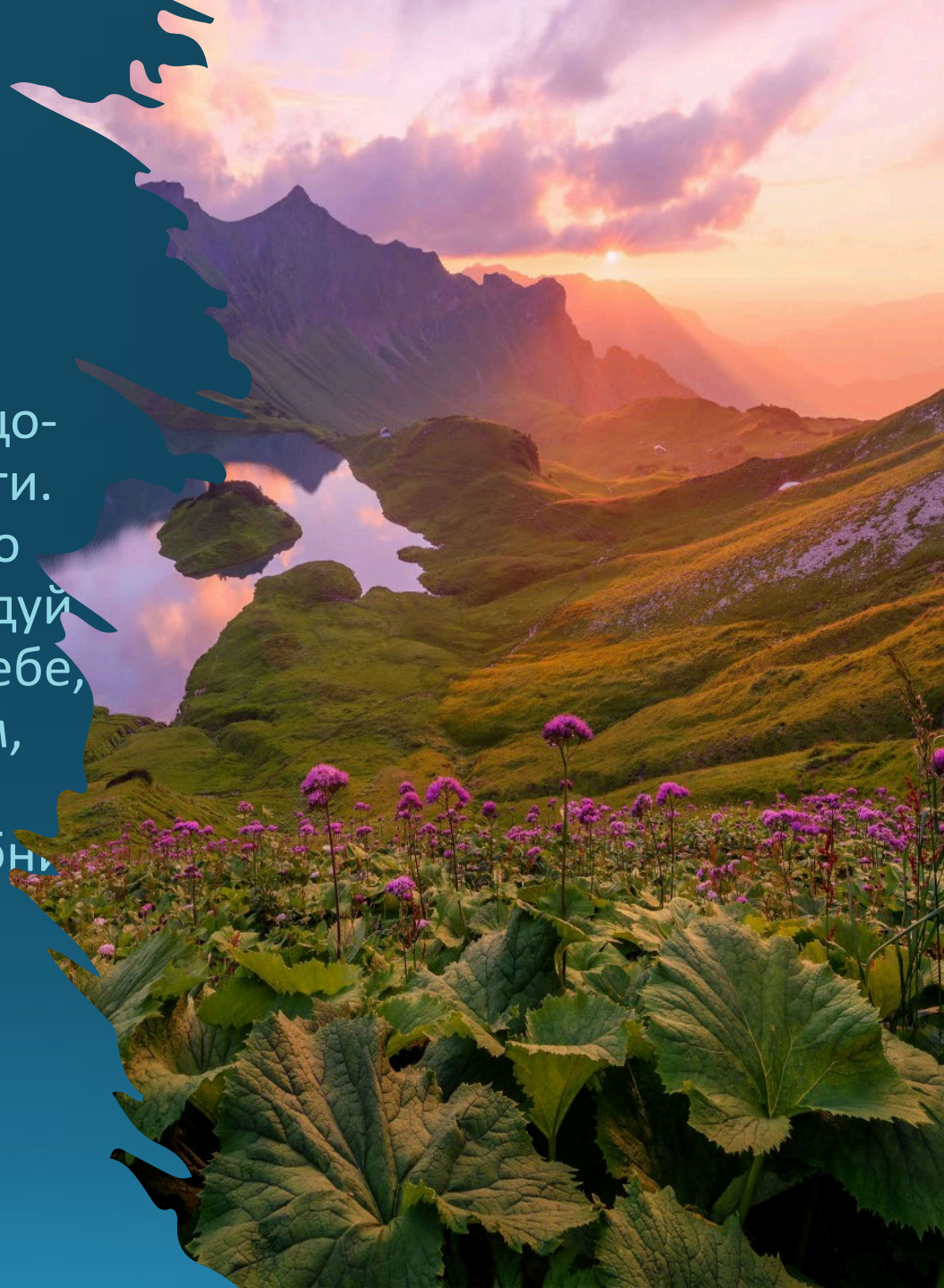
2. Метод рахунку.

Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти. В крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати числа подумки. Цей метод надає немало можливостей.

3. Метод уяви.

Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування.

При перших же ознаках страху спробуй пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуй або уявляй щось дуже особисте, цікаве тільки для тебе, і якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше ти будеш тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможеш поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.



Декомпресія – форма психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в екстремальних (бойових) умовах службово-бойової діяльності, яка складається із комплексу заходів фізичного і психологічного відновлення організму людини та проводиться з метою поступової реадаптації військовослужбовців до звичайних умов життєдіяльності, запобігання розвитку у них психологічних травм.

Основні елементи психологічної декомпресії:

- медичний огляд;
- психологічне діагностування (скринінг);
- психологічна едукація (просвіта);
- психоемоційне та психофізіологічне розвантаження, відновлення психологічної безпеки особистості;
- соціальна реадаптація.



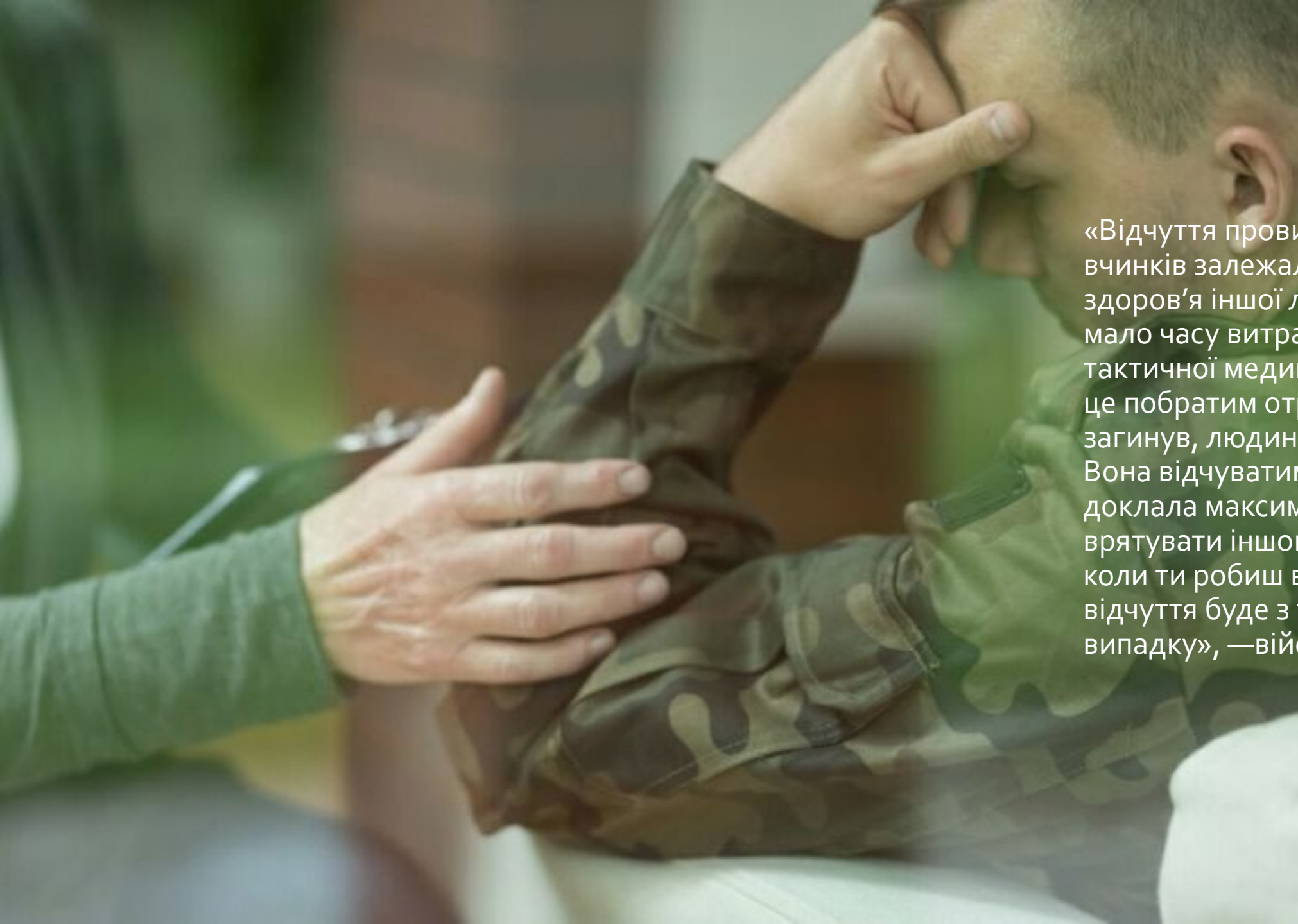
/Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від
27.12.2018 № 462/

Відчуття провини у військових. Як не нашкодити та допомогти?

Відчуття провини у того, хто вижив під час війни — стан, коли людина відчуває себе винною за те, що залишилась живою у той час, як інші загинули. Подібне відчуття є як серед цивільних, так і серед військовослужбовців.

Відчуття вцілілого — це психічний стан людини, який супроводжується розумінням збереження власного життя та відчуттям провини через те, що інші за цих же обставин і умов не змогли вціліти. Відчуття вцілілого з психологічних міркувань є тотожним відчуттю провини.





«Відчуття провини є, коли від твоїх вчинків залежало життя чи здоров'я іншої людини. Якщо хтось мало часу витрачав на навчання з тактичної медицини, а потім через це побратим отримав травму або загинув, людину це буде докоряти. Вона відчуватиме провину, що не доклала максимум зусиль, аби врятувати іншого. Проте навіть коли ти робиш все, що можеш, це відчуття буде з тобою в будь-якому випадку», —військовослужбовець.

Не треба боятися відчуття провини у військових, бо це природний захисний механізм, який треба комунікувати!

- Якщо військовий говорить, що почувається винним, то можна з ним про це говорити. Озвучувати, що є глобальні речі, які вплинули на певні обставини. Пропрацювати те, що до деяких ситуацій причетні багато людей, а не лише одна. Розширювати картинку, що насправді людина була не одна !



Не можна допускати фраз:

- Скільки твоїх побратимів загинули на війні?
- Як тобі вдалося вижити в такому пеклі?
- Ти повною мірою помстився за побратимів?
- Ти виконав свій борг до кінця?
- Хочеш повернутися на фронт?
- Що далі робитимеш?
- Розкажи про війну та смерть?
- Я розумію, як тобі боляче зараз згадувати...
- Якби я був там...
- Нічого, все минеться...

Варто діяти за правилом — менше питань, а більше відповідей.

Давати більше місця говорити, особливо, якщо говорять. Якщо уникаємо цієї теми, то навпаки формуємо певну напругу, відчуття незручності!

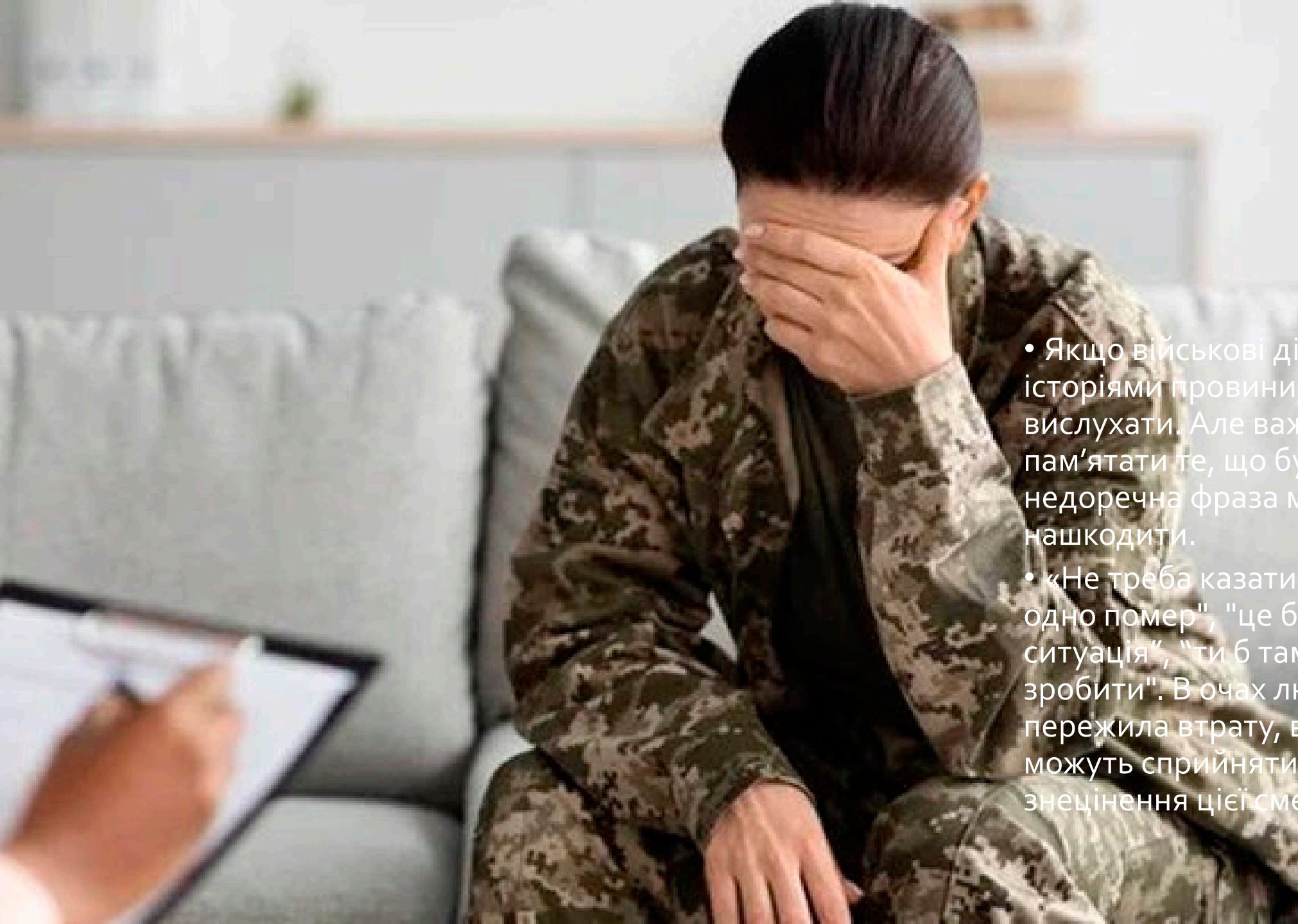
З військовими не варто грати в гру «я розумію»

Якщо ти ставиш якість питання, то провокуєш спогади, а вони не завжди приємні.

Можна сказати:

«Мені цінно, що ти зараз є тут, і я хочу щось зробити, аби тобі було краще. Що я можу зробити для тебе, що тобі допомогло б?»





- Якщо військові діляться історіями провини, то потрібно вислухати. Але важливо пам'ятати те, що будь-яка недоречна фраза може нашкодити.
- «Не треба казати "та він би все одно помер", "це була безвихідна ситуація", "ти б там нічого не зміг зробити". В очах людини, яка пережила втрату, ваші слова можуть сприйнятися як знецінення цієї смерті...

**Психологічна підтримка
родин військових, що
переживають втрату**





Важливо знати, що можна бути різними під час переживання втрати – немає протоколу чи конкретного сценарію! Кожна людина доносить співчуття тим способом, яким уміє.

Горе неможливо прожити одномоментно чи перескочити – за день воно не переживається. Ступінь горя рівнозначний цінності того, що ми втратили. Деяким людям потрібні роки, дехто може пережити втрату швидше.

Існує п'ять стадій проживання горя :

- 1. ЗАПЕРЕЧЕННЯ** – людина не може повірити в те, що сталося. Чим неочікуванішою є втрата, тим більшим є заперечення.
- 2. ГНІВ** – спроба знайти винних, людина злиться і бунтує від неможливості щось змінити.
- 3. КОМПРОМІС** – спроба домовитися зі світом і реальністю, щоб змінити невідворотність втрати. Компроміс іще називають стадією торгу.
- 4. ДЕПРЕСІЯ** – реакція організму на втрату сенсу і почуттів, які були, поки жила людина.
- 5. ПРИЙНЯТТЯ** – кінцеве переживання втрати. Відчуття, що з трагедією можна далі жити. Це можливість знайти новий сенс – що зі мною залишається після втрати цього «важливого».



Стадії переживання варто сприймати як п'ять фрагментів або стратегій людини у стані горя. Вони можуть перетікати з однієї в іншу, необов'язково послідовно. Певні етапи можуть бути дуже довгими, інші ж короткими. Незалежно від того, наскільки глибокими є страждання людини, повільно, але неухильно, вона повертається до звичного життя. Спочатку вона буде робити крок вперед і два назад, але поступово почне усвідомлювати те, що трапилося, і задіювати приховані «резерви сил». Особистість з подивом виявить, що життя не зупинилося.



ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПОВЕРНЕННЯ ВІЙСЬКОВОГО ДОДОМУ

Возз'єднання.

- Переконайтеся, що у вашого рідного є можливість певну частину вільного часу проводити віч-на-віч із кожним членом сім'ї або близьким другом.
- Підтримуйте його стосунки з іншими, але також давайте можливість побути наодинці. Проведення певного часу з побратимами, друзями може бути корисним, але необхідно встановити баланс часу, проведеним із сім'єю.

Возз'єднання.

- Експериментуйте з різними стилями спілкування. Ваш рідний звик до військового стилю розмов і обмеженого інформування. Можливо, доведеться знову обговорити важливість дискусії між вами. Питання про те, чи варто цікавитися «що було на війні» є не однозначним. Наполягати або змушувати точно не варто. Не варто запитувати «як ти почувався, коли стріляв?» тощо.
- Знайте, що ваш рідний може відмовлятися розмовляти навіть про дрібниці. Можливо, вам більш підійде непрямий підхід. Спробуйте використати ті види діяльності, які спонукають до розмов, замість того, щоб дивитися телевізор.

Возз'єднання.

- Висловлюйте впевненість, що вам вдасться впоратися з цією ситуацією і ваша сім'я відновить свою близькість. Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні обов'язки.
- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру)
- Розділяйте або ж переоцінюйте сімейні обов'язки.
- Будьте готові до того, що домашні ролі в родині можуть змінитися (і також можуть змінитися особистісні риси характеру).
- Поговоріть про те, що нового ви навчилися робити, виконанню яких домашніх обов'язків кожен із вас надає перевагу (тепер це можуть бути абсолютно інші речі, на відміну від тих, які були до служби у війську).
- Йдіть на компроміс. Ви обидва маєте бути впевнені, що потреби кожного з вас розуміють і поважають.

Піклуйтеся про себе.

- Знизуйте рівень стресу через здоровий спосіб життя.
- Виконуйте фізичні вправи практикуйте прогулянки на свіжому повітрі чи йогу.
- Обов'язково – щоденне фізичне навантаження (від занять фізкультурою до рубання дров, чи прибирання ділянки у дворі). Для виведення гормонів стресу ви повинні раз на день пропотіти від фізичного навантаження.
- Використовуйте техніки розслаблення
- Забезпечте тривалий нічний сон (8-9 годин) або визначте який для вас є оптимальний і намагайтесь його дотримуватися

НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО!

- Не змушуйте вашого військового говорити. Можливо, він ніколи не буде почуватися зручно настільки, щоб розповісти вам про свій бойовий досвід. Краще спробуйте такі альтернативні способи, як розмови зі свідками цих подій. Робіть це не приховуючи від свого військового. Ви можете сказати: «мені б хотілось дізнатися про твоє життя там, але якщо ти не готовий чи не хочеш розповідати, я приймаю твоє рішення. Дай мені знати коли ти захочеш розповісти»

Не намагайтеся вказувати, що йому треба робити в наказовій формі, це принижує!

НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО!

- Не використовуйте штампи або усталені вирази: «війна - це пекло» або «якщо ти вже повернувся, можеш залишити все у минулому. Забудь». Замість цього краще скажіть йому, що ви турбуєтеся за нього, ви любите його і ви будете поряд стільки – скільки потрібно.
- Не давайте вашому рідному порад, попередньо не вислухавши його уважно.
- Не поспішайте. Для повторного «знайомства» і відновлення стосунків необхідний певний час.

Якщо ваш рідний часто злиться:

- домовтеся, що кожен з вас у будь-який час може взяти паузу, оголосити тайм-аут;
- домовтеся, що коли будь-хто з вас оголошує тайм-аут, суперечки або з'ясування стосунків відразу ж припиняються;
- обговоріть сигнал для тайм-ауту – це може бути слово або жест рукою;
- домовтеся про те, що ви будете говорити один одному, де ви будете та що будете робити під час тайм-ауту;
- поговоріть один з одним, коли ви повернетесь після перерви.

Якщо злість і гнів приводять до фізичного або психологічного насильства, це стає небезпечним.

Відразу ж зателефонуйте комусь зі своїх близьких (або на гарячу лінію соціальної служби), переїдьте у безпечне місце та переконайтесь, що діти також у безпеці. Ви маєте знати та розуміти, що гнів військового спрямований не на вас або ваших дітей. Поясніть дітям причини труднощів, не вдаючись у подробиці. Важливо дати зрозуміти дітям, що вони у цьому не винні. При потребі знайдіть джерела підтримки.

Thank you!

