



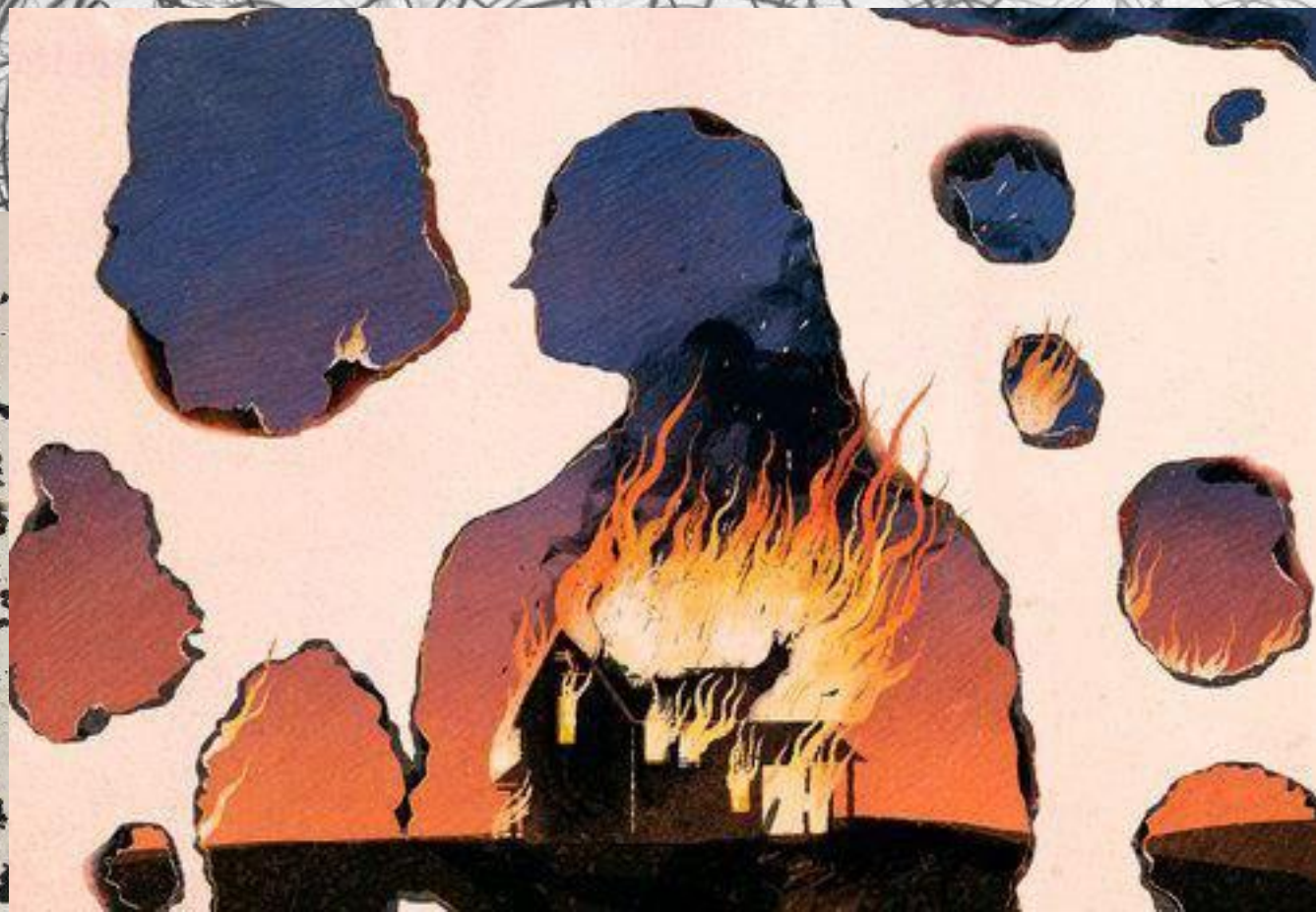
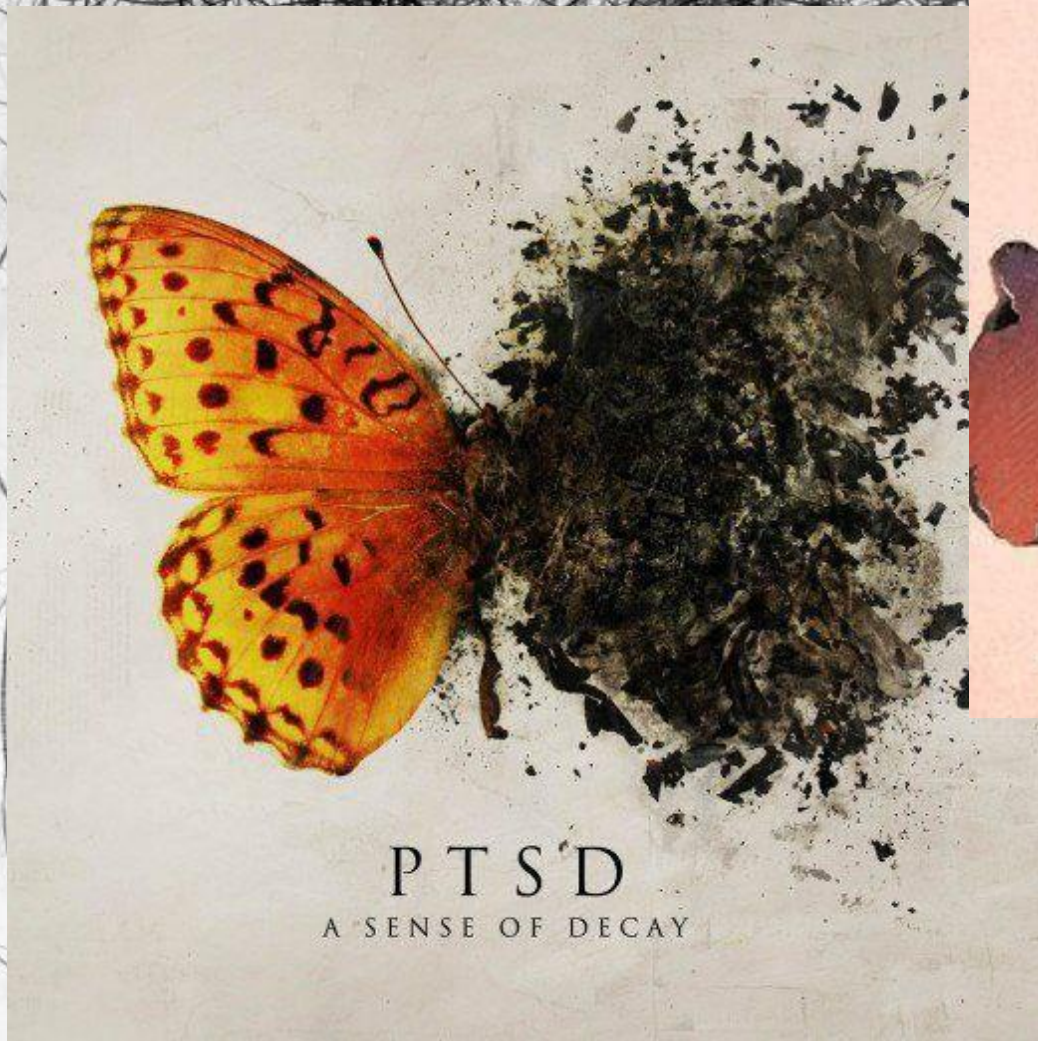
Презентація на тему: «Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни»

Підготувала студентка 2 курсу
педагогічного факультету
групи 22-ППС(б)
Каторгіна Марія

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це розлад психічного здоров'я, що розвивається після пережитої або побаченої травматичної події. Такою подією може стати бій, побачена загибель людини, ракетний обстріл, сексуальне насильство тощо. Проте безпечні для життя події, як-от раптова смерть близької людини, також можуть стати причиною посттравматичного стресу.

Під час **травмуючої події** або після неї людина відчуває **страх**, що викликає реакцію боротьби або втечі, у такий спосіб організм захищається. Наше тіло реагує вивільненням гормонів і підвищенням пильності, артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і дихання.

Більшість людей із **ПТСР** відчують стрес і страх після пережитого, інколи симптоми можуть виникати згодом, приходити і зникати.



Хто знаходиться в групі ризику?

ПТСР може виникнути в будь-якому віці, проте існують певні фактори, що свідчать про схильність до розладу.

До них належать:

- ~стать (жінки більш схильні до розвитку ПТСР);
- ~травми в дитинстві;
- ~відчуття безпорадності або надзвичайного страху;
- ~довготривале переживання травматичної події;
- ~відсутність підтримки після пережитого;
- ~надмірний стрес після попередньої травмуючої події;
- ~наявність у анамнезі психічного захворювання;
- ~вживання психоактивних речовин.

Механізм розвитку ПТСР

Природа **ПТСР** до сих пір не є достатньо дослідженою. Згідно з тими даними, які вчені уже отримали, травма впливає на різні системи організму: психічну, ендокринну, нервову. Тому негативного впливу зазнає весь організм.

Характерною ознакою **ПТСР** є механізм запису травматичної інформації у пам'яті. В результаті цього у майбутньому будь-які деталі, які хоча б віддалено нагадують про травмуючу подію, будуть викликати негайну реакцію захисту організму, що в свою чергу проявляється негативною симптоматикою. Саме тому ПТСР після війни — це така ж актуальна проблема, як і під час воєнного стану.



HOW
LONG
WILL YOU
BE
CARRYING
THE GHOSTS
OF
YOUR
PAST?

S.S

I STILL WONDER
WHO I WOULD
BE IF I WAS
NEVER
TRAUMATIZED



emarianebanaxox

ПТСР діагностується не раніше ніж через місяць після травми. Він виникає після гострого стресового розладу чи латентного періоду, який може тривати від кількох тижнів до 6 місяців або зрідка – до декількох років.

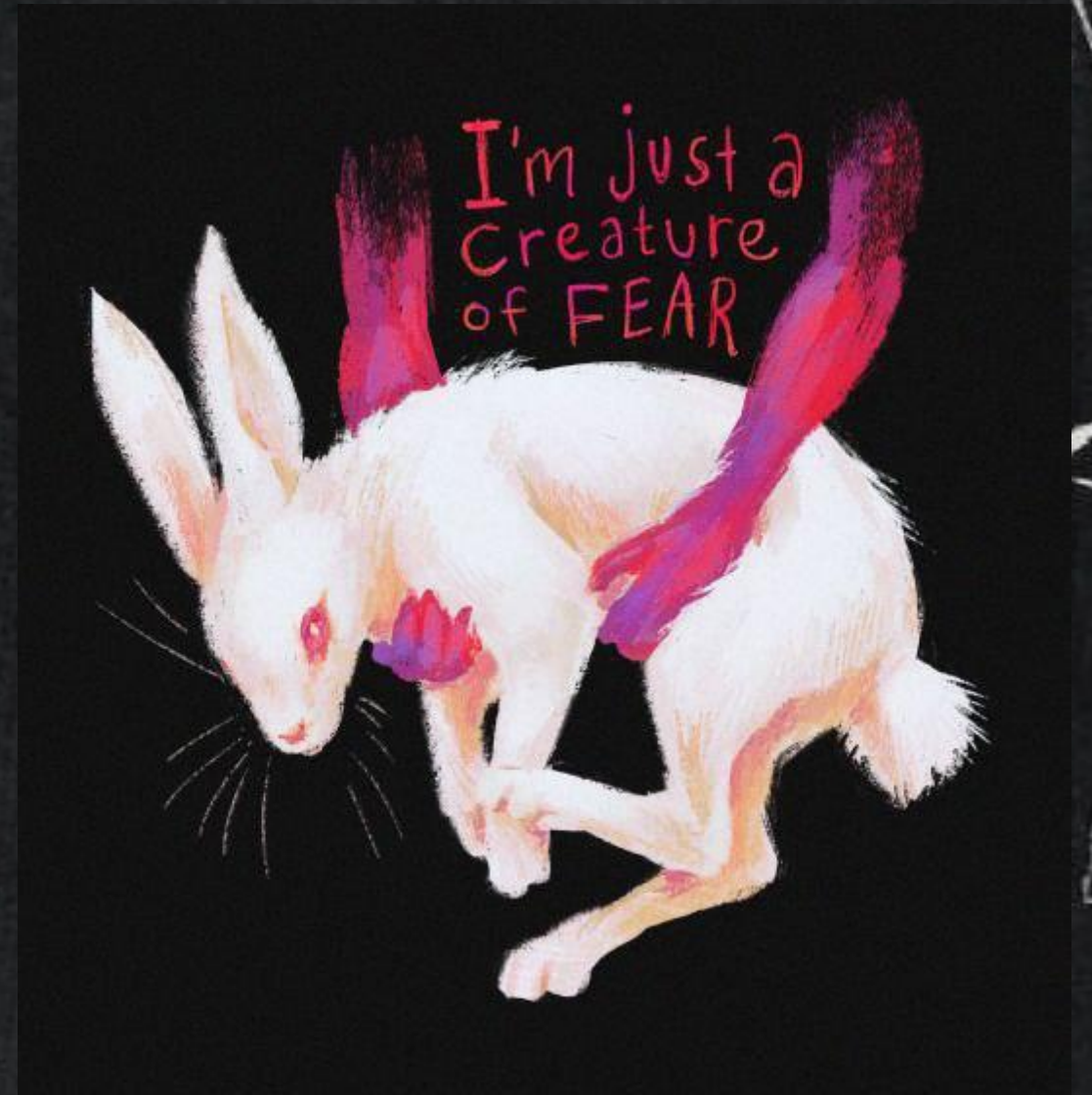
Перебіг посттравматичного стресового розвитку визначається як **гострий**, коли симптоми зберігаються менше трьох місяців, і **хронічний**, коли симптоми зберігаються три та більше місяці.

У випадках, коли початок симптомів спостерігається через 6 місяців після травматичної події, розлад визначається як **ПТСР з пізнім проявом**.

Розлад має **хвилеподібний перебіг**. У більшості випадків пацієнти одужують, але інколи хвороба триває протягом багатьох років після катастрофи та трансформується в **хронічну зміну особистості**.

ПТСР може супроводжуватись такими симптомами:

- ~постійні думки про травматичні події, які виникають мимоволі, сняться або виникають, як флешбеки;
- ~відчуття постійної небезпеки;
- ~гіперзбудженість;
- ~уникнення згадок про травму;
- ~панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- ~зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- ~негаразди у буденному житті;
- ~проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- ~суїцидальні думки.



Ознаки ПТСР на які варто звернути увагу:

~*Різка зміна поведінки.* Якщо життєрадісна говірлива людина почала мовчати, уникати контактів, або навпаки – тиха та спокійна почала іти на контакт в надмірній кількості. Це можна прослідкувати як у дітей, так і в дорослих.

~*Зловживання алкоголем.*

~*Відсутність сил в людини, пригнічений стан.*

~*Порушення сну:* коли людина лише спить та не може прокинутись або не спить взагалі.

~*Порушення апетиту:* відсутність споживання їжі або надмірна кількість калорій в раціоні.

~*Гнівні емоції* внаслідок маленьких незначних причин.





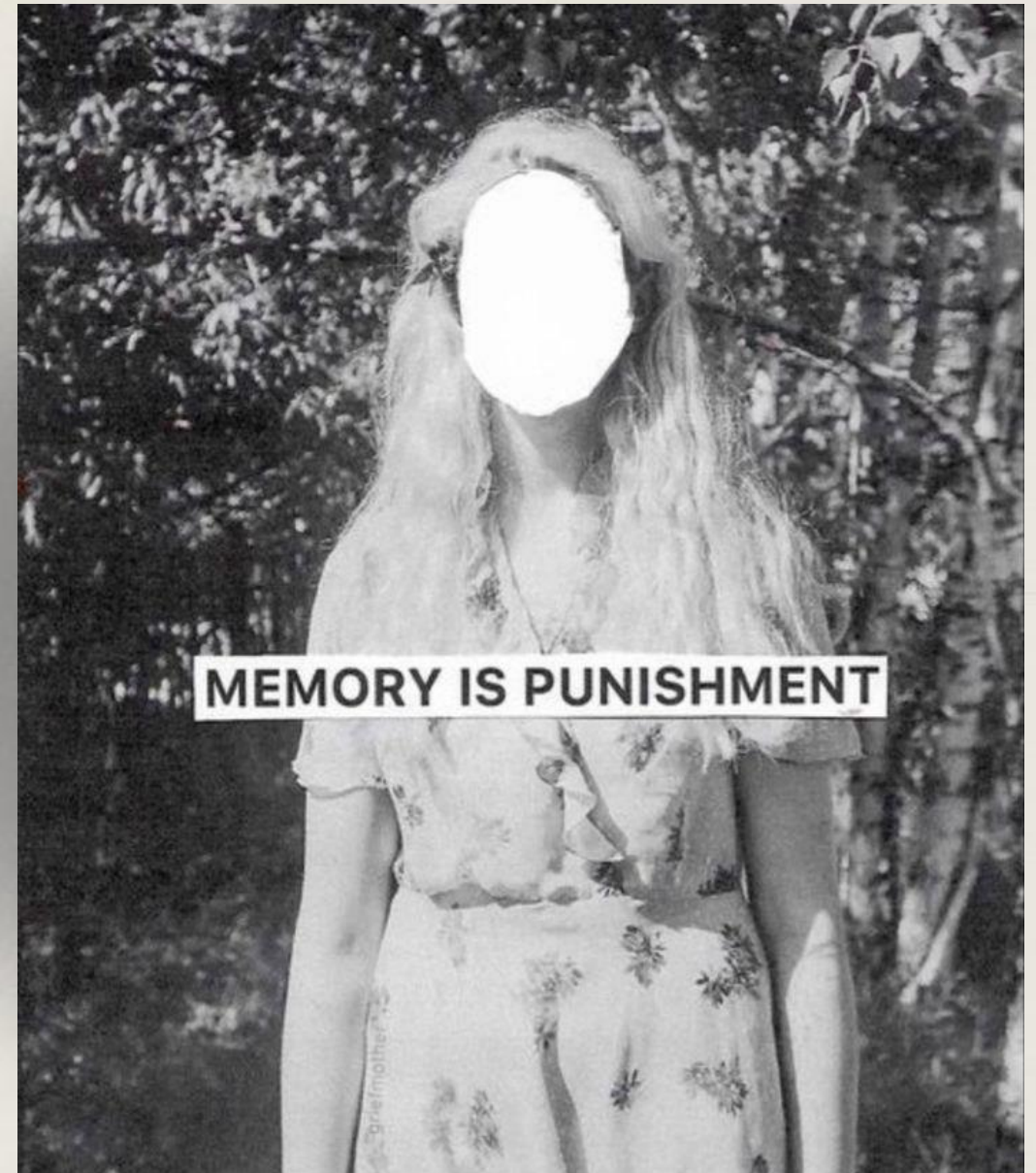
Дитячий ПТСР: відмінності в проявах ПТСР у дітей відрізняється від посттравматичного стресового розладу у дорослих.

Після пережитої події діти часто відмовляються щось робити, втрачають бажання займатись чимось цікавим та переконують себе, що ніколи нічого не зможуть досягти. Іноді вони навіть перестають розмовляти чи їсти.

"Причиною є те, що діти переживають травму по-іншому, аніж дорослі. Коли дитина втрачає когось з батьків, вона може плакати, а через кілька годин гратися та сміятися.

У такому випадку дітей не можна питати, чому у них такий настрій, не варто їх карати чи соромити за це. Вони так проживають горе, зміна емоцій відбувається хвилями: з позитивних на негативні та навпаки", — розповідає психологиня Анжела Тітел.

Дорослі проживають травму по-іншому: вони провалюються в горе і не відчують позитивних емоцій. Діти ж переносять травму хвилями. Іноді дорослі соромлять дітей за таку поведінку, проте це не допомагає пережити травму, а навпаки — поглиблює її.



Як лікувати ПТСР?

При підозрі на ПТСР необхідно звернутись до психіатра. Як правило, при подібному діагнозі використовують як медикаментозне лікування, так і психотерапію. Серед медикаментів, які застосовують найчастіше, слід виділити різні види антидепресантів, бета-блокатори, гіпнотики, нейролептики, транквілізатори, нормотиміки та ін. Вибір та комбінація препаратів залежить від клінічної картини та особливостей кожної конкретної людини.

Психотерапія є дуже важливою складовою лікування ПТСР. Найчастіше при подібному порушенні використовують метод когнітивно-поведінкової терапії та метод десенсибілізації та репроцесуалізації травми за допомогою руху очей. Позитивні результати в роботі з ПТСР показала і ресурсна психотерапія, тим паче, що робота в цьому методі не потребує безпосередньої роботи з травмуючою подією. Психотерапевтичні сеанси можуть бути досить тривалими — від кількох місяців до кількох років. Усе залежить від ступеня тяжкості ПТСР, наявності підтримки близьких та інших факторів.

