



Ознаки, наслідки та деякі психологічні рекомендації щодо посттравматичного стресового розладу (ПТСР)

Травматичний стрес – це емоційна реакція людини на важкі події.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відкладена та/або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру.

Симптоми та проблеми, які зазвичай пов'язують із ПТСР:

- Повторне переживання: нічні жахи, повторювані і болісні, образи або чуттєві враження. У дітей ці симптоми можуть містити реконструкцію пережитого досвіду, постійно повторювану гру або страшні сни без розпізнаваного змісту.
- Уникнення: уникання людей, ситуацій або обставин, що пов'язані з подією або нагадування її.
- Перезбудження: надмірна пильність, перебільшена реакція здригання, порушення сну, дратівливість і труднощі зі зосередженістю.
- Емоційне оніміння: відсутність здатності переживати почуття, відокремленість від інших людей, відмова від дій, які раніше були важливі, амнезія щодо важливих моментів події.
- Депресія.
- Зловживання алкоголем або наркотиками.
- Гнів.
- Фізичні симптоми, які повторюються і не мають жодного пояснення.

Послідовність фаз у динаміці стану людини після психотравмуючої ситуації

• **«Гострий емоційний шок»** розвивається за станом оціпеніння і триває від 3 до 5 годин. Характеризується загальною психічною напругою, мобілізацією психофізіологічних резервів, загостреним сприйняттям. В емоційному плані у цей період переважає почуття відчаю, що супроводжується головним болем, прискореним серцебиттям, сухістю у роті, ускладненням дихання.

• **«Психофізіологічна демобілізація»**. Триває до 3 діб, характеризується різким погіршенням самопочуття та психоемоційного стану з переживанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зниженою моральною нормативністю поведінки, депресивними тенденціями тощо.

• **«Стадія вирішення»**. Триває від 3 до 12 діб. Характеризується поступовою стабілізацією настрою та самопочуття. Поряд з цим зберігається знижений емоційний фон, обмеження у контактах з людьми.

• **Стадія відновлення.** Починається приблизно з 12 дня після травмуючої ситуації. Найчіткіше виявляються такі поведінкові реакції: активізується міжособистісне спілкування, починає нормалізуватися емоційне забарвлення мови і мімічних реакцій, відновлюються нормальні сновидіння.

Прояви ПТСР

Нервові тремтіння.

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольована нервова тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію) . Так організм «скидає» напругу. Зупинити не можна!

Необхідна допомога:

1. Потрібно посилити тремтіння.
2. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
3. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Не можна:

- обіймати потерпілого або притискати його до себе;
- вкривати потерпілого чимось теплим;
- заспокоювати постраждалого, говорити , щоб він узяв себе в руки.

Плач

Коли людина плаче , всередині у неї виділяються речовини, що володіють заспокійливою дією. Необхідно щоб хтось був поряд, щоб розділити горе.

Допомога у даній ситуації:

1. Не залишайте постраждалого одного.
2. Встановіть фізичний контакт з потерпілим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Дайте йому відчуття, що ви поруч
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть потерпілому виплеснути своє горе): періодично вимовляєте « ага », «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за потерпілим уривки фраз, в яких він висловлює свої почуття; говорите про свої почуття і почуттях потерпілого.
4. Не старайтесь заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, « виплеснути » з себе горе, страх, образи .
5. Не ставте питань, не давайте рад. Ваше завдання - вислухати .

Істерика

Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.

Допомога у даній ситуації:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з потерпілим наодинці, якщо це небезпечно для вас.

2. Несподівано зробить дію, яка може сильно здивувати (облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого тощо) .
3. Говоріть з постраждалим короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмийся», «Сядь»).
4. Після істерики настає занепад сил. Покладіть постраждалого спати. До прибуття фахівця спостерігайте за його станом.
5. Не потурайте бажанням потерпілого.

Рухове збудження

Людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї, вона не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати, рішення, стає схожим на тварину, метається в клітці.

Допомога у даній ситуації:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.
2. Ізольуйте постраждалого від оточуючих.
3. Масажуйте «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває. («Тобі хочеться щось зробити , щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?")
4. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте питань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад : «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).
5. Пам'ятайте , що потерпілий може заподіяти шкоду собі та іншим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовою тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску.

Допомога у даній ситуації:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте постраждалому можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку) .
3. Доручіть йому роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість . Навіть якщо ви не згодні з постраждалим , не звинувачуйте його самого, а висловлюйтеся з приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде направлена на вас. Не можна казати: « Що ж ти за людина! » Слід сказати: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації ».
5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.



Пам'ятка. Поради щодо подолання стресу

1. З'ясуйте, що саме вас тривожить і зачіпає за живе. Розкажіть про те, що вас турбує близькій людині. Це особливий психологічний прийом: проаналізувавши свою проблему вголос, ви дістанетеся до кореня своїх проблем і знайдете вихід із ситуації.

2. Сплануйте свій день. Вчені помітили, що для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Тому вона відчуває непомірну перевантаженість і нестачу часу.

3. Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватися зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть у сторони, уявляючи, як в них входить енергія. Складіть їх одна на іншу — ліва знизу. Цього цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам вдасться впоратися з хвилюванням.

4. Усміхайтесь, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

5. Відпочивайте разом із сім'єю.

6. Фізичні вправи знімають нервові напруження.

7. Музика – це теж психотерапія. Слухайте спокійну музику.

8. Бувайте на дворі, гуляйте, сидіть в парку, бігайте.

9. Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.

10. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях – це збереже здоров'я і сприятиме успіху.

11. Не зловживайте кавою, алкоголем.

12. Їжте морозиво – там є компонент, який покращує настрій. І банан – в ньому є сиротин, гормон щастя.

13. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.

14. Є багато різних систем аутотренінгу – підберіть для себе.