Що таке ПТСР

Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується.

У кого найчастіше проявляється ПТСР
Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, тоді як інші – ні? Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20%

жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на ненормальну ситуацію.

Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду. Детальнішу інформацію про це ви знайдете нижче.

Прояви ПТСР

Для того, щоб передчасно не лякати себе різними негативними наслідками пережитих травмуючих подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР. Важливо відзначити, що прояви ПТСР можуть зберігатись протягом тривалого часу.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;

- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.
- як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

Прояви ПТСР у дітей

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація).

Фази ПТСР

Як і будь-який процес, ПТСР має відповідні фази проходження, і далеко не завжди він утворює незворотні порушення особистості, треба розуміти, що для того, щоб людина «позбулась» ПТСР, необхідно звернутися за допомогою до спеціалістів та не уникати цієї проблеми.

Які ж фази проходить ПТСР:

1. Відчай – гостра тривога без ясного усвідомлення важливості того, що сталося.
2. Заперечення – безсоння, амнезія, заціпеніння, соматичні симптоми.
3. Нав'язливість – вибухові реакції, перепади настрою, хронічний стан гіперзбудливості із порушеннями сну.
4. Опрацювання – розуміння причин травми та горя.
5. Завершення – нові плани на майбутнє.

Що послаблює ризики виникнення ПТСР та сприяє зціленню
Для того, щоб знизити ризики появи ПТСР та сприяти зціленню, якщо ознаки розладу вже є, необхідно:

Для батьків:

- психологічно стабілізуватися самим, завдяки нижче описаним крокам. Лише емоційно стабілізувавшись, ми можемо підтримати наших дітей. Водночас важливо пам'ятати, що батьки мають право на емоції. Дітям важливо пояснити, чому ви так реагуєте, але водночас наголосити, що з часом стане легше та ваша родина з цим точно впорається;
- налагодити режим дня та повернути, за можливості, частину звичних справ;

- заручитися підтримкою близьких – налагодити спілкування зі значущими людьми, якщо це надає вам підтримку та налаштовує на позитив;
- включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або щонайменше – гуляти на свіжому повітрі);
- обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати лише достовірні канали, які не транслюють кровопролиття та іншого вкрай негативного та негативно емоційно забарвленого контенту;
- залучатися до допомоги іншим, адже волонтерування дає величезний ресурс;
- звернутися за допомогою до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе і близьких та попередити або зупинити розвиток ПТСР.

Для дітей:

- забезпечити (відновити) почуття безпеки;
- залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо);
- відновити режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, якщо це доступно; виконання певних завдань; рухова активність; вчасний сон тощо), це надає дітям почуття захищеності, ресурс та надію на повернення до звичайного, мирного життя;
- надавати дитині почуття єдності та підтримки (у першу чергу – з боку батьків або осіб, які їх замінюють): дитина має знати, що близькі люди поруч і вони її люблять; важливими тут будуть також безпечний тілесний контакт – обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо;
- вислуховувати дитину, коли вона хоче поговорити, отримати відповіді на свої запитання;

- дозволити дитині висловлювати свої емоції та почуття (не можна говорити “не згадуй цього” або “забудь про це” – навпаки, важливо надати можливість максимально висловитися та виявити емоції);
- пояснювати дитині те, що сталося: правдива інформація, доступними для віку словами, розуміння ситуації в цілому та причин того, що відбулося, є важливою і працює за для зцілення;
- залучати дитину до соціальної активності: спілкування з однолітками, волонтерської діяльності в громаді, доступної віку тощо;
- скеровувати агресію дитини та формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин – недопустимо;
- надати доступ дитині до професійної психологічної/психотерапевтичної допомоги: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні спогади тощо, що допоможе попередити або зупинити розвиток ПТСР.

Отож, важливо не нехтувати психічним здоров’ям та, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у вас самих, ваших дітей або близьких, негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій.