**Гостра реакція на стрес**

Найчастіше під таким поняттям, як гостра реакція на стрес, мається на увазі шоковий стан людини, викликаний важкою ситуацією.

Гостру реакцію на стрес можна спостерігати у абсолютно здорових людей, які за волею долі потрапили в екстремальні умови.

**Що таке гостра реакція на стрес**

**Гостра реакція на стрес**- транзиторний розлад значної тяжкості, який розвивається в осіб без очевидного психічного розладу у відповідь на винятковий фізичний і психологічний стрес і який зазвичай проходить впротягом годин або днів. Стресом може бути сильне травматичне переживання, включаючи загрозу безпеці або фізичної цілісності індивідуума або близької йому особи (наприклад, природна катастрофа, нещасний випадок, битва, злочинна поведінка, згвалтування) або незвично різка і загрозлива зміна в соціальному положенні і /або оточенні хворого, наприклад, втрата багатьох близьких або пожежа в будинку. Можливість розвитку розладу збільшується при фізичному виснаженні або наявності фізіологічних та органічних факторів (наприклад, у літніх хворих, у дітей).

У момент стресу виникає фіксація на таких механізмах захисту, як екстремальна ідентифікація, витіснення. В результаті можливі зміни свідомості, порушення сприйняття і поведінки.

**Симптоми гострої реакції на стрес:**

У виникненні і тяжкості гострих реакцій на стрес грають роль індивідуальна вразливість і адаптивні здібності; про це свідчить той факт, що цей розлад розвивається не у всіх людей, які зазнали сильного стресу.

Симптоми виявляють типову змішану і мінливу картину і включають початковий стан "оглушення" з деяким звуженням поля свідомості і зниженням уваги, нездатність адекватно реагувати на зовнішні стимули і дизорієнтацію.

Цей стан може супроводжуватися або подальшим відходом від навколишньої ситуації (аж до дисоціативного ступору), або ажитацією і гіперактивністю (реакція втечі або фуга). Може бути присутнім часткова або повна дісоціативна амнезія епізоду. Часто присутні вегетативні ознаки панічної тривоги (тахікардія, потіння, почервоніння).

Зазвичай симптоми розвиваються протягом хвилин після впливу стресового подразника або події і зникають протягом двох-трьох днів (часто годин).

Наприклад, після втрати близьких в результаті землетруса відзначається переконаність в тому, що загиблі насправді живі, втеча від місця трагедії, поведінка з рисами інфантильності (пуерілізм), застигання у місця трагедії і відмова його покинути. Подібні ж реакції виникають при раптової смерті близького.

**Діагностика гострої реакції на стрес:**

Для постановки діагнозу повинен бути обов'язковий і чіткий тимчасовий зв'язок між впливом незвичайного стресора і початком симптоматики; початок зазвичай негайний або через кілька хвилин.

До того ж, симптоми:

 мають змішану і зазвичай змінну картину; на додаток до ініціального стану оглушення можуть спостерігатися депресія, тривога, гнів, відчай, гіперактивність і відгородженість, але жоден з симптомів не переважає тривало;

 припиняються швидко (щонайбільше протягом кількох годин) в тих випадках, де можливе усунення стресової обстановки. У випадках, де стрес продовжується або за своєю природою не може припинитися, симптоми зазвичай починають зникати через 24-48 годин і зводяться до мінімуму протягом 3 днів.

Якщо симптоматика зберігається, то постає питання про зміну діагнозу (і ведення хворого).

Цей діагноз не може бути використаний для позначення раптових симптомів у осіб, які вже мають симптоми, які відповідають критеріям будь-якого психічного розладу, виключаючи специфічні розлади особистості. Однак, попередній психічний розлад в анамнезі не робить неадекватним використання цього діагнозу.

**Лікування гострої реакції на стрес:**

Найкращім вважаються транквілізатори, наприклад діазепам у дозі до 20 мг, антидепресанти, терапія сном, гештальт-терапія, групова і сімейна терапія.