

ВОЕННАЯ ТРАВМА И НЕ ТОЛЬКО...



**ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО НУЖДАЕШЬСЯ
В ПОМОЩИ!**



1. ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

Травма – длительный и тяжелый психический ущерб, нанесенный психическому здоровью человека, возникший в результате внезапного и неприятного события опасного для жизни и/или здоровья

Травма это состояние, которое характеризуется чувством потери контроля над собственной жизнью в результате травматического события нарушающего обычный ход вещей а значит построения взаимоотношений и ощущения чувства удовлетворения в жизни.

Травмирующее события это эмоционально существенно важные события, которые легко выделить среди всеж сложных и стрессовых происшествий не только из-за сопутствующих усиленных эмоций, но также по поводу значения, которое им придает человек. Это факторы подрывающие основапологающие убеждения данного человека в отношении самого себя и мира, которые радикально нарушают обычный ход вещей. К ним необходимо приспособливаться.



Травмирующий фактор может быть *кратковременным* (нп. дорожно-транспортное происшествие, смерть близкого человека) или *долговременным* (нп. война, домашнее насилие) *связанное с деятельностью человека* (нп.наводнение) или *з незалежным фактором* (повінь). Это травмирующий эпизод, вызывающий потерю чувства безопасности и контроля. Он возникает неожиданно и происходит интенсивно и внезапно.

Как физическая травма оставляет след на теле в виде синяков или ран, так психическая травма оставляет след на нашей психике.

Одним из самых тяжелых испытаний, с которыми может столкнуться человек является война. Очень сложно справиться с такими событиями как насилие, смерть и кровь. **Чувство беспомощности и тревоги, потеря контроля над жизнью, непрерывный страх за жизнь свою и своих близких вызывает травму** даже у людей связанных с военной службой и часто участвующих в военных действиях.

Последнее время многие испытывают на себя негативные последствия военного конфликта в Украине. Происходящие там события



сказываются на психике солдат, гражданского населения и лиц оказывающих помощь пострадавшим.

ВНИМАНИЕ!!!

Если ты пострадал от военных действий, испытываешь чувство страха, грусти и другие негативные эмоции, уже сейчас обратись за помощью к специалистам!!!

Виды травмирующих событий:

- терроризм
- нападение
- изнасилование
- домашнее насилие или со стороны сверстников
- дорожно-транспортное происшествие
- смерть близкого человека
- развод
- воспитание в нестабильной домашней обстановке
- природные катастрофы
- пребывание в тюрьме
- угроза применения оружия, стрельба, ножевая атака
- диагноз тяжелой неизлечимой болезни...



2. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА МОЗГА

Послетравматическая реакция зависит от физиологии переработки и сохранения информации в нашем мозгу. Главная цель - выжить. **Психическая травма ведет к радикальной реорганизацию переработки стимулов.** В критических обстоятельствах мозг запускает ряд механизмов. Происходят изменения поведения и быстрая гормональная реакция организма. Травмирующие события специфическим образом «перестраивают» нервную систему, которая сильно влияет на работу психики и состояния тела. Одним из существенно важных заданий мозга является переформирование жизненного опыта в воспоминания и обычно он с этим без проблем справляется. Однако иногда бывает, что мы участвуем в событиях переростающих наше восприятие. Прожитые нами события из-за травмы могут быть нечеткими и смутными. Мы порой затрудняемся их воспроизвести и детально рассказать.



3. ВИДЫ РЕАКЦИИ НА ТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ

Внезапная потеря контроля над своей жизнью вызванная травмирующим событием ведет к посттравматическому стрессу. Симптомы стрессового расстройства могут быть сгруппированы в зависимости от времени, которое прошло с момента травмирующего события.

ОСТРАЯ РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС - длится от одного часа до 2-3 дней. Симптомы могут быть самыми разными, но чаще всего это:

- ошоломление
- ограничение поля сознания и снижение уровня реагирования
- растерянность
- колебание настроения -неадекватное поведение
- неспособность дистанцироваться от прожитого события
- сильные эмоции: гнев, отчаяние, тревога, чрезмерная грусть
- приподнятое настроение или
- отчуждение и избегание людей
- чувство нереальности



- чувство потери контакта с собственным телом
- чувство беспомощности
- проблемы с восприятием: нарушение способности к концентрации внимания, мыслительным процессам, затруднительность в принятии решений
- странное поведение
- рискованное и импульсивное поведение
- потеря контроля над собой и своим поведением
- неспособность вспомнить важные аспекты событий
- соматические проявления стресса: сердцебиение, тахикардия (увеличение частоты сердечных сокращений), чрезмерное потоотделение, учащение дыхания, краснота кожи, одышка, приступы тошноты, рвоты, дрожание конечностей, потеря сознания.

Симптомы острого стрессового расстройства обычно проходят после исчезновения травмирующего фактора. Чаще всего нет необходимости в лечении. Однако очень важно обезопасить данное лицо, по возможности предоставить наиболее комфортные условия и эмоциональную поддержку.



ОСТРОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО - вышеперечисленные симптомы продолжаются в течении с 2 дней до 4 недель. **Острая реакция на стрессовый фактор считается нормальным ответом организма на травмирующее событие.** Обычно - если острая реакция превращается в острый посттравматический синдром – соматические симптомы проходят или ослабевают. Симптомы психического характера чаще всего превращаются в сильную тревогу, отчаяние и чувство беспомощности. Эти симптомы уступают места таким проявлениям стресса как кошмары, повторяющиеся тревожные воспоминания о травмирующем событии, ухудшение настроения, раздражительность или вспышки ярости. **Острая реакция на стресс может привести к развитию посттравматического синдрома.**

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕССОВЫЙ СИНДРОМ (ПТСР) - вышеуказанные симптомы длиться более 1 месяца. Такое нарушение требует специализического лечения!!!

ПТСР С ЗАМЕДЛЕННОЙ РЕАКЦИЕЙ - это нарушение психического состояние проявляется только спустя полгода после события.



ВНИМАНИЕ!!!

ПОСТРАВМАТИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ЯВЛЯЮТСЯ НОРМАЛЬНОЙ РЕАКЦИЕЙ НА НЕНОРМАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ!

Однако если они длятся больше одного месяца обратись за помощью к специалисту или поговори с кем-то из твоих близких, чтобы помог тебе получить такую помощь.

4. СИМПТОМЫ ПТСР

Постравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является нарушением психического здоровья и причисляется к категории тревожных расстройств возникших в результате стрессогенных факторов.

I. Экспозиция на жизненноопасное событие и интенсивный дистресс во время экспозиции

II. Симптомы повышенного возбуждения:

- трудности с засыпанием и/или со сном,
- гипербдительность,
- трудности с концентрацией внимания,
- преувеличенная реакция испуга.



III. Эмоциональное оцепенение и эмоциональная пустота.

- чувство равнодушия, уменьшение интереса к важным, повседневным делам,
- эмоциональное равнодушие,
- депрессивное настроение,
- отсутствие перспектив на будущее,
- избегание активности,
- избегание чувств и/или мыслей связанных с травмой,
- психогенная амнезия.

IV. Реакция повторного интенсивного переживания травмирующего события:

- повторяющиеся интрузивные воспоминания (flashbacki),
- повторяющиеся тревожные сны,
- дистресс вызванный событиями напоминающими травму,
- внезапное чувство или действие, как буд-то травмирующее событие заново происходило,
- физиологические реакции во время экспозиции на стимулы символизирующее или напоминающее какой-то аспект события.



Лицо страдающее синдромом ПТСР имеет чувство отчуждения, теряет интерес к важным, повседневным действиям. У него снижается жизненная активность. Он может испытывать чувство внутренней пустоты, неспособности переживать положительные эмоции радости, счастья, любви. У него пессимистический взгляд на будущее и убеждение, что его ничего хорошего не ожидает. Воспоминание травмирующего события и симптомы пережитого сильного стресса нарушают ход нормальной жизни, жизнедеятельность в социальном и профессиональном аспекте. **В добавок продолжающиеся симптомы могут привести к суицидальным мыслям. В связи с этим возникает необходимость обратиться за помощью к специалисту!!!**

5. ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ РАЗВИВАЕТСЯ ПТСР А У ДРУГИХ НЕТ?

Состояние дистресса это естественная адаптационная реакция организма на шокирующее событие и чувство беспомощности и страха т.е. на критические элементы травмирующего происшествия. Хронический ПТСР развивается в результате отсутствия возможности справиться с непосредственной



реакцией на травму. Это последствие недостаточных адаптационных механизмов.

Факторы, которые влияют на лица сталкивающиеся с травмой:

- интенсивность стрессора,
- доступ к эмоциональной поддержке,
- реакция окружения,
- свойства личности,
- темперамент,
- психическая выносливость,
- умение справляться со стрессом,
- способность выдерживать трудности,
- мировоззрение и отношение к самому себе,
- психические заболевания,
- история семьи,
- предыдущие жизненные события.

ВНИМАНИЕ!!!

Период первых шести месяцев после травмы, а в особенности первые часы и дни являются существенными для адаптации к жизни после травмы. Доступ и качество поддержки или ее отсутствие, предпринятые в этот период терапевтические действия или соответствующий подход со стороны окружения имеет решающее значение для восстановления здоровья или продолжения посттравматических симптомов.



Факторы риска возникновения ПТСР:

- отсутствие общественной эмоциональной поддержки,
- физическое истощение,
- пожилой возраст,
- повышенная чувствительность,
- низкая самооценка,
- вероятность стресса в повседневной жизни,
- негативное восприятие со стороны близкого окружения,
- индивидуальное умение справляться с чрезвычайными и шокирующими ситуациями,
- время суток (чем больше мы чувствуем себя уставшими, тем больше наши ресурсы уменьшаются).

Реакции на стрессоры зависят от уровня психической выносливости лица, а значит восприятие конкретной ситуации, как угрожающей может быть разной у индивидуальных лиц. Один человек может считать данное событие травмирующим, а значит превосходящим его восприятие, в то время как другой в состоянии при соответственной поддержке справиться с трудностями.



Риск возникновения ПТСР у данного лица уменьшается если у него есть возможность воспользоваться внешними ресурсами, если человек вовлекается в процесс восстановления здоровья, концентрируется на действиях связанных с самопомощью, участвует в группах поддержки, интернет-форумах для лиц, у которых похожий опыт, вовлекается в помощь себе и другим потерпевшим.

6. КАК ПОМОЧЬ ТЕМ, КТО ПЕРЕЖИЛ ТРАВМУ?

Иногда может казаться, что разговор о травме провоцирует у, и так уже сильно пострадавшего человека, дополнительные травмы и страдания. Именно поэтому окружающие его люди предпочитают избегать разговоров на сложные темы. **Однако, стоит помнить, что разговор о травматических переживаниях не является тем самым, что и травма. Самое плохое уже произошло и разговор помогает избавиться от отягощающих эмоций и это приносит облегчение.**

Правильно проведенный разговор не ранит, а помогает дистансироваться от наболевшего



и почувствовать облегчение. Обсуждение произошедших событий позволяет еще более четко описать и назвать свои чувства, а также заново пережить травмирующую ситуацию в безопасной среде (в окружении семьи, друзей, под контролем терапевта). Если страдающие постравматическим синдромом найдут помощь в окружении близких, которые будут воздерживаться от оценки, а наоборот окажут понимание и сочувствие, тогда риск возникновения постравматических симптомов значительно уменьшается. **Такая поддержка важна особенно непосредственно после травмирующего события.**

Можно сказать, что признаками хорошо проведенного разговора являются:

- мы сосредотачиваемся на собеседнике, даем ему свое время, внимание и пространство на выражение всего, что он хочет сказать.
- прежде всего **СЛУШАЕМ И ЕЩЕ РАЗ СЛУШАЕМ!!!**
- поддерживаем зрительный контакт и все время сигнализируем, что мы бдительно прислушиваемся (поза тела, мимика, кивок головой, повторение услышанного),
- проявляем понимание и эмпатию,
- мы открыты и честны,



- мы не оцениваем, не критикуем, не приклеиваем ярлыки,
- не расспрашиваем, даем собеседнику свободно рассказать обо всем, что для него важно,
- не ищем ответов, советов, не пытаемся насильно утешить, вместо этого проявляем понимание и принятие.

ВНИМАНИЕ!!!

Если ты пережил травму:

- **Поделись с другими своим сложным жизненным опытом, слушай как другие справились с похожей ситуацией** (это поможет тебе избавиться от чувства вины, обиды и ощущение, что ты жертва происходящего, а также поможет понять, что ты не одинок со своими проблемами).
- **Постарайся проводить время с другими, чувствовать себя частью положительновоспринимающего тебя сообщества.** Это поспособствует выходу из травматического состояния и уменьшить уязвимость от неприятных эмоций и негативного мышления.



- **Старайся сосредоточиваться на заданиях и поиске решения,**
- **Занимайся делами, которые по твоему мнению приносят облегчение и помогают.**
- **Участвуй в приятных развлечениях, старайся жить сейчас и здесь, реализовать задания, а с проблемами справляться методом „маленьких шагов”.**
- **По мере возможностей избегай сейчас больших изменений в своей жизни, поддерживай привычную деятельность.**
- **Позаботься о своей психологической гигиене:** хорошо выспайся и отдыхай, регулярно принимай пищу, вернись к своим увлечениям, избегай средств вызывающих зависимость, избегай стрессоров.
- **Необходимо время, чтобы справиться с травмой. Разреши самой себе преодолеть этот путь в своем темпе. Навязчивые сны, мысли, воспоминания событий, появляющиеся эмоции, нарушение познавательных функций- это естественные реакции на ненормальную ситуацию !!!**



7. КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

У человека пережившего травмирующее событие, доступ к внутренним ресурсам (собственные знания, особенности характера, способность справляться со сложной ситуацией и тп.) и/или к внешним ресурсам (поддержка окружения, возможность получить помощь и тп.) очень ограниченный, в результате чего невозможно справиться с такой ситуацией. Такие переживания часто приводят к нарушению жизненного уклада, к изменениям личности, а даже к психическим расстройствам.

Выход из травмы требует восстановления чувства безопасности, чувства контроля и влияния на личные дела, чувства равновесия в отдельных областях жизни, а также способности предпринимать гибкие действия.

СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К:

- **психотравматологу** - это специалист по профессиональной работе с лицами, у которых травматический опыт,
- **психотерапевту,**
- **психологу,**
- **психиатру.**



ВНИМАНИЕ!!!

Воспользуйся возможностью получить помощь специалиста, если:

- у тебя нет никого с кем ты можешь поговорить,
- испытываешь сильное напряжение, которое с течением времени не ослабевает,
- тебе кажется, что теряешь чувство действительности,
- чувствуешь себя подавленным неприятными воспоминаниями,
- ты заново переживаешь это событие и чувствуешь, что это сверх твоих возможностей восприятия,
- у тебя сильные приступы тревоги (гипервентиляция, приступы паники),
- у тебя сильные физические симптомы (дрожание, ощущение холода, жары, нерегулярное сердцебиение),
- чувствуешь неудержимый гнев и/или желание причинить вред кому-то или себе,
- симптомы продолжаются больше одного месяца,
- **у тебя суицидальные мысли.**



Процесс исцеления бывает очень эмоциональным, полным беспокойства. Его продолжительность и интенсивность зависит от конкретного человека. Обсуждение травмирующего события дает возможность понять произошедшее и заново приспособиться к дальнейшей жизни. Пока ты не поймешь своей травмы, а значит не найдешь способ, чтобы воспринять это событие как часть твоей жизни, ты не имеешь шансов на выздоровление.

Необходимо построить новую модель жизни, в которой найдется место на принятие травмирующего события, настолько сильно, чтобы это не препятствовало вести нормальную жизнь.

Процесс исцеления бывает очень эмоциональным, полным беспокойства. Его продолжительность и интенсивность зависит от конкретного человека. **Обсуждение травмирующего события дает возможность понять произошедшее и заново приспособиться к дальнейшей жизни.**

Травмирующее событие всегда связано с болью и страданием, но оно тоже может привести к положительным изменениям личности и подходу к жизни. Это называется



посттравматический рост. Посттравматический рост является процессом долгосрочным. Он может продолжаться несколько недель, месяцев, а даже лет и требует «обработки» травмы. Люди, которые справились с травмой считают, что сейчас больше ценят жизнь, больше внимания уделяют незначительным ежедневным удовольствиям, а дела, которые раньше казались самыми важными, переходят на задний план. Дополнительно те, кто в состоянии строить более близкие и глубокие отношения с окружением, становятся более чувствительными и открытыми в отношениях с другими. Они часто утверждают в доверии к самому себе и верят в свои возможности, а также чувствуют себя сильнее в психическом плане. Преобразуются также жизненные взгляды или религиозные убеждения, жизнь становится более осознанной и осмысленной, меняется их самовосприятие и мировоззрение.



Этот справочник был создан, чтобы поощрить предпринять действия направленные на то, чтобы справиться с переживаниями связанными с войной, разлукой или утратой, найти в себе ресурсы, которые станут почвой для восстановления собственной жизни. Справочник не заменит профессиональной помощи, но может послужить сигналом тревоги, что происходит что-то, с чем тебе не справиться в одиночку и быть первым шагом к поиску помощи.

Справочник был подготовлен в рамках проекта:
“Психоголическая и психоэдукационная поддержка для граждан Украины, которые нашли укрытие на территории города Минск Мазовецки”