

The background of the slide is an abstract, textured pattern of wavy, flowing lines in various shades of red, from deep crimson to bright pink, with some white highlights. The overall effect is reminiscent of marbled paper or a close-up of a mineral surface.

Что такое ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) - это отсроченная реакция на тяжелое травмирующее событие.

ПТСР — относительно новый диагноз. Официально ПТСР признали только в 1980-е годы. Раньше его называли «вьетнамским синдромом», так как именно на ветеранах вьетнамской войны психологами была получена эмпирическая база для описания данного расстройства. ПТСР часто ассоциируется с людьми, прошедшими войну, но расстройство может развиться из-за любых травмирующих событий.

Когда появляется ПТСР?

Говорить о посттравматическом стрессовом расстройстве можно не ранее чем через 30 дней после травмы. Потому что в первые дни после травматического события для 90% населения все эти признаки будут характерными. Это нормальная человеческая реакция на ненормальную ситуацию.

Симптомы ПТСР можно разделить на группы:

Постоянное переживание травмирующих событий: повторяющиеся кошмарные сновидения, вторгающиеся в сознание образы, очень яркие воспоминания - флешбеки и интрузии, которые приводят к ощущению, что событие происходит снова.

Избегание. Человек избегает мыслей, любых чувств и напоминаний, которые ассоциируются с травматическими событиями. Например, не ходит в места, где это произошло, не встречается с людьми, которые как-то связаны с неприятным опытом. Кроме того, к избегающему поведению можно отнести алкоголизацию и употребление наркотиков. Это тоже способ ухода от реальности.

Жизнь с ощущением угрозы. Человек крайне бдителен, всегда ждет опасности и резко реагирует на события, даже если они не представляют угрозы. Угроза миновала, но человек как бы постоянно находится в состоянии мобилизации.

Застрававшие в режиме «бей или беги»

В нормальных условиях люди реагируют на угрозу кратковременным скачком уровня гормонов стресса. Как только угроза проходит, уровень гормонов стресса снижается и организм возвращается к нормальному режиму работы.

У людей же, переживших травму (травматический опыт), уровни гормонов стресса нормализуются гораздо дольше, а при малейшем стрессе подскакивают быстро и непропорционально сильно.

Губительные последствия хронически повышенного уровня гормонов стресса включают проблемы с памятью и вниманием, повышенную раздражительность и расстройства сна. Они также способствуют и долгосрочным проблемам со здоровьем, в зависимости от того, какая система организма особенно уязвима у конкретного человека.

Отсроченная реакция на травмирующее событие

Кстати, у животных не бывает ПТСР, потому что они переживают все здесь и теперь. Почему ПТСР возникает у людей? Здесь есть ситуация, и человек не может на нее здесь же отреагировать. Он «капсулирует» ее в психике и оставляет до лучших времен. Животное, если не сможет отреагировать – просто умирает. Допустим, бежала лань, а за ней – тигр. Лапой поцарапал ей бедро – но лань все равно убежала. Она бежит, и когда чувствует, что опасность миновала – то прячется, или ложится где-то и дрожит, у нее сильный тремор.

Так, в движении завершается процесс ее травмы – она его завершает здесь и сейчас. В момент, когда на нее нападает зверь, в ее организм выбрасываются гормоны, чтобы быстрее бежать, чтобы выжить. И когда она переживает стресс через тряску, через бег – тогда эти все гормоны приходят в норму. Человек же «капсулирует» травму, проблему, кризис внутри себя, но у него продолжают выделяться эти гормоны на то, чтобы справиться с ситуацией. И организм истощается.

Каковы причины ПТСР?

Основной причиной ПТСР и комплексного ПТСР является воздействие травмирующих, угрожающих жизни или пугающих событий. Не у всех, кто пережил травматический опыт, развивается ПТСР, и вы не виноваты, если страдаете от него. Факторы, повышающие вероятность развития ПТСР после травматического опыта, включают:

- **Какая у вас поддержка от людей вокруг.** Психологи обнаружили, что люди с более высоким уровнем социальной поддержки менее склонны к развитию ПТСР после травматического опыта. Если у вас есть люди, с которыми можно поговорить, с которыми можно разобраться в травматическом опыте, это может послужить «защитным щитом» от последствий случившегося.

- **То, как ваш мозг обрабатывает воспоминания о травматическом опыте.** Воспоминания при ПТСР отличаются от «нормальных» воспоминаний: они гораздо более яркие и интенсивные; они способны «обмануть» вас, заставив думать, что травматический опыт повторяется – даже спустя много лет после его окончания. Ученые считают, что существуют различия в том, как ваш мозг кодирует, хранит и извлекает воспоминания о травматическом опыте, что означает, что некоторые люди более склонны к развитию ПТСР.

- **Генетические и биологические факторы.** Существуют некоторые доказательства того, что генетические и биологические факторы могут влиять на развитие ПТСР после травматического опыта. Например, некоторые психологи утверждают, что размер части мозга, называемой гиппокампом, влияет на то, вызовут ли воспоминания о травматическом опыте развитие ПТСР.

У меня ПТСР?

Диагноз ПТСР может быть поставлен только специалистом по психическому здоровью или врачом. Однако, ответив на приведенные ниже вопросы для проверки, вы сможете понять, стоит ли вам пройти профессиональную оценку.

Переживали ли вы когда-нибудь что-то необычное или особенно пугающее, ужасное или травмирующее, например, попадали ли вы в дорожно-транспортное происшествие, подвергались ли физическому или сексуальному насилию?

Да **Нет**

Если вы ответили «да», пожалуйста, ответьте на приведенные ниже вопросы о том, как вы себя чувствовали в течение последнего месяца.



<p>Были ли у вас кошмары, связанные с этим событием (событиями), или вы думали о нем (о них), когда вам этого не хотелось?</p>	<p><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p>
<p>Старались ли вы изо всех сил не думать о событии (событиях) или старались избегать ситуаций, которые напоминали вам об этом событии (событиях)?</p>	<p><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p>
<p>Были ли вы постоянно начеку, настороже или легко пугались?</p>	<p><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p>
<p>Чувствовали ли вы оцепенение или отстраненность от людей, деятельности или окружения?</p>	<p><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p>
<p>Чувствовали ли вы себя виноватым или не могли перестать винить себя или других за событие (события) или проблемы, которые это событие (события) могло вызвать?</p>	<p><input type="checkbox"/> Да <input type="checkbox"/> Нет</p>

Если вы ответили «да» на первый вопрос и на три или более других вопросов, возможно, вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства. Возможно, вам будет полезно поговорить со специалистом по психическому здоровью о том, как вы себя чувствуете.