

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАСТРОЙСТВО (ПТСР)

Повторное переживание травматических событий:

10 Удручающие воспоминания или сновидения,

Избегающее поведение

10 Попытки избежать удручающих воспоминаний, мыслей или чувств, касающихся травматических событий,

связанных с травмой.

10 Диссоциативные реакции, во время которых лицо чувствует или действует так, будто травматические события происходят снова.

10 Сильные эмоциональные или физиологические реакции при напоминании о травматических событиях.

| травматический опыт |

=====

Негативное изменение мыслей или настроения:

10 Неспособность припомнить важные аспекты травматических событий.

10 Устойчивые искаженные мысли о причинах и последствиях травматических событий, о себе или мире.

10 Существенное снижение интереса или участия в значимых видах деятельности и неспособность испытывать положительные эмоции.

10 Чувство отстраненности или отчуждения от других.

| Возбудимость и реактивность

| 10 раздражительность

| 10 взрывы гнева

| 10 рискованное поведение

| 10 чрезмерная бдительность

| 10 нарушение сна

КАК ЗНАТЬ, ЧТО у ВАС ПТСР?

Выберите утверждения, касающиеся Вас:

*Вы были свидетелем или пережили травматическое, опасное для жизни событие

- 🍏 Этот опыт заставляет Вас чувствовать себя очень испуганным или беспомощным
- 🍏 Вам трудно выбросить событие из головы
- 🍏 Вы стали пугаться, раздражаться, сердиться больше/чаще/сильнее, чем до события.
- 🍏 Вы пытаетесь избегать мест, людей или мнений, напоминающих вам о происшествии.
- 🍏 У вас больше проблем с засыпанием или концентрацией, чем до происшествия
- 🍏 Ваши симптомы длятся более месяца.
- 🍏 Ваше страдание мешает нормально работать или функционировать.

Если вы выбрали 3 или более утверждений, у вас может быть ПТСР, и следует посетить квалифицированного специалиста по психическому здоровью.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ ПТСР Я МОГУ ЗАМЕТИТЬ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Мнения и эмоции

*говорит о негативных убеждениях или ожиданиях относительно других ("никому нельзя доверять", "все против меня");

*обвиняет себя или других в том, что произошло;

* не может вспомнить важные аспекты травматического события;

*не интересуется тем, чем раньше интересовался;

* часто имеет негативное эмоциональное состояние (плачет, кричит);

Поведение

*избегает разговоров и людей, связанных с травмой;

* держится в стороне;

* ведет себя агрессивно;

*чрезмерно рискует или наносит себе вред (бьет, раздражает себе кожу, ломает ногти);

*ведет себя так, будто не понимает, что происходит;

Реакции

* ведет себя не по ситуации, будто опасность рядом;

* проявляет чрезмерную бдительность, (оглядывается, прислушивается);

* не реагирует на сильные раздражители или реагирует без оснований;

* не реагирует на обращения или вопросы;

* отрицательно реагирует на упоминание о травматических событиях (вздрагивает, закрывает глаза);

* имеет трудности со сном (будится, кричит во сне, не может уснуть);

* не может сосредоточиться;

* содрогается, замедленно или ускоренно двигается;

Специфические признаки у детей

* играет на тему травматического опыта;

* повторяющиеся страшные сновидения;

* специфически воспроизводит травматическое событие во время игры

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПТСР: 7 БАЗОВЫХ ШАГОВ

1. Бросьте вызов унынию и уязвимости – верните себе ощущение силы, помогая другим (волонтерство, сдача крови, благотворительность и т.д.)

2. Двигайтесь: ритмические упражнения (бег, плавание, танцы) и силовые нагрузки, боевые искусства и силовые упражнения).

3. Проводите время на свежем воздухе (прогулки, выгул животных, садоводство).
4. Обратитесь за поддержкой к кому-то, кто может внимательно выслушать и оказать заботливую поддержку (ваш партнер, член семьи, друг, профессиональный психотерапевт). Будничное общение и искренняя поддержка помогают выздоровлению, к тому же вы можете стать поддержкой для других людей.
5. Соблюдайте здоровый образ жизни – откажитесь от алкоголя и наркотиков, соблюдайте режим дня, позаботьтесь о здоровом питании и сне.
6. Практикуйте методы релаксации (дыхательные техники, медитация, массаж, йога).
7. Обратитесь за профессиональной помощью. Ранние вмешательства приведут к лучшим/быстрым результатам. Специалисты помогут найти эффективные стратегии управления эмоциями, разработать травматические воспоминания и справиться с флешбеками, развить стратегии, которые помогают возобновить функционирование в профессии, семье, социуме.

ПРЕОДОЛЕТЬ НАВЯЗЧИВЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ:

1. Упражняйте осознанное дыхание. Когда негативные воспоминания накатывают, вы можете перестать нормально дышать, а это, в свою очередь, усиливает чувство страха и паники. В начале достаточно наблюдать за тем, как вы делаете вдох/выдох: учитесь замечать как воздух проходит внутрь и выходит наружу, с какой скоростью Вы дышите, какой (холодный/теплый) воздух вдыхаете. В ситуациях, когда нужно справиться с тревогой, старайтесь делать короткий вдох, короткую задержку дыхания и длинный выдох – это поможет успокоиться.
2. 2. Носите предмет, который поможет возвратиться в реальность. В сложной ситуации достаточно коснуться или посмотреть на него. Это может быть что-то из повседневных вещей (брелок для ключей, серьги, пуговица и т.д.). 3. Напомните себе, что вы в безопасности. Запишите на листе или в заметках телефона полезные фразы (например, «в настоящее время я в безопасности, опасность прошла, опасная ситуация – это только воспоминание»), а в кризисе читайте вслух или мысленно.
3. 4. Успокаивайте себя. Вы можете завернуться калачиком в одеяло, обнять домашнее животное, послушать умиротворяющую музыку или посмотреть любимый фильм. 5. Ведите дневник – записывайте, что именно вызывало воспоминания, какие мысли и эмоции были в тот момент. Это может помочь понять, что вызывает болезненные переживания, тогда проще будет найти способы их преодоления.
4. 6. Попробуйте техники заземления. Опишите вслух то, что вас окружает, сосчитайте объекты определенного типа или цвета (твердые, зеленые, живые и т.п.); походите босиком.

КАК МОГУТ ПОМОЧЬ ДРУЗЬЯ И РОДНЫЕ?

1. Слушайте, но избегайте коммуникационных ловушек.
 - Не давайте простых ответов и советов, которых не просят
 - Не вините во всех проблемах, имеющихся в семье.

- Не выдвигайте ультиматумов, угроз и условий
- Не сравнивайте с другими людьми, которые лучше справились с ПТСР.
- Не жмите – позвольте говорить в своем темпе, когда и сколько человек готов
- Не делайте предположений об эмоциях, мыслях, переживаниях сейчас или в прошлом
- Не запрещайте эмоции и переживания – позвольте расстраиваться
- Не обесценивайте, говоря, что могло быть хуже или обвиняя, что не было сделано иначе
- Не осуждайте способы преодоления ПТСР

2. Помните о триггерах. Человек с ПТСР имеет триггеры (раздражители, вызывающие болезненные воспоминания – определенные слова, громкие звуки, особые запахи или определенные места). Знание триггеров помогает чувствовать себя более подготовленными, когда воспоминания всплывают.

3. Планируйте трудные времена. В период, когда ваш друг или родственник чувствует себя хорошо, обсудите, как вы сможете помочь, если станет хуже. Обсудите симптомы, которые вы можете заметить, наметьте способы, которые будете использовать, чтобы справиться.

4. Обдумайте свой план на случай кризиса, например, если появились тяжелые воспоминания/ флешбеки. Попытайтесь соблюдать следующие правила:

- оставайтесь рядом и сохраняйте спокойствие;
- говорите четко, медленно, краткими предложениями;
- не брызгайте водой, не тряхните и не давайте пощечин, не предлагайте медикаментов;
- спросите, прежде чем прикасаться, избегайте резких движений;
- побуждайте дышать медленно и глубоко;
- переключите внимание (поощряйте описать свое окружение).

5. Уважайте личное пространство (не прикасайтесь и не обнимайте без разрешения, старайтесь не испугать и не удивить).

6. Организуйте рутину. Режим и предполагаемые графики (покупки, домашние дела, встречи, регулярные даты обеда с друзьями и семьей) могут вернуть людям с ПТСР ощущение стабильности и безопасности.

7. Говорите о будущем и стройте планы. Это может помочь противодействовать распространенному среди людей с ПТСР ощущению, что их будущее ограничено или разрушено. 8. Следуйте своим обещаниям. Будьте последовательны и следуйте тому, что говорите, что собираетесь делать.

9. Подчеркивайте сильные стороны близкого человека и ищите способы их расширить. Говорите, вы верите в способность восстановиться, давайте больше выбора и контроля.

10. Поговорите о получении профессиональной помощи, но осторожно:

- дождитесь правильного времени и выразите беспокойство (не в момент кризиса, избегая критики и обвинений);
- сосредоточьтесь на конкретных проблемах, которые поможет решить терапия (например, наладить сон, устранить проблемы с концентрацией внимания);
- признайте ограничения и трудности терапии (терапия не является волшебной палочкой, действующей мгновенно).

11. Заботьтесь о себе. Беспокойтесь о собственном физическом и психическом здоровье, занимайтесь любимыми делами, просите о помощи, общайтесь с друзьями.