

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

Доброскок С.Г., Гура Т.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром» («східний синдром» тощо) – це психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, котрі ушкоджують психіку. Це, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важкі фізичні нівечення, побутові або статеві насильства, загроза смерті та ставання свідком або заподіювачем чи призвідником чужої смерті. ПТСР – це спроба організму пережити загрозову, інколи небезпечну для життя подію [1]. Психологи рекомендують дотримуватися основних технік при ПТСР, тому розглянемо деякі з них: 1) дотримуйтеся режиму дня, це сприяє організації максимально нормального життя, що дає людині почуття заземлення; 2) поговоріть із кимось, кому ви довіряєте, з ким вам комфортно, тому що бесіда з тим, хто пережив подібну ситуацію допомагає зняти напруження, розслабитися; 3) спробуйте провести вправи на розслаблення. Це може бути, наприклад, медитація. Якщо вам це дуже складно, слід порадитися зі спеціалістом щодо вправ, які можуть допомогти розлабити вас; 4) повертайтеся на роботу чи до навчання. Діяльність може дати вам відчуття рутини, але забезпечить зайнятість. Однак ви повинні намагатися уникати ситуацій, які можуть завдати подальших травм або сильного стресу; 5) дотримуйтеся режиму прийому їжі та займайтеся спортом (фізичним навантаженням). Навіть якщо ви не бажаєте їсти – намагайтеся харчуватися за розкладом, а фізичні вправи допоможуть вам почуватися більш втомленими, коли підійде час сну; 6) проводьте дозвілля з людьми, але з тими, хто вас розуміє, підтримує, приймає вас таким, яким ви є; 7) не втрачайте віру та надію, очікуйте поліпшення. Установка на те, що вам стане краще, буде корисною для вашого одужання; 8) повертатися туди, де сталася травматична подія, можна лише тоді, коли ви відчуєте, що можете це зробити, тому треба порадитися зі своїм психологом, якщо ви плануєте це зробити. Наслідками ПТСР часто стають депресії, неврози, тривожні та психосоматичні розлади, психопатичні прояви з афективно-деструктивними формами поведінки, а також залежність від алкоголю та наркотиків [2, С. 12-14]. Тому психологічна підтримка може бути тривалою, але вона ефективна для виходу людини з цього стану.

Література:

1. Посттравматичний стресовий розлад. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>(дата звернення: 07.05.2024)

2. Посттравматичний стресовий розлад: [навч. посіб. для студентів вищ. мед. навч. закл. МОЗ України / Венгер О. П. та ін.] ; ДВНЗ «Тернопіль. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль: ТДМУ, 2016. 260 с.