

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — це хронічне порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події.

Серед осіб, що пережили травматичні події, **8% чоловіків та 20% жінок мають ПТСР**. Якщо нічого не робити, це може закінчитися руйнацією стосунків, роботи, здоров'я чи навіть життя. ПТСР можна подолати чи навчитися ним керувати.

Діагностика, ускладнення та лікування у хворих з ПТСР регламентується Протоколом **«Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації.»** 19.07.2024 № 1265.

Поширеність ПТСР за даними Національної служби здоров'я України:



2021 рік – 3 167 пацієнт 2023 рік – 12 494 пацієнт
2022 рік – 7 051 пацієнт 2024 рік – 3 292 пацієнт

ХТО ПІД ЗАГРОЗОЮ?

ПТСР розвивається в людей, що пережили неординарну, загрозливу для життя чи гідності ситуацію:

Ветерани війни

Люди, які перебували в зоні стихійного лиха

Свідки терактів

Ятрогенне травмування (травматичні пологи, жорстке ставлення мед. персоналу)

Жертви чи свідки постійного домашнього (сексуального та/чи фізичного) насильства

Полонені та жертви катування

Жертви булінгу, в тому числі у школі

Жертви торгівлі людьми, сексуального рабства

Цивільні, що перебувають в зоні бойових дій

СИМПТОМИ

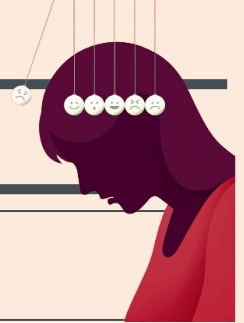
ПТСР ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ 4 ТИПАМИ СИМПТОМІВ:

«ПОВТОРНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ»
травматичної події, такі як нав'язливі спогади чи сни

«УНИКАННЯ»
такі як уникання думок, почуттів і місць, пов'язаних з травматичною подією

«ЗАЦПЕНІННЯ»
такі як почуття відстороненості від інших

«ПІДВИЩЕНОЇ ЗБУДЛИВОСТІ»
такі як поганий сон, дратівливість і надмірна настороженість



ЗМІНИ В ПОВЕДІНЦІ

Запідозрити ПТСР можна за типовими змінам в поведінці:

Постійні думки про травматичну подію. Флешбеки (старий спогад, який знову яскраво повернувся)

Життя в повній бойовій готовності. Така людина миттю займається, дратується, тривожиться і переймається думками про власну безпеку

Тривожність може проявлятися в порушення сну, уважності чи мати фізичне відображення: закрепи, нетравлення, гіпертонус м'язів чи тахікардія

Уникнення згадок про травму — небажання говорити про подію чи бути поруч із людьми, що про неї нагадують



Панічні атаки: відчуття сильного страху, поверхнєве дихання, запаморочення, нудота, прискорене серцебиття і біль за грудиною

Хронічний біль, головні болі, діарея, відчуття стиснення і печії за грудиною, судоми, біль в попереку

Недовіра: втрата довіри до людей і переконання, що світ небезпечний

Зловживання алкоголем, сигаретами та наркотиками

Проблеми в стосунках, віддалення від партнера/партнерки

Суїцидальні думки

**ЗА НАЯВНОСТІ ТАКИХ ЗМІН НЕОБХІДНО
ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦІВ**



ЛІКУВАННЯ

ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ЛІКУВАННЯ

Немедикаментозні засоби



- Режим дня
- Гігієна сну
- Здорове харчування
- Регуляція фізичної активності
- Уникання вживання алкоголю, наркотиків

Фітокомпозиції



- Заспокійливі
- Протитривожні
- Антистресові
- Нейропротекторні
- Для покращення сну

Медикаментозні



- Антидепресанти
- Анксиолітики
- Протитривожні препарати
- Антагоністи $\alpha 1$ -адренорецепторів празозин

Психотерапія



- Когнітивна
- Експозиційна
- Наративна експозиційна
- Десенсибілізація та обробка рухів очей (EMDR)



Для лікування дітей та дорослих з ПТСР показано кілька видів психотерапії. Передовим лікуванням ПТСР є психотерапія, орієнтована на травму. Це загальний термін, що включає такі методи лікування, як:

Когнітивна терапія

- розпізнає негативний спосіб мислення шляхом аналізу думок, технікам релаксації та медитації

Експозиційна терапія

- допомагає протистояти лякаючим ситуаціям та спогадам, створюючи ієрархію страхів

Десенсибілізація та обробка рухів очей (EMDR)

- поєднання згадок травматичного досвіду зі стимуляцією візуальних, слухових та тактильних подразників

Наративна експозиційна терапія

- спілкування, що допомагає перерозподілити увагу з деструктивної на конструктивну



ПСИХОЕДУКАЦІЯ

Вправа 1



ТЕХНІКА РЕЛАКСАЦІЇ. ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ.

Якщо Ви відчуваєте тривогу, стрес та перенапруженість або якщо у Вас є певні фізичні симптоми, як от прискорене серцебиття, легке запаморочення або відчуття браку повітря, повільне дихання допоможе здобути комфорт та підвищити здатність упоратися з ситуацією.

Вправа 2



ТЕХНІКА «МЕТЕЛИК»

Схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадує метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі ритмічно стукайте по ключиці. Ви почуєте звуки, подібні до серцебиття – це заспокоїть вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Вправа 3



ВПРАВА ДЛЯ ЛЮДНИХ МІСЦЬ

Якщо надмірний страх застав вас у людному місці, переведіть погляд на тих, хто є навколо. Концентруйтеся на деталях та особливостях їхньої зовнішності. Це чоловіки чи жінки? Яка в них зачіска? Які аксесуари вони мають: парасольки, окуляри, сумки. Можна зосередитись на комусь одному та спробувати визначити вік, професію, хобі, тощо.

ПРОФІЛАКТИКА



Складні психопатологічні порушення, безумовно, потребують істотної корекції існуючих підходів до їх лікування, яка має знайти своє відображення в нових стандартах надання медико-психологічної та психіатричної допомоги жертвам екстремальних подій воєнного часу. Своєчасна допомога і підтримка, звернення до психолога або психотерапевта, можуть запобігти його розвитку.