

МІФИ ПРО ПТСР

- **Міф:** «ПТСР - це назавжди, я з цим не впораюсь»
Правда: ПТСР можна вилікувати. З правильним лікуванням багато людей значно покращують свій стан.
- **Міф:** «Я слабкий, якщо не можу подолати це сам»
Правда: ПТСР - це нормальна реакція на ненормальні події. Звернення за допомогою - ознака сили, не слабкості.
- **Міф:** «Час все вилікує»
Правда: Хоча час може допомогти, професійне лікування необхідне для повного одужання.
- **Міф:** «Я ніколи не буду колишнім»
- **Правда:** Хоча ПТСР може змінити людину, з лікуванням можна досягти повноцінного життя.



СКРИНІНГ НА ПТСР

Відповідайте «Так» чи «Ні» на ці питання:

1. Чи часто вас турбують спогади про травматичну подію?
2. Чи уникаєте ви місця або ситуації, які нагадують про травму?
3. Чи відчуваєте ви постійну настороженість, ніби щось погане може статися?
4. Чи втратили ваш інтерес до речей, які раніше вам подобалися?
5. Чи відчуваєте ви себе відстороненим від інших людей?

Якщо ви відповіли «Так» на 3 або більше питань і ці проблеми тривають більше місяця, варто звернутись за професійною допомогою.

Коли звертатися за допомогою?

Пора звернутися до фахівця, якщо:

- Симптоми тривають більше місяця
- Ви не можете нормально працювати чи вчитися
- Проблеми з близькими через ваш стан
- Ви думаєте про самогубство
- Ви вживаєте алкоголь чи наркотики, щоб впоратися з симптомами

Ініціативу «Сила Духу: комплексна психологічна підтримка ветеран та їх сімей у Сумській області» впроваджує ГО «Центр освіти впродовж життя» за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проекту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні», фінансової підтримки Уряду Королівства Нідерландів.



ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР):

ПТСР - це не кінець історії, а лише складний розділ у вашому житті.

З правильною допомогою та підтримкою ви можете повернутися до повноцінного, щасливого життя. Не бійтеся зробити перший крок до свого одужання

«Звернутися за допомогою - це не ознака слабкості, а крок до зцілення. Ви не самотні в цій подорожі, і з підтримкою можна подолати навіть найважчі випробування»

ЩО ТАКЕ ПТСР?

ПТСР - це психічний розлад, який може виникнути після переживання або спостереження травматичної події. Такі події можуть включати:

- Військові дії
- Природні катастрофи
- Серйозні аварії
- Фізичне або сексуальне насильство
- Терористичні акти

ПТСР характеризується тривалим впливом травматичної події на психіку людини, що призвело до значних порушень у повсякденному житті.

ЧОМУ ВИНИКАЄ ПТСР?

ПТСР виникає, коли мозок і тіло "застрягають" в режимі реагування на небезпеку після травматичної події. Це може статися через:

1. Сильний стрес під час травми
2. Генетичну історію
3. Попередні травматичні досвіди
4. Відсутність підтримки після травми

Розширеність ПТСР

- **Близько 30% людей, які пережили травму, можуть розвинути ПТСР**
- **У військових ризик вищий - від 10% до 30% залежно від інтенсивності бойових дій.**
- **Загалом, 6-8% людей можуть мати ПТСР протягом життя**

Основні симптоми ПТСР

1. Нав'язливі спогади (інтрузії):
 - Повторювані, мимовільні спогади про травму
 - Кошмарні сни
 - Флешбеки (раптові, яскраві спогади про травму, які відчуються як реальність)
2. Уникнення:
 - Уникнення думок, почуттів або розмов про травму
 - Уникнення місць, людей або ситуацій, що нагадують про травму
3. Негативні зміни в думках і настрої:
 - Стійкі негативні переконання про себе, інші або світ
 - Постійний негативний емоційний стан
 - Втрата інтересу до важливих видів діяльності
4. Підвищена збудливість і реактивність:
 - Дратівливість і спалахи гніву
 - Ризикова поведінка
 - Проблеми з концентрацією та сном

ЛІКУВАННЯ:

Які підходи у психотерапії вважаються найефективнішими у допомозі особам, які пережили травму?

Найефективніші підходи:

1. Травмофокусована когнітивно-повідінкова терапія (TF-CBT).
2. EMDR (десенсибілізація і репроцесинг руху очей).
3. Пролонгована експозиційна терапія.

Медикаментозне лікування ПТСР

Ліки можуть бути важливою частиною лікування ПТСР, особливо в поєднанні з психотерапією. Основні типи препаратів:

Антидепресанти:

- Зменшують симптоми депресії, тривоги
- Покращують сон та загальне самопочуття

Анксиолітики:

- Короткочасно полегшують сильну тривогу
- Використовуються обережно через ризик залежність

Стабілізатори настрою:

- Допомагають контролювати перепади настрою та імпульсивність

Антипсихотики:

- Іноді призначаються в низьких дозах для зменшення тривоги та покращення сну

Важливо пам'ятати:

- Ліки призначає лише лікар-психіатр
- Ефект може з'явитися не відразу
- Не припиняйте прийом без консультації з лікарем
- Медикаменти найефективніші в поєднанні з психотерапією

