

Что такое посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)?

ПТСР – это расстройство, которое может развиться после перенесенного очень сильного стресса, который является тяжелым практически для любого человека и превышает нормальные возможности психики к адаптации.

Какие ситуации оказывают травмирующее влияние?

Угрозу жизни, нападение, пытки, насилие, природные и техногенные катастрофы, военные действия, террористические акты, пребывание в плену или концентрационном лагере, свидетельство гибели другого человека, жизнеугрожающее заболевание, получение известия о неожиданной или насильственной смерти близкого человека и другие.

Симптомы, указывающие на ПТСР?

1. Повторное переживание стрессового травматического события в настоящем времени в виде наплывов ярких навязчивых воспоминаний, сопровождающихся страхом или ужасом. Такие непроизвольные воспоминания сильно нарушают душевное равновесие, заставляя чувствовать себя так же, или почти так же, как в момент негативных событий.

2. Выраженное стремление избегать мысли и воспоминания о событии или уклоняться от деятельности или ситуаций, людей, напоминающих его. Это может проявляться в намеренном или невольном желании сторониться и ограждать себя от всего, что,

может хотя бы косвенно напомнить о пережитом стрессе.

3. Состояние субъективного ощущения сохраняющейся угрозы, повышенной тревоги, настороженности, чувство, что может случиться что-то ужасное. Может возникать ощущение напряжения, невозможность почувствовать себя в безопасности, спокойно и благополучно.

4. Нарушения сна, трудно засыпать из-за воспоминаний, могут сниться кошмарные, пугающие сновидения. В снах нередко повторяется сюжет пережитого стрессовой ситуации.

Какие угрозы тают в себе развитие ПТСР?

1. Эмоциональные нарушения. Люди с ПТСР часто испытывают частые перепады настроения, раздражительность, часто сменяющуюся апатией и отрешенностью. Им свойственны высокий уровень депрессии, тревожности.

2. Негативные переживания о себе. Выражается в чувстве стыда за невозможность справиться с собой, вины перед близкими, ощущение пустоты, потеря способности радоваться.

3. Нарушения взаимодействия. Потеря способности испытывать положительные эмоции приводит к избеганию взаимоотношений с окружающими, отсутствие интереса к работе, утрата хобби.

4. Поведенческие реакции. Агрессия в отношении других и себя, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами.

Рекомендации по улучшению состояния.

Помимо профессиональной помощи, в терапии и профилактике ПТСР существенную роль играет образ жизни человека.

Рекомендуется не злоупотреблять алкоголем, кофеином в больших дозах, никотином и психоактивными веществами. Все вышеперечисленное способствует

формированию повышенного уровня тревоги. В некоторых ситуациях облегчение могут приносить техники релаксации (йога, глубокое дыхание, мышечное расслабление и другие). Физическая активность также может помочь улучшить настроение и усилить положительные эффекты лечения.

Для людей, перенесших психотравмирующие обстоятельства, и особенно тех, у кого развились симптомы ПТСР, важно прилагать сознательные усилия для противодействия стремлению к самоизоляции. Родные и близкие могут искренне поддержать, помочь в трудной ситуации.

Значительную пользу может принести обращение в группы психологической поддержки, сообщества людей, побывавших в сходных обстоятельствах.



