

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Люди, пережившие разнообразные стихийные бедствия (землетрясения, наводнения, оползни, цунами), транспортные катастрофы, войны или случаи насилия по отношению конкретно к ним (разбойные нападения, изнасилования, концлагеря, тюрьмы) испытали глубокие психические потрясения. Длительную реакцию на такого рода события принято называть посттравматическим стрессом (ПТС).

Клинически диагностированным ПТС страдают около 10 % населения, но психиатры полагают, что отдельные симптомы этого заболевания встречаются значительно чаще. Эти расстройства часто встречаются у ветеранов войн и участников боевых действий, но могут проявляться и у гражданских лиц, переживших различные катастрофы. ПТС чаще возникает у женщин, чем у мужчин, может развиваться и у ребенка. Причиной его может быть родовая травма, семейные скандалы, насилие над детьми, потеря родителей, бедствия войны.

Обычно симптомы ПТС со временем угасают и могут исчезнуть совсем, но бывает, что они сохраняются на протяжении многих лет и тогда к ним могут присоединиться симптомы других психических расстройств, например, депрессии, алкоголизма, наркомании.

Не надо думать, что все люди, перенесшие травму, нуждаются в лечении. Многим оказывается достаточно помощи родных, друзей, религии. Но если психотравмирующее событие вызвало у человека серьезный психологический надлом, нужна профессиональная помощь.

СИМПТОМЫ

Обычно ПТС развивается в течение первых трех месяцев после травмы, но бывает, что расстройства проявляются через многие месяцы и годы.

Психиатры выделяют четыре основных группы симптомов ПТС: навязчивые состояния, реакции избегания, симптомы повышенной раздражительности и неспецифические симптомы.

НАВЯЗЧИВЫЕ СОСТОЯНИЯ

У людей, страдающих ПТС, часто возникают состояния, когда они вновь и вновь очень ярко и глубоко переживают травмировавшее их событие, оно словно внедряется в их повседневную жизнь. Внезапно нахлынувшие яркие воспоминания, окрашенные болезненными эмоциями, могут полностью овладеть вниманием человека. И тогда ему кажется, будто он вновь переживает психотравмирующее событие и видит его как реальное. У детей это может проявляться в виде повторяющихся, стереотипных игр.

Временами повторное переживание травмы проявляется в ночных кошмарах. Эти кошмары столь реальны, что человек вскакивает с криками ужаса. У маленьких детей кошмары носят генерализованный характер: они видят страшных чудовищ, переживают чувство угрозы себе и своим близким.

СИМПТОМЫ ИЗБЕГАНИЯ

При так называемом феномене избегания нарушаются взаимоотношения человека с окружающими, он начинает избегать тесных эмоциональных связей с семьей, коллегами, друзьями. Человек чувствует себя скованным, его эмоции невыразительны и он способен выполнять только рутинную, механическую работу.

Позже, когда начинаются возвращения в прошлое, человек разрывается между потоком бурных эмоций, вызванных повторным переживанием травмы, и своей неспособностью переживать и выражать эмоции в реальной жизни. Такие люди часто говорят, что они не могут испытывать эмоции, особенно в отношении тех, кто им наиболее близок, а если какие-то чувства все же появляются, — они не способны их выразить. Внешне человек представляется холодным или загруженным своими переживаниями, и члены семьи чувствуют себя отвергнутыми.

Частым следствием неспособности переработать болезненные эмоции становится депрессия. Некоторые испытывают чувство вины за то, что остались живы, тогда как их близкие, друзья или члены семьи, погибли. У участников войн или вооруженных конфликтов чувство вины может усугубляться тем, что их поведение осуждается в обществе. Такое чувство вины может углубить депрессию, человек кажется себе недостойного, презренного, предавшим свои собственные ценности.

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОЙ ВОЗБУДИМОСТИ

В состоянии ПТС люди ведут себя так, как будто им постоянно продолжает угрожать то событие, что вызвало травму. Страдающие ПТС могут без видимой причины внезапно приходиться в состояние раздражения или взрывчатости. У них могут возникать проблемы с концентрацией внимания и памятью.

Из-за частых кошмарных сновидений у них может развиваться бессонница. Постоянное ощущение близкой опасности приводит к гипертрофированным реакциям: ветераны войны кидаются в укрытие, услышав хлопки из глушителя машины или взрывы фейерверков. Временами у страдающих ПТС возникают приступы паники, являющиеся следствием пережитого и так и не переработанного чрезвычайного страха. Во время приступа у них сжимается горло, учащается дыхание и сердцебиение, появляются головокружение и тошнота. У детей в дополнение к симптомам повышенной возбудимости могут появляться боли в желудке и головные боли.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Страдающие от ПТС часто пытаются избавиться от повторяющихся болезненных переживаний, одиночества и приступов паники с помощью алкоголя или наркотиков, притупляющих эмоции и позволяющих на время забыть о травме. Из-за плохого контроля своей импульсивности у них повышается риск самоубийства.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Многие пострадавшие отмечают, что самым важным для них были поддержка и понимание окружающих. Способы решения проблем сугубо индивидуальны. Одному легче поговорить с родственниками, другому — с друзьями или с коллегами по работе. Важно, чтобы у каждого была возможность выразить свои негативные переживания, если в этом есть необходимость. И еще надо постоянно подчеркивать нужность данного человека, вовлекая его в текущую деятельность.

Чем вы можете помочь своему родственнику или другу?

- Поощряйте человека к разговору о произошедшем.
- Позволяйте ему переживать (при этом не обязательно утешать).
- Поощряйте общение с другими пострадавшими и обращение в организации, которые могут предложить профессиональную помощь.
- Постарайтесь не допустить, чтобы пострадавший принял модель избегания ситуаций, напоминающих ему о травмирующем событии.

Безусловно, важным шагом является обращение за помощью к специалистам – психиатру, психологу.

ЛЕЧЕНИЕ

Болезненные проявления ПТС успешно лечатся. Занимаются этим как психиатры, так и другие специалисты в области психического здоровья (психотерапевты, психологи и т.п.). Используя разнообразные терапевтические методы, они помогают людям преодолевать мучительные тревогу и боль, избавляют от невыносимых страданий, возвращают к полноценной жизни.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — что это такое?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) развивается вследствие травмирующего события (психотравмирующего события) в котором вы чувствовали себя беспомощным или что вам угрожает опасность.

У большинства людей ПТСР ассоциируется с ранеными, искалеченными в боях солдатами, а боевые (военные) действия наиболее распространенной его причиной. Однако любое жизненное событие, которое может повлиять на жизнь человека (лишить жизни), может спровоцировать ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство), особенно если человек не мог его контролировать и / или предсказать.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может появляться у людей, которые пережили катастрофу, были свидетелями катастрофы, а также у тех, кто занимается ликвидацией последствий катастрофы, включая работников экстренных служб и правоохранительных органов. Также ПТСР может развиваться у друзей или членов семьи тех людей, которые пережили психотравмирующий опыт.

Посттравматическое стрессовое расстройство / ПТСР у различных людей может по-разному развиваться. Хотя симптомы ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) обычно развиваются в течении часов или дней после травмирующего (психотравмирующего) события, в некоторых случаях симптомы могут появиться через недели и месяцы после психотравмирующего события.

Разница между ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) и нормальной реакцией на травмирующее событие

Травмирующее (психотравмирующее) событие, в результате которого развивается Посттравматическое стрессовое расстройство / ПТСР, обычно, является настолько подавляющим и пугающим, что будет воздействовать любого человека. В результате такого психотравмирующего события, практически любой человек будет испытывать как минимум некоторые симптомы ПТСР. Когда вы не чувствуете себя в безопасности, то вполне нормально чувствовать как будто вы сходите с ума, отделены от мира (дереализация). Вам очень часто снятся кошмары, вы чувствуете страх, вы практически не можете прекратить думать о том событии, которое произошло. Эти симптомы являются нормальной реакцией на травмирующую / психотравмирующую ситуацию.

Однако, у большинства людей, эти симптомы быстро проходят. Симптомы могут длиться несколько дней или недель, но в конечном итоге они уходят. Но если у вас Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), тогда эти симптомы вас не покидают. Вы не чувствуете, чтобы эти симптомы уменьшались. Вы можете почувствовать, что они усугубляются.

Нормальная реакция на психотравмирующее событие может превратиться в ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство)

После травмирующей (психотравмирующей) ситуации и разум, и тело находятся в шоковом состоянии. После того как вы понимаете что произошло и справляетесь со своими эмоциями, вы выходите из этого состояния. Однако, если у вас Посттравматическое стрессовое расстройство / ПТСР вы продолжаете испытывать психологический шок. Ваши воспоминания о том, что произошло и ваши чувства об этом событии разъединены. Для того чтобы выйти из этого состояния очень важно встретиться и пережить ваши воспоминания и эмоции.

Травмирующие / Психотравмирующие события, которые могут привести к развитию ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство)

- Война / боевые (военные) действия;
- Природные катаклизмы;
- Автомобильные аварии (авто-аварии);
- Крушение самолета;
- Террористические акты;
- Неожиданная смерть любимого человека;
- Изнасилование;
- Похищение человека;
- Нападение;
- Сексуальное и / или физическое (физиологическое) насилие;
- Прочие.

Или любое другое разрушающее событие, которое оставляет в вас чувство беспомощности и / или безнадежности.

Посттравматическое стрессовое расстройство / ПТСР — симптомы и признаки

Симптомы ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) могут появляться внезапно, постепенно или появляются и уходят через время. Иногда симптомы ПТСР появляются внезапно. В других случаях симптомы ПТСР могут быть спровоцированы чем-то, что напоминает вам о том психотравмирующем событии, которое произошло, например: звук, образ, определенные слова, или запах.

Симптомы ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) изменяются в широких пределах от одного человека к другому, можно выделить три основных группы симптомов:

- Повторное проживание психотравмирующего события;
- Избегание вещей, которые напоминают о психотравмирующем событии;
- Увеличенное беспокойство, тревога и эмоциональное возбуждение.

Симптомы ПТСР — Повторное проживание психотравмирующего события

- Навязчивые, расстраивающие воспоминания о событии;
- Перепроигрывание (вы чувствуете и / или ведете себя таким образом, как будто травмирующее событие происходит снова прямо сейчас);
- Ночные кошмары (или воспоминания о психотравмирующем событии или другие пугающие вещи);

- Чувства сильного стресса и напряжения, когда вы вспоминаете о травмирующем событии;
- Интенсивные физиологические реакции, когда вы вспоминаете о травмирующем событии (ускоренное сердцебиение, учащенное дыхание, тошнота, мышечное напряжение, усиленное потоотделение и прочие).

Симптомы ПТСР — избегание напоминаний о психотравмирующем событии

- Избегание действий, мест, вещей, мыслей и / или ощущений, которые напоминают о психотравмирующем событии;
- Невозможность вспомнить важные моменты психотравмирующего события;
- Потеря интереса к жизни, апатия;
- Ощущение отделенности от других людей и эмоциональной экзальтированности;
- Ощущение ограниченности в будущем (вы не думаете, что проживете нормальную жизнь, создадите семью, сделаете карьеру и прочее).

Симптомы ПТСР — увеличенное беспокойство, тревога и эмоциональное возбуждение

- Проблемы со сном (сложности с засыпанием; просыпания посреди ночи, прочее);
- Раздражительность и / или вспышки гнева;
- Трудности с концентрацией / сосредоточением внимания;
- Гипербдительность / гиперконтроль;
- Ощущение нервозности и быстрой возбудимости.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — другие проявляющиеся симптомы

- Гнев и / или раздражительность;
- Вина, стыд и / или самобичевание (самообвинение);
- Злоупотребление вредными веществами (алкоголь, никотин, наркотики);
- Чувство недоверия и / или предательства со стороны других;
- Депрессия и / или безнадежность;
- Мысли и / или чувства о суициде;
- Чувство одиночества и / или оторванности от мира;
- Физиологическая (физическая) боль и / или напряжение.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) у детей и подростков — симптомы

- Страх / боязнь быть отделенным от родителей;
- Потеря ранее приобретенных навыков / способностей (например, обучение ходить в туалет);
- Проблемы со сном и кошмары;
- Пессимистические, повторяющиеся игры, в которых тема или аспекты психотравмирующего события повторяются;
- Новые страхи / фобии / беспокойство которые, на первый взгляд, не связаны с психотравмирующим событием (например, страх монстров);
- Отыгрывание, перепроигрывание психотравмы в играх, рассказах или рисунках;
- Боль без видимых причин;
- Раздражительность и агрессия;
- Прочее.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) согласно МКБ-10 F43.1

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как отсроченная и / или затянувшаяся реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) исключительно угрожающего или катастрофического характера, которая способна вызвать сильный стресс практически у любого человека. Факторами которые могут способствовать появлению являются индивидуальные черты личности (например, навязчивые или астенические), ранее проявлявшиеся невротические расстройства, могут понизить порог возникновения расстройства или ухудшить его течение, но сами по себе они не являются необходимыми или достаточными для возникновения расстройства. Обычными проявлениями являются случаи повторяющихся навязчивых воспоминаний о травмирующем событии, ночные кошмары или фантазии, из-за этого появляются ощущения эмоциональной нечувствительности или эмоционального притупления, отчуждение от других людей, безразличие к окружающим, равнодушное отношение к ситуациям, которые приносили радость, избегание действий и / или ситуаций, которые могут напомнить о травмирующем событии. Обычно

проявляется состояние гиперактивности и гипербдительности, которое может усиливаться сильным страхом и бессонницей. Тревога и депрессия могут проявляться с перечисленными выше симптомами и признаками, также могут проявляться суицидальные мысли. Расстройство начинается после травмирующего события, латентный период между травмирующим событием и началом расстройства длится от нескольких недель до месяцев (обычно не более 6 месяцев). Протекание расстройства носит волнообразный характер, но можно ожидать выздоровления в большинстве случаев. В небольшом количестве случаев расстройство может переходить в хроническое, длящееся на протяжении многих лет, с возможностью перехода в хроническое изменение личности после переживания катастрофы (f62.0).

Факторы риска, которые могут спровоцировать ПТСР / Посттравматическое стрессовое расстройство

Хотя невозможно наперед определить, у кого именно разовьется ПТСР в ответ на психотравмирующее событие, существуют определенные факторы риска, которые увеличивают данную возможность.

Большое количество факторов риска исходят из характера психотравмирующего события. Травмирующее / психотравмирующее событие намного более вероятно приведет к появлению ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) связано с угрозой вашей жизни и здоровью: чем более интенсивная и длительная угроза, тем более повышается риск развития ПТСР. Преднамеренное причинение вреда человеку, например изнасилование, побои, пытки, также являются более психотравмирующими событиями, чем природные катаклизмы, аварии или катастрофы, которые не имеют направленности на конкретного человека. То, в какой степени психотравмирующее событие было неожиданным, неконтролируемым, неизбежным также является фактором риска.

Другие факторы риска возникновения ПТСР

- Предыдущие психотравмирующие события, особенно в молодом возрасте;
- Если у кого-то в семье было ПТСР или депрессия;
- Более ранние эпизоды физиологического или сексуального насилия;
- Когда ранее человек злоупотреблял психоактивными веществами;
- Если ранее у человека была депрессия, тревога, или другие психологические и эмоциональные сложности;
- Интенсивный ежедневный стресс;
- Недостаточность поддержки после психотравмирующего события;
- Отсутствие / недостаточность способностей преодолеть психологические сложности;
- прочие.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и семья

Если ваш любимый человек страдает ПТСР, то очень важно чтобы вы заботились о себе и получали дополнительную поддержку со стороны. ПТСР может стать тяжелой ношей для вашей семьи. Очень сложно понять, почему любимый человек не хочет вам открыться, почему он проявляет меньше внимания и тепла, почему он стал более эмоционально нестабилен. В некоторых случаях Посттравматическое стрессовое расстройство может приводить к потере работы, злоупотреблению алкоголем и наркотическими веществами, а также ряду других проблем.

Если вы дадите возможность члену вашей семьи, который страдает ПТСР, занять доминирующее положение в вашей жизни, будете игнорировать собственные нужды, то это приведет вас к эмоциональному истощению и выгоранию. Вам следует понять, что для того чтобы заботиться о вашем близком человеке с ПТСР, вам вначале нужно позаботиться о себе. Также очень важно чтобы вы узнали все возможное о ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство). Чем больше вы будете знать о симптомах и лечении, тем более эффективно сможете помогать вашему близкому человеку.

Основные правила, как помочь любимому человеку с Посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР):

Проявляйте терпение и понимание. Вам нужно понимать, что лечение ПТСР занимает время. Будьте терпеливы в процессе лечения, при необходимости выслушивайте вашего близкого. Человек с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) может нуждаться в том, чтобы говорить о психотравмирующем событии снова и снова. Это является частью лечения, поэтому вам следует избегать высказывать вашему близкому, чтобы он оставил прошлое позади и двигался вперед.

Постарайтесь предугадать, и подготовиться к тем триггерам, которые будут провоцировать ПТСР. Общие примеры триггеров: годовщины психотравмирующего события; люди или места, которые ассоциируются с психотравмирующим событием; определенные образы, звуки или запахи. Если вы будете предполагать, какие именно триггеры могут вызвать ПТСР реакцию, то вы будете готовы помочь вашему близкому человеку.

Не думайте, что симптомы ПТСР направлены в вашу сторону. Распространенные симптомы у людей с диагнозом Посттравматическое стрессовое расстройство / ПТСР это эмоциональная экзальтированность, раздражительность, гнев, отказ от общения и прочие. Если вы видите, что ваш близкий человек уходит от общения, раздражителен, закрывается в себе, вам следует помнить, что эти проявления могут не иметь ничего общего к вам или вашим взаимоотношениям.

Не принуждайте близкого человека к разговорам. Людям, у которых проявляется ПТСР / Посттравматическое стрессовое расстройство, очень сложно говорить о психотравмирующем событии. У некоторых это может спровоцировать ухудшения. Не старайтесь принуждать близкого человека к тому, чтобы он вам полностью открылся. Однако дайте понимание, что вы в любом случае рядом и при необходимости выслушаете.

ПТСР / Посттравматическое стрессовое расстройство — лечение

Лечение ПТСР направлено на то чтобы научить вас справляться с психотравмой, которую вы получили, в результате чего вы избавитесь от симптомов ПТСР. Вместо того, чтобы избегать психотравмирующего события и любых воспоминаний о нем, лечение посттравматического стрессового расстройства направлено на то, чтобы позволить вам вспомнить и пережить эмоции и чувства, которые вы ощущали в момент психотравмирующего события. Лечение ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) заключается не только в том, чтобы позволить вам выпустить эмоции, которые до этого времени вы закрыли и удерживали в себе, но и помочь вам восстановить чувство контроля, а также уменьшить интенсивность крепко засевшей памяти о психотравмирующем событии.

Лечение ПТСР (Посттравматическое стрессовое расстройство) включает в себя такие этапы:

- Исследование ваших мыслей и чувств о психотравмирующем событии;
- Изменение чувств вины, самобичевания и недоверия;
- Обучение методам, как справляться и управлять, контролировать навязчивые, нежелательные воспоминания;
- Решение проблем, которые ПТСР спровоцировала в вашей жизни и взаимоотношениях.

Методы лечения ПТСР (Посттравматического стрессового расстройства)

Лечение ПТСР — сфокусированная на психологической травме когнитивно-поведенческая психотерапия

Когнитивно-поведенческая психотерапия при ПТСР (Посттравматическом стрессовом расстройстве) и психотравмирующих событиях состоит в том, чтобы осторожно и постепенно подвергать человека его собственным мыслям, чувствам и погружать его в ситуации, которые напоминают ему о травмирующем событии. Также, когнитивно-поведенческая психотерапия сосредотачивается на выявлении и осознании мыслей о травмирующем событии, особенно если эти мысли искажены и / или иррациональны, и замену этих мыслей на более адаптивные.

Лечение ПТСР (Посттравматического стрессового расстройства) — семейная психотерапия

Поскольку посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) влияет как на человека, который страдает, так и на его близких, то семейная психотерапия оказывает сильный эффект. Семейная психотерапия поможет вашим близким более ясно понимать через что вам приходится проходить. Также семейная психотерапия может помочь всем членам семьи лучше общаться и взаимодействовать, невзирая на проблемы во взаимоотношениях, которые были вызваны ПТСР.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — медикаментозное лечение

Иногда людям с диагнозом Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), чтобы уменьшить вторичные симптомы, назначают медикаментозное лечение. Антидепрессанты, такие как Прозак или Золофт, являются наиболее часто используемыми медикаментами при ПТСР. Хотя антидепрессанты могут помочь вам чувствовать себя менее грустными, уменьшить беспокойство они не лечат причины ПТСР.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — лечение методом Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ, англ. EMDR)

ДПДГ — объединение элементов когнитивно-поведенческой психотерапии с движениями глаз или другими формами ритмичных, лево-правосторонних стимулов, например: сжимание кистей рук или звуки. Предполагается, что движения глаз и другие двусторонние формы стимулирования как бы «размораживают», восстанавливают работу системы обработки информации в мозгу, которая была прервана во время сильного стресса.

Индивидуальное лечение / психотерапия людей с диагнозом Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

«Психолог. Психотерапевт. Центр «Анима»» проводит индивидуальное лечение (психотерапию) для взрослых и подростков, которые страдают ПТСР. Основными методами лечения являются: когнитивно-поведенческая психотерапия, гипносуггестивная психотерапия (гипноз и внушение). Если вы хотите узнать больше о том, как проводится индивидуальное лечение людей, с диагнозом Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), Вы можете позвонить нам по телефону **(067) 836-45-90** или нажмите здесь, чтобы написать нам.