

# Посттравматичний синдром

## Що це таке

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** (посттравматичний синдром, «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», тощо) — важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який виникає в результаті поодинокі або повторюваної психотравмуючої ситуації.

## Які ознаки хвороби

### Симптоми

За критеріями DSM-IV, ПТСР має такі ознаки:

**А.** Індивід перебував під впливом травмуючої події, причому:

1. Індивід був учасником, свідком або зіткнувся з подією (подіями), які включають смерть або загрозу смерті, серйозних ушкоджень фізичної цілісності інших людей (або власної).

2. Реакція індивіда включає інтенсивний страх, безпорадність або жах.

Примітка: у дітей реакція може замінюватися дезорганізованою поведінкою.

**В.** Травматична подія постійно повторюється у переживаннях, а саме:

1. Періодичне і нав'язливе відтворення травмуючої події, образів, думок, що викликає тяжкі емоційні переживання.

Примітка: у маленьких дітей може з'явитися постійно гра, в якій постійно проявляються тематика травми.

2. Повторювані важкі сни про подію.

Примітка: у дітей можуть виникати нічні страхітливі сновидіння, кошмари.

3. Відчуття, начебто травматична подія переживається знову і знову (а саме, відчуття «оживання» досвіду, ілюзії, галюцинації і диссоціативні епізоди – флешбек-ефекти, в тому числі ті, які з'являються в стані інтоксикації).

Примітка: у дітей може з'явитися специфічна для травми повторювана поведінка.

4. Інтенсивні важкі переживання, які були викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичну подію.

5. Фізіологічна реактивність в ситуаціях, які зовні або внутрішньо символізують аспекти травматичної події.

**С.** Постійне уникання стимулів, пов'язаних з травмою, і блокування емоційних реакцій, (що не спостерігалось до травми). Визначається по наявності трьох (або більше) з перерахованих нижче симптомних факторів:

1. Зусилля уникати думки, почуття або розмови, що пов'язані з травмою.

2. Зусилля уникати дії, місця або людей, які нагадують про травму.

3. Неспроможність пригадати важливі аспекти травми (психогенна амнезія).

4. Помітно знижений інтерес до участі у раніше значимих видах діяльності.

5. Почуття відстороненості та дистанціювання від інших людей.

6. Знижена вираженість афекту (наприклад, нездатність до почуття любові).

7. Почуття відсутності перспективи в майбутньому (наприклад, відсутність очікувань у кар'єрі, одруженні, народженні дітей, житті загалом).

D. Постійні симптоми зростаючого збудження (що не спостерігались до травми). Визначаються по наявності принаймні двох з нижченаведених симптомів.

1. Труднощі із засипанням або поганий сон (наприклад, ранні пробудження).
2. Дратівливість або спалахи гніву.
3. Труднощі із зосередженням уваги.
4. Підвищений рівень настороженості, стан постійного очікування загрози.
5. Гіпертрофована реакція переляку.

E. Тривалість протікання розладу (симптоми в критеріях B, C і D) більш ніж 1 місяць.

F. Розлад викликає клінічно важкий емоційний стан або порушення в соціальній, професійній чи інших основних сферах життєдіяльності.

Наступні психологічні прояви також пов'язані з емоційною травмою:

- Роздратованість
- Необачна або саморуйнівна поведінка
- Підвищена настороженість
- Перебільшена реакція на зовнішні подразники
- Труднощі із зосередженістю
- Порушення сну
- Дисоціація, заперечення, намбінг, відстороненість,
- Зловживання алкоголем та іншими психоактивними засобами, як спроба захисту від нестерпних переживань.

#### **Причини, що зумовлюють дану недугу**

- Військові дії
- Природні катаклізми (землетрус, тощо)
- Аварія ДТП
- Фізичне насильство
- Загроза смерті
- Смерть близької людини
- Будь-яка екстремальна подія, яка мала травмуючий вплив на психіку суб'єкта

#### **Що пацієнт має знати про своєчасне виявлення та лікування ПТСР:**

(1) Актуальний стан пацієнта – це завдання кваліфікованої психотерапії, а не самолікування, або надії «що все само по собі пройде»

(2) Тривале стресовий стан в результаті травматичного події – Психотерапія допомагає завершити подію та вивести пацієнта з стрессогенного оточення; побудувати часові відносини; допомогти пацієнту у прийнятті рішень, плануванні дій.

(3) Прояв нестерпних станів: напливи почуттів і образів – Психотерапія допомагає знизити поріг сенситивності до рівня звичного перенесення спогадів і переживань

(4) Застрагання в неконтрольованому стані або стані уникнення –

Психотерапія допомагає пацієнтові в повторному переживанні травми та її наслідків, а також у встановленні контролю над спогадами і в легкому перенесенні довільного пригадування. У ході терапії пацієнт отримує допомогу в структуруванні і повному вираженні переживань; при зростаючій довірі у відносинах з пацієнтом опрацювання травми переходить у глибші рівні аж до її остаточного викорінення як «травми».

(5) Здатність сприймати і витримувати травмуючі спогади – Психотерапія сприяє переробці асоціації пацієнта та пов'язані з цим емоції, що стосуються образу «Я» і образів інших людей.

(6) Здатність до незалежної переробки думок і почуттів- Ознака завершеності та успішності психотерапії

### **Який прогноз при нелікуванні або недостатньому лікуванні**

- Зростаючий фізичний та психологічний біль
- Депресія
- Психози
- Алкоголізація
- Наркоманія, токсикоманія
- Антисоціальна поведінка
- Суїцидальна поведінка та самовбивство

### **Чим САМЕ НАША КЛІНІКА може допомогти і як лікує**

Єдиний інноваційний комплексний підхід до лікування

1. Психотерапевтичні впливи
2. Медикаментозні впливи на порушену судинну систему головного мозку та організму в цілому
3. Апаратні впливи на нейродинаміку центральної та вегетативної нервової системи

Психотерапевтичні впливи лікування ПТСР зосереджено на тому, щоб навчити пацієнта навичкам подолання психотравми. Замість того, щоб уникати психотравмуючої події і будь-яких спогадів про неї, лікування посттравматичного стресового розладу, навпаки, орієнтує на активне пригадування та пропрацювання емоцій і почуття, які були пережиті в момент психотравмуючої події.

Комплексне лікування ПТСР полягає не тільки в тому, щоб надати свободу емоціям, які до цього часу були закриті і утримувались всередині, а і на основі нормалізації кровопостачання головного мозку допомогти потерпілому відновити почуття загального контролю над власним психо-емоційним станом, а також зменшити інтенсивність впливу психотравмуючої події шляхом гармонізації біоелектричної активності центральної нервової системи, витіснення проблемних нематеріальних домінант.

### **Психотерапевтичне лікування ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад) включає в себе такі етапи:**

- Дослідження думок і почуттів потерпілого стосовно психотравмуючої події;
- Заміна почуття провини, самобичування і недовіри на самостверджуючу

життєву позицію;

- Навчання технікам управління та контролю нав'язливими, небажаними спогадами;
- Вирішення проблем, які ПТСР спровокував у житті потерпілого і його\її стосунках.
- Репрограмування когнітивно-поведінкових патернів.

**До терапій, які застосовують у лікуванні ПТСР в нашій клініці, належать:**

- Попередження
- Психологічний де брифінг
- Психодинамічна психотерапія ПТСР
- Експозиційна терапія
- Когнітивно-поведінкова терапія
- Терапія вивільнення травми
- Авторська методика «рай після травми»
- Десенсибілізація і пропрацювання рухами очей (ДПРО)
- Соматична терапія травми (за Пітер Левіном)
- Управління стресом
- Тренінг подолання тривоги
- Сімейна психотерапія та ін.

**Результат комплексного підходу у лікуванні ПТСР сягає 100% результату у досягненні визначених фахівцями та самим пацієнтом цілей протягом 1-2 і в деяких випадках 3 курсів терапії:**

**Переваги лікування в клініці за рахунок інноваційного комплексного підходу:**

- медикаментозне лікування, спрямоване на відновлення мозку
- нейродинамічне стимулювання або корекція роботи мозку
- профілактика загострення та повторення проявів ПТСР
- стійке позбавлення від травмуючих спогадів
- забезпечення повноцінної реінтеграції у сімейне, соціальне та професійне життя
- отримання травматичного досвіду сприймається, як можливість позитивних змін