

Методи відновлення після воєнної травми

- 1.Психоедукація (для всього населення);
- 2.Методи психотерапії, пов'язані зі специфікою ПТСР (для уражених).

Як розвивається ПТСР?

Симптоми ПТСР

Методи відновлення після воєнної травми

Коли звертатися до лікаря?

Якщо у вас є тривожні думки і почуття з приводу травматичної події протягом більше місяця, якщо вони важкі, або якщо ви відчуваєте, що у вас виникли проблеми з поверненням свого життя під контроль, поговоріть зі своїм лікарем або фахівцем з психічного здоров'я. Якнайшвидше отримання лікування може допомогти запобігти погіршенню симптомів ПТСР.



americares
Health is on the Way.™

Воєнна травма та стійкість - посттравматичний стресовий розлад

Номери екстреної психологічної допомоги

- Благодійний фонд психічного здоров'я **UA Mental Help Telegram: @UA_MENTAL_HELP**
- Гаряча лінія **LifeLine 7333**
- Гаряча лінія для ветеранів війни та їхніх родичів - **0 800 501 212**
- Ресурси психологічної стійкості та допомоги - **<https://resilience.k-s.org.ua/>**

Americares - це організація, орієнтована на охорону здоров'я та розвиток, яка рятує життя та покращує здоров'я людей, які постраждали від бідності чи катастрофи. Для отримання додаткової інформації відвідайте americares.org.
MHPSSUkraine@americares.org

Health Is On The Way is a trademark of Tandigm Health, LLC

Як розвивається ПТСР?

Більшість людей, які пережили травмуючі, стресові ситуації, відчувають деякі симптоми ПТСР у перші дні та тижні після події. Згідно досліджень, ПТСР виникає приблизно у 8% чоловіків та 20% жінок. У 30% з них розвивається хронічна форма, яка зберігається протягом усього життя.

Симптоми ПТСР

- Нав'язливі спогади;
- Уникнення (думок або розмов про травматичну подію: місць, заходів або людей, які нагадують про травматичну подію);
- Негативні зміни в мисленні і настрої;
- Зміни фізичних та емоційних реакцій;
- інтенсивність симптомів (симптоми ПТСР можуть змінюватися за інтенсивністю з часом. Наприклад, особа може почути звук автомобіля і пережити бойовий досвід. Або може побачити репортаж про сексуальне насильство і відчути себе охопленим спогадами про власний напад).

Що означає термін "ПТСР"?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стан психічного здоров'я, який спровокований жахливою подією – або переживання її, або свідком цього. Симптоми можуть включати спогади, нічні кошмари і сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію.

ПТСР є одним із можливих розладів, що виникають внаслідок пережитої травми.

Інші розлади:

- Сильний депресивний розлад;
- Генералізований тривожний розлад;
- Фобії;
- Зловживання психоактивними речовинами та залежність;
- Панічний розлад;
- Дистимія (хронічні депресивні настрої, постійна втома, відчуття внутрішнього дискомфорту, похмурі думки, поганий сон);
- Розлади харчової поведінки.

Зловживання алкоголем та психоактивними речовинами – як спроба впоратися з ПТСР – може зруйнувати відносини з оточуючими, а також підірвати здоров'я та дієздатність.

Проблеми, пов'язані з ПТСР:

- ПТСР погіршує соціальну взаємодію. Симптоми ПТСР заважають встановленню довіри, емоційної близькості, спілкуванню та ефективному вирішенню проблем.
- Втрата інтересу до соціальної чи с відчуття віддалення від інших, а також почуття емоційного заціпеніння;
- Проблеми з гнівом.

Лікування ПТСР: як розвинути стійкість?

Лікування ПТСР може включати психотерапію та фармакотерапію. Метод першого вибору - психотерапія, та підвищення психологічної стійкості.

Психічна стійкість — це здатність переносити стрес із мінімальними наслідками, долати життєві негаразди, тверезо мислити, не впадати в депресивні стани.

Допомогти тренувати стійкість можуть практики:

1. фізична активність;
2. корисне мислення (не заціклюватись на негативних думках, а зосереджуватись на своїх цінностях, виражених словами);
3. привчання себе розслаблятися за наказом.

Свою психічну стійкість можна тренувати