



1325

ЖІНКИ МИР БЕЗПЕКА

# ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)



## **Що таке ПТСР? Які міфи про нього та яка реальність? У чому відмінності від інших схожих за симптомами розладів?**

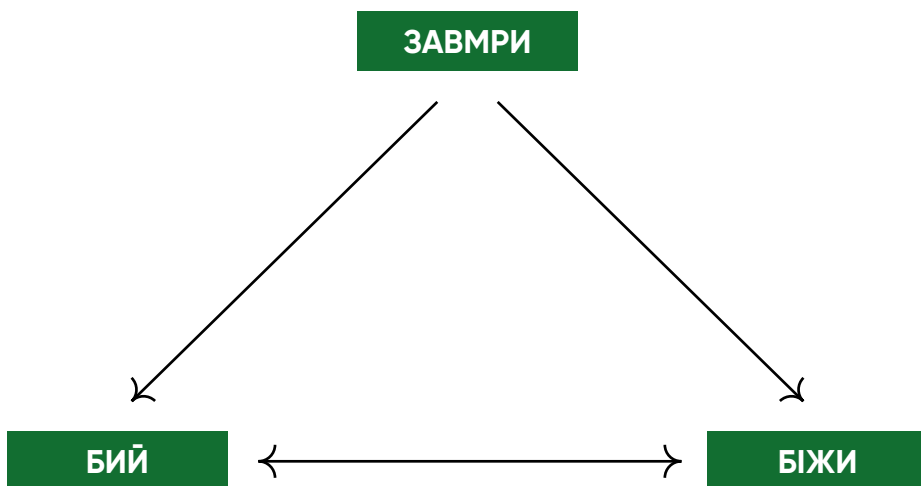
ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – це психічний розлад, який виникає внаслідок переживання особою важких травматичних подій (наприклад, загрози власному життю чи життю близьких, ситуацій, коли вона була свідком або учасником бойових дій, аварій, катастроф) та вражає психіку.

### **Щоб визначити, чи має людина ПТСР, спочатку слід розглянути наступні фактори.**

- ❓ Чи була травматична подія, яка безпосередньо загрожувала життю людини чи її родичів, або ж людина безпосередньо спостерігала/була учасником гострої травмуючої події (автокатастрофи, стихійного лиха тощо). До слова, перегляд новин, якими б жахливими вони не були, не вважається травматичною подією, яка може спричинити виникнення та розвиток ПТСР.
- ❓ Скільки часу збігло після травматичної події? Про ймовірну появу ПТСР можна говорити, якщо від моменту завершення травматичної події минуло не менше одного місяця.
- ❓ Чи мала людина гостру стресову реакцію на травматичну подію (наприклад, шок, дезорієнтацію, котрі виникають одразу після травми та можуть тривати від одного до трьох днів)? Якщо стресової реакції не було, отже людина не сприйняла подію як травмуючу, відтак вона не має підстав до виникнення ПТСР.
- ❓ **Чи має людина принаймні одну з ознак, притаманних ПТСР:**
  - **ознаки, пов'язані з повторюваністю події** (неможливо відпустити травматичну подію, відчуття, що подія проживається знову й знову, людині дошкуляють жахіття, флешбеки, у неї загострюються реакції на запахи, звуки, які нагадують про подію і знову переносять у минуле);

- **ознаки, пов'язані з уникненням** (людина в будь-який спосіб уникає згадки про травмуючу подію, завантажує себе роботою, зустрічами, можливо, починає зловживати алкоголем, наркотичними засобами чи вдається до інших видів залежностей, щоб «забутись»);
- **ознаки, пов'язані з нервовістю** (людина весь час напружена, що може статися щось жахливе та несподіване, не може розслабитися та сконцентруватися на побутових справах, у неї можливі раптові спалахи агресії);
- **ознаки, пов'язані з настроєм** (зміна ставлення до себе та навколишнього світу, людину дратує те, на що раніше не звертала уваги, у неї може спостерігатися відчуженість, небажання спілкуватися, її світ став небезпечним і через те людина переживає внутрішній біль).

Люди, у яких є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), постійно перебувають у напруженні – фізичному та емоційному. Вони погано сплять, майже не переживають емоцій, у них розвивається погіршення пам'яті та ускладнюється зосередженість на буденних справах. Тобто, такі люди перебувають у стані «завмири» – постійно напружені, надміру пильні та виснажені.



Будь-які небажані звуки (наприклад, грім, захлопування дверей, гучний гуркіт сміттєвозу вночі) можуть спричинити реактивну поведінку: паніку, тремтіння, бажання сховатись або, навпаки, вдатися до грубої сили, напади люті чи агресію щодо тих, хто поруч.

Якщо посттравматичний розлад не лікувати належним чином, його симптоми можуть супроводжувати людину впродовж усього життя та негативно впливати на фізичний стан (наприклад, зумовлювати проблеми з серцем, тиском та іншими системами організму). Також вплив цього стану може призвести до:

- ✘ зловживання алкогольними або наркотичними речовинами;
- ✘ самоушкоджуючих дій або спроб самогубства;
- ✘ депресивних станів;
- ✘ втрати роботи та стосунків.

Посттравматичному стресовому розладу можна ефективно допомогти.

**Не залишайтеся із ПТСР сам на сам!**

### **Питання для скринінгу ПТСР**

1. У вас виникали мимоволі чи уві сні спогади про травматичну подію?
2. Ви намагалися не думати про травматичну подію чи уникати ситуацій, які нагадували про неї?
3. Ви постійно насторожі, пильні та налаштовані на неприємні несподіванки?
4. Ви відчували відмежування чи відособленість від людей, подій, навколишнього світу?
5. Ви відчуваєте провину або не можете припинити звинувачувати себе чи інших у травматичній події, що сталася?

Якщо у Вас більше трьох відповідей «ТАК», вам варто звернутися до спеціаліста з ментального здоров'я (проте це не означає, що у вас неодмінно є ПТСР). Точний діагноз посттравматичного стресового розладу потребує професійної оцінки. Самодіагностика та самолікування можуть призвести до погіршення стану та бути небезпечними.

Також ви можете полегшити перебіг лікування ПТСР, дотримуючись щоденної рутини та догляду за собою, навіть якщо цього не хочеться; звертайтеся по допомогу до рідних, колег, найближчого оточення; знаходьте групи підтримки для людей, які стикнулися з аналогічними проблемами; відмовляйтеся від алкоголю та інших психоактивних речовин.

**Звертайтеся по підтримку та допомогу!**

## Телефони служб підтримки:




Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:

**0 800 500 335** (зі стаціонарного) або

**116 123** (з мобільного).

Також можна скористатися електронними каналами зв'язку ГО «Ла Страда-Україна»:


 Telegram: **@NHL116123**

 Instagram: **@lastradaukraine**

 Facebook: **@lastradaukraine**

.....




Урядова Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей:  **1547**;

.....



Лінія Національної психологічної асоціації:

 **0 800 100 102**;

.....



Платформа безоплатної психосоціальної допомоги для жінок і дівчат, які постраждали від війни, –

 **SafeWomenHUB**;

.....



Національна лінія підтримки для воїнів, їхніх близьких і коханих:  **+380 67 348 28 68**  (з 9:00 до 21:00).

**Ви не самотні! Ви маєте право на допомогу.  
Жодні психологічні стани чи психічні розлади  
не виправдовують домашнє насильство!**

## Працювали над брошурою

### **Рябухіна Ольга, психологиня**

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі КПТ (ПТСР), консультантка в методі позитивної психотерапії, членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

### **Подлеснова Юлія, психологиня**

здобуває сертифікацію клінічного психолога та травмотерапевта в Міжнародному Інституті Післядипломної Освіти, консультантка в методі ДПТ (ПТСР), членкиня Національної Психологічної Асоціації (Дивізіон «Військова психологія»), співзасновниця проекту «Спільність».

Виготовлення матеріалу стало можливим завдяки фінансовій підтримці Уряду Великої Британії в межах проекту «Жінки. Мир. Безпека»: відповідь на виклики воєнного часу», який виконується Українським Жіночим Фондом у партнерстві з ГО «Ла Страда – Україна», Асоціацією жінок-юристок України «Юрфем», Інформаційно-консультаційним жіночим центром, Українською фундацією громадського здоров'я та Центром «Жіночі перспективи» за сприяння Апарату Урядової уповноваженої з питань гендерної політики.

Погляди, висловлені в цій публікації, належать автору(-ам) і можуть не збігатися з офіційною позицією Уряду Великої Британії».

