

Інформація для пацієнтів про посттравматичний стресовий розлад*

Що таке посттравматичний стресовий розлад?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це поширена реакція на важкі стресові чи травматичні події. ПТСР може виникнути внаслідок різних подій: автомобільної аварії, згвалтування або ж іншого злочину, фізичного або сексуального насилля; переживання таких катастроф, як повінь чи бомбардування. ПТСР також може розвинутися в особи, що була свідком чиєїсь смерті.

Для людей, які страждають від ПТСР, властиві три основні групи проблем чи симптомів:

1. **Повторне переживання травми.** Воно може містити спогади, які видаються невіддільними контролю, нічні жахи, а також раптові й сильні спалахи переживань із минулого досвіду, які змушують людей почуватися так, ніби вони знову й знову проживають травматичну подію. Часто спогади повертаються, коли люди бачать або чують щонебудь, що нагадує їм про подію.
2. **Уникнення.** Люди з ПТСР намагаються не думати про те, що сталося, оскільки це сильно засмучує їх. Також вони тримаються осторонь від інших людей, місць, речей, які можуть оживити болісні спогади. Часто особи з ПТСР почувуються серед інших заціпенілими або відокремленими від них. Деякі вдаються до алкоголю чи наркотиків, щоб притлумити біль.
3. **Ознаки фізичного стресу.** Вони можуть проявлятися у вигляді проблем зі сном, у постійному відчутті роздратування чи гніву, у труднощах зосередження уваги та у відчутті напруженості або ж настороженості.

Що спричиняє посттравматичний стресовий розлад?

Коли люди переживають травму, спогади того, що трапилося, поєднуються в їхній свідомості з тим, що вони бачили, чули, вдихали чи відчували в той момент. Згодом подібний образ, звук, запах чи інші відчуття можуть воскресити у пам'яті потік спогадів та емоцій.

Другою причиною повернення спогадів є потреба людей надати сенсу тому, що трапилося. Травматичні події часто змушують людей піддавати сумніву ті поняття, в які вони колись вірили, – наприклад, що світ загалом є безпечний чи що з ними ніколи не трапиться щось погане. Для того, щоб



осмислити травму, про неї треба думати. Проте її обмірковування повертає назад спогади і почуття. Отож люди намагаються не думати про це і, не знайшовши сенсу травми та спокою, вони часто, зрештою, опиняються між двох вогнів, пам'ятаючи про подію і намагаючись її забути.

Як розвивається посттравматичний стресовий розлад?

Більшість людей починають відчувати симптоми ПТСР невдовзі після травми. Близько у половини з них симптоми минають протягом трьох місяців; у інших – можуть тривати роками. У деяких людей симптоми ПТСР не проявляються багато років після події.

Яким чином когнітивно-поведінкова терапія допомагає при посттравматичному стресовому розладі?

Когнітивно-поведінкова терапія ПТСР складається з трьох кроків. Спершу ваш терапевт навчить вас долати відчуття та напруження, які з'являються разом зі спогадами. Цього можна досягти через розслаблення свого тіла і відволікання від болю.

Потім терапевт допоможе вам подивитися у вічі спогадам. Він чи вона супроводжуватимуть вас у переповіданні історії того, що трапилось. Що частіше ви робитимете це, то менше вас будуть засмучувати спогади, і віднайти почуття спокою для вас ставатиме щоразу легше.

Нарешті, терапевт навчить вас способам, як змінювати власне негативне мислення і долати проблеми у вашому житті.

Низка досліджень підтверджує, що когнітивно-поведінкова терапія допомагає людям із ПТСР почуватися краще. У дослідженнях брали участь ветерани бойових дій, а також постраждалі від згвалтування, насильства та від інших травм.

Скільки часу триває терапія?

Тривалість надання допомоги при ПТСР залежить від кількості пережитих травм, наскільки важкими вони були, а також від ступеню важкості ваших симптомів і кількості інших проблем у вашому житті. Для людей, які пережили одиничну травматичну подію, зазвичай достатньо від 12 до 20 терапевтичних сесій. Більшість цих сесій триватимуть від 45 до 50 хв, хоча деякі можуть займати 90 хв.



Чи може допомогти медикаментозне лікування?

Лише лікарських препаратів зазвичай недостатньо для лікування ПТСР. Однак для деяких людей вони можуть виявитися помічними у поєднанні з терапією. Ваш лікар або психіатр може порадити ті медикаменти, які підходять вам якнайкраще.

Які очікування від вас як від пацієнта?

Радимо не розпочинати лікування ПТСР у разі, якщо ви зловживаєте наркотиками чи алкоголем або ж переживаєте значну кризу у вашому житті. Ваш терапевт може допомогти вам упоратися спершу з цими проблемами, а вже згодом посприяти вам у роботі над симптомами ПТСР. Якщо ж таких «протипоказів» немає, то все, що вам потрібно робити, – бути готовим розпочати терапію та щотижня проводити деякий час, практикуючи знання та навички, про які ви дізналися.

**Інформацію підготовлено по матеріалах книги *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders* by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Дана інформація не є інструкцією із самолікування чи рекомендацією по вибору медикаментів. Щодо діагностики і медикаментозної терапії обов'язково радьтеся з вашим лікарем!*

