

Черниш М. Д., студентка 2-курсу факультету

психології, політології та соціології.

Національного університету "Одеська юридична академія"

Науковий керівник: кандидат психологічних наук Ташилатов В.А.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Тема посттравматичного стресового розладу сьогодні є актуальною як ніколи раніше. Тисячі, а то й мільйони людей наражаються на ризик похитнути не тільки фізичне, а й психічне здоров'я. Тому дуже важливо якнайчастіше говорити на цю тему.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає у людей, які одинично або періодично переживали події, які носять травмуючий характер і мають надпотужний вплив на психіку. Травма – реакція психіки на подію, що травмує. У травмі здається, що майбутнього немає; людина застрягає в певному проміжку часу, в якому відбувалися конкретні події, і вибратися з нього не може. Травма знерухомлює, заморожує людину через відсутність можливості правильно переробити всі переживання. Людина у травмі начебто живе одною добою, постійно повертаючись у травмуючий час.

Але дуже важливо пам'ятати, що не всі люди, які потрапляють у ситуацію, що травмує, насправді травмуються. Лише двадцять відсотків зі ста піддаються посттравматичному стресовому розладу, тому що у тому випадку, якщо людина мала невеликі переживання, всі симптоми пройдуть через деякий час, а психіка зможе справитися з отриманим стресом.

Після травмуючої ситуації настає гостра реакція на стрес. Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яке пред'явлене йому роздратування, що перевищує певний поріг [1, с. 38]. Але треба враховувати, що цей поріг у кожної людини різний.

Гостра реакція на стрес триває до декількох годин і включає в себе:

- інтенсивний страх, інстинктивну реакцію (бігти чи завмерти).

- заперечення, що може проявляється у дисоціації.
- розгубленість та психологічну вразливість.
- сором і огиду до себе (частіше виявляється у жертв насильства, викликаючи в них бажання «очиститись» за допомогою частого миття рук або тіла).
- нудоту, відсутність апетиту.

Гостра реакція на стрес – нормальна реакція психіки на травмуючу подію. За нею може йти гострий стресовий розлад, який триває до тридцяти днів. У ньому можуть спостерігатися такі симптоми:

- повторне переживання мимовільних спогадів або снів про подію, що травмувала.
- знижений настрій, пригніченість, смуток, погані думки.
- погіршення пам'яті в рамках травмуючої події.
- змінений стан реальності, відчуття відірваності від світу.
- свідоме уникнення всього, що пов'язане з травмуючою подією.
- симптоми збудження.
- безсоння, розлади сну.
- розсіяність, агресивність у словесній чи фізичній формі.
- очікування на небезпеку, полохливість.

Гострий стресовий розлад може перейти в тривожний розлад (симптоми: почуття приреченості, розгубленість, необхідність щось робити, занепокоєння, згодом якого йде стомлюваність, перепади настрою) або в депресивний розлад (сум, заціпеніння, безнадійність, втрата інтересу до чогось, зниження ваги та апетиту, заповідання собі шкоди чи навіть спроби самогубства).

І тільки після цього є ймовірність, що може виникнути ПТСР, за словами травматерапевтів, що виникає після двох або трьох місяців з моменту травмуючої події. Симптоми посттравматичного стресового розладу наступні:

- повторювані болючі спогади, що можуть виявлятися у снах.
- провали у пам'яті в рамках травмуючої події.

- погіршена робота пам'яті та знижена увага.
- гіперактивність або надмірна пильність.
- деперсоналізація чи дереалізація.

В часописах, які були опубліковані після першої Світової війни, йшлося про нав'язливі спогади стосовно загрожуючи життю ситуацій, а також про підвищену дратівливість, неадекватну реакцію на гучні звуки та труднощі пов'язані з концентрацією уваги [2, с. 217].

Подолання ПТСР – нелегкий процес. Він може тривати як від кількох днів, і до кількох років, а в деяких випадках ПТСР залишається з людиною протягом усього життя. І якщо немає можливості звернутися за допомогою до фахівця, є кілька способів самодопомоги:

1) слід відмовитись від алкоголю. Алкоголь токсичний для нашого організму і на виведення цих токсинів організм теж витрачає енергію та певні ресурси, які можна було б спрямувати в інше русло.

2) задоволення фізіологічних потреб допоможе наблизитися до закриття подальшої потреби у безпеці. Хороша їжа та здоровий сон дійсно допоможуть почуватися краще.

3) проводьте якнайбільше часу на свіжому повітрі і по можливості займайтеся спортом. Саме завдяки спорту можна позбавитися від негативних емоцій.

4) розмовляйте з друзями та з сім'єю. Дозвольте їм допомагати вам, адже лікування за допомогою ближнього може прискорити процес позбавлення від травми. Практикуйте разом дихальні чи тактильні практики.

5) під час лікування ви можете зіткнутися з опором. Опір – це всі ті контрсили, які людина спрямовує проти лікування і які проявляються в лікуванні крок за кроком [3, с. 72].

Варто пам'ятати, що у разі його виникнення не слід переживати, адже кожна людина вимагає свого часу на подолання травми.

Список використаних джерел:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу. – М: Прогрес, 1979. 38 с.
2. Гунько Б.А., «Посттравматичний стресовий розлад – в розрізі часу», Вінниця, 2015. 217 с.
3. Корабліна О.П. – «Мистецтво зцілення душі. Етюди про психологічну допомогу», Львів, 2001. 72 с.