



SPOKIY

ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ ТА РОЗЛАДИ ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ СТРЕСОМ:

психоедукаційні рекомендації для учасників
підрозділів ТрО та членів їх сімей



**Добра
Майстерня**
громадська організація

Проект «Спокій»: психічне здоров'я
учасників ТрО та їхніх сімей в умовах
неспровокованої російської агресії проти України.
За підтримки посольства США в Україні



EMBASSY OF THE UNITED STATES
KYIV, UKRAINE

Сфера ментального (психічного) здоров'я – одна із найважливіших у житті не тільки кожного окремого індивіда, а й сім'ї, громади, країни.

Питання збереження та відновлення психічного здоров'я повинні турбувати не тільки фахівців соціономічного профілю, а кожну особистість, яка здатна подбати про себе та своїх близьких.

Дані рекомендації призначені для інформування учасників підрозділів ТрО та членів їх сімей щодо можливих реакцій психіки на травматичні події, спричинені надзвичайними стресорами, у них представлено основні основи першої допомоги та самопомоги, методи підвищення стресостійкості.

НАДЗВИЧАЙНІ СТРЕСОРИ І ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ ТА НАСЛІДКИ

Надзвичайними можна вважати такі стресори, які загрожують життю та безпеці особистості чи оточуючих її людей, а реакції на них включають виражений афект страху, безпорадність та жах. Такі стресори здатні завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю, іноді призводячи до травматизації.

Травма 1 типу: одноразова та небезпечна подія, яка виникає неочікувано та триває обмежений час.

Травма 2 типу: повторювані травматичні події або тривалий вплив однієї травматичної події. Найчастіше така травма призводить до комплексних розладів, наприклад: комплексного посттравматичного стресового розладу. Ситуація війни в Україні має тривалий та катастрофічний характер, тому наразі відносимо цю травму до травми 2 типу.

РОЗЛАДИ, ПОВ'ЯЗАНІ ЗІ СТРЕСОМ ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС / ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Гостра реакція на стрес – це стан, що виникає безпосередньо після дії стресора та триває від кількох годин до кількох днів (до 1 місяця). Частота виникнення становить 15-20%.

Основні симптоми:

- симптом повторного переживання події може мати характер жахливих сновидінь про травматичні події, нав'язливих спогадів (неприємних, небажаних) та навіть «флешбеків» (коротких епізодів повторного занурення

в травматичні події з властивими їм звуками, картинками, запахами, порушенням свідомості та вираженим афектом страху);

- симптом уникнення – уникнення всього, що може нагадувати про травматичну подію, прямо чи опосередковано. Це може призвести до соціальної ізоляції, обмеження функціонування людини;

- симптом підвищеної загрози – висока чутливість до подразників (гучні звуки,

різкі рухи, торкання) та одночасно, постійна тривожна занепокоєність питаннями безпеки;

- симптом «емоційного оніміння» – неможливість відчувати емоції, втрата емпатії, нездатність розрізняти тонкощі

емоцій та відчувати їх.

При переживанні гострої реакції на стрес можуть виникати: погіршення настрою, тривога, безсоння, погіршення апетиту, симптоми соматичних захворювань.

НОРМАЛЬНА ТА НЕНОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ ГОРЯ. ПРОЛОГНОВАНА РЕАКЦІЯ ГОРЯ

Горе – це думки та поведінка, пов'язані із втратою. Реакції горя можуть бути дуже варіабельними, в залежності від культуральних аспектів. Передумовами для розвитку психічних розладів в ситуації переживання горя є обов'язкова наявність втрати, особливо назавжди.

Ненормальною реакція горя вважається тоді, коли вона має занадто тривалий характер, суттєво обмежує

життєдіяльність та/або супроводжується думками про смерть, надмірною виною, викликає зміни темпу мислення або галюцинаторний досвід.

Фактори ризику при переживанні втрати: попередні психічні захворювання в анамнезі, відсутність досвіду переживання втрати, втрата має травматичний чи непередбачуваний характер.

СИНДРОМ ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЇ / ДЕРЕАЛІЗАЦІЇ

Деперсоналізація – це відносно рідкісний феномен як самостійний розлад, проте він часто зустрічається як складова частина різноманітних психічних розладів, в т.ч., пов'язаних зі стресом. Характеризується як неприємне відчуття нереальності та/або відсторонення від навколишнього світу. Частіше за все, особистість може відчувати складнощі в описанні цього стану, проте найчастіше він переживається як:

- відчуття втрати власного «Я»;
- відчуття відсторонення від самого себе та/або окремих частин тіла або відчуття відсторонення тіла від розуму;

- відчуття нереальності оточуючого світу («усе відбувається як у кіно», «я наче дивлюсь на себе зі сторони»);

- відчуття «пасивного спостерігача» («я наче дивлюсь на себе зі сторони»), але, в протизагуг феномену пасивності при психозах, людина досить критична до того, що відбувається та переживає цей досвід, як неприємний і штучний, тривожно-провокуєчий.

Крім вищевказаного, цей симптомокомплекс часто супроводжується емоційним онімінням та відчуттям, що весь час знаходишся уві сні.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стан психічного здоров'я, що може виникати у людей, які пережили травматичні події. Деякі типи стресорів асоціюються із підвищеним ризиком виникнення даного розладу (сексуальне насильство, тортури, досвід перебування у військовому полоні). Ризик виникнення ПТСР після травматичної події становить 8-13% для чоловіків та 20-30% для жінок.

Фактори ризику: низький рівень освіти, низький соціальний клас, жіноча стать, низька самооцінка, попередній досвід психічних розладів або обтяжений сімейний анамнез, попередній травматичний досвід, зокрема в дитинстві.

Симптоми виникають протягом 6 місяців після настання травматичної події, але пізніше 1 місяця. У 10% випадків можливий відтермінований початок (більше 6 місяців після травматичної події).

Симптоми мають супроводжуватись значним дистресом або порушеннями у сферах соціального чи професійного функціонування та мають включати 2 чи більше ознак підвищеної психологічної чутливості та збудження, яких не було до травматичної події, таких як: неможливість заснути чи проблеми зі сном, дратівливість або спалахи гніву, труднощі у концентрації, гіперчутливість, перебільшена реакція на голод.

Інші критерії:

- симптом повторного переживання події – може мати характер жахливих сновидінь про травматичні події, нав'язливих спогадів (неприємних, небажаних) та навіть «флешбеків» – коротких епізодів повторного занурення в травматичні події з властивими їм звуками, картинками, запахами, порушенням свідомості та вираженим афектом страху;

- симптом уникнення – уникнення всього, що може нагадувати про травматичну подію, прямо чи опосередковано. Це може призвести до соціальної ізоляції, обмеження функціонування людини;

- відчуття відсторонення від інших людей (вербально проявляється у риторичі «я-вони»);

- неможливість відтворити деякі важливі аспекти травматичної події;

- симптом підвищеної загрози – висока чутливість до подразників (гучні звуки, різкі рухи, торкання) та одночасно, постійна тривожна занепокоєність питаннями безпеки;

- симптом «емоційного оніміння» – неможливість відчувати емоції, втрата емпатії, неможливість розрізняти тонкощі емоцій та відчувати їх.

При ПТСР також можуть виникати: зниження настрою, тривога, безсоння, погіршення апетиту, симптоми соматичних захворювань.

«Коли здається, що ми надзвичайно самотні зі своїми проблемами, – це не так. У світі є багато людей, які відчувають те саме, що й ми. Ми – разом.»

Володимир Станчишин

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

При переживанні травматичних подій дуже важливо бути поруч з постраждалим та запропонувати за можливості першу психологічну допомогу, яка передбачає наступні дії:

- слухайте, не примушуйте постраждалого говорити;
- здійсніть оцінку потреб особистості та її побоювань;
- допоможіть особі вирішити її найнагальніші базові фізичні потреби (наприклад: попити води, зігрітися, знайти притулок, де вона може переночувати);
- допоможіть людині отримати необхідні послуги та точну інформацію, зв'язатися з родиною та службами соціальної допомоги;
- наскільки це можливо, допоможіть захистити особу від подальшої шкоди;
- проведіть оцінку та, наскільки це можливо, вирішіть проблеми, що хвилюють особистість, пов'язані з поточними стресогенними чинниками;

- запропонуйте психоедукацію.

Основним є пояснення суті проблем ментальної сфери, що виникають на фоні стресу та донесення до людини інформації у доступній їй формі та термінології щодо відносно невисокої статистичної ймовірності виникнення психічних розладів після дії травмуючого чинника;

- якщо є можливість звернутися до підготовлених кризових психологів і психотерапевтів, які працюють під супервізією, розгляньте можливість направити особу на індивідуальну або групову травмо-сфокусовану когнітивно-поведінкову терапію (КПТ-Т), десенсибілізацію та переробку травми за допомогою руху очей (ДПРО);
- розгляньте можливість навчання особи управлінню стресом (наприклад, дихальні вправи, прогресована м'язова релаксація тощо).

ТРИВОЖНІ СИГНАЛИ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ НАДЗВИЧАЙНИХ СТРЕСІВ

Надзвичайні стресори можуть завдати психічному здоров'ю людини серйозної шкоди. Слід бути дуже уважним до наступних тривожних сигналів:

- агресивна/аутоагресивна поведінка;
- втрата свідомості. Цей симптом може свідчити про наявність не тільки психічного розладу, а і про ушкодження

внутрішніх органів, що часом призводить до важких наслідків;

- зовнішні ознаки галюцинаціаторних порушень або порушень свідомості: людина розмовляє з уявним співрозмовником, дивиться туди, де наче нічого не має привертати увагу (вигляд спостерігача), відповідає не одразу на

поставлені питання, прислухається, махає руками;

- мова людини непослідовна, незрозумілий сенс того, про що вона говорить;
- людина нецілеспрямовано рухається: це може бути ознакою психомоторного

збудження або сутінкового порушення свідомості;

- людина не може назвати своє ім'я, не розуміє, де вона знаходиться тощо.
- Усі ці стани вимагають спеціалізованої психіатричної допомоги.

ДОПОМОГА БЛИЗЬКИМ ЛЮДЯМ / КОЛЕГАМ ПРИ СИМПТОМАХ ПРОБЛЕМ МЕНТАЛЬНОЇ СФЕРИ

Як допомогти, якщо Ви помітили симптоми проблем ментальної сфери у колеги або близької людини? За можливості варто зробити наступні дії:

- якщо Ви зіткнулися із гострим порушенням психічного стану, необхідно надати допомогу у відповідності до рекомендацій, зазначених вище, незважаючи на ступінь ставлення до Вас людини, яка постраждала;
- слід пам'ятати той факт, що допомога

має бути добровільною;

- вибудовуйте свої дії у відповідності до правил етики та неосудливого ставлення до людини та її гідності;
- якщо стан людини не вимагає невідкладних дій, і це Ваш родич або знайомий, Ви можете ненав'язливо запропонувати свою допомогу;
- завжди пам'ятайте про анонімність та конфіденційність довіреної Вам особистої інформації.

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАДАННЯ ДОПОМОГИ ІНШИМ ЛЮДЯМ

При наданні допомоги іншим людям завжди слід турбуватися про етичні засади своїх дій.

Серед низки етичних норм щодо поведінки в стресових умовах життєдіяльності слід виокремити наступні:

- спитайте дозвіл у людини на надання психологічної допомоги. Будь-яка людина має право на відмову від допомоги;
- тримайте дистанцію 1-1,5м;
- не контактуйте фізично, це може призвести до неочікуваної реакції збудження, страху або агресії;
- не підвищуйте голос, крім випадків, коли людина має проблеми зі слухом;

· використовуйте ввічливі та неосудливі фрази, зберігайте доброзичливість та пам'ятайте, що ніхто не має права вдаватись до критики чи осуду інших, не зважаючи на Ваше особисте ставлення до ситуації (це може призвести до ретравматизації постраждалого та погіршити прогноз одужання при виникненні психічних розладів);

- в першу чергу надайте допомогу тим, хто виглядає «закляклим». Одна із реакцій на стрес є психогенний ступор – стан «застигання», який відноситься до рухально-вольових порушень та потребує невідкладної допомоги;

- не беріть занадто багато на себе, в разі необхідності якнайшвидше

зверніться за допомогою до спеціаліста сфери психічного здоров'я.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ВЛАСНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Існує велике розмаїття методик для покращення стресостійкості та особистої витривалості.

Back to basics (повернемося до основ). Запропонований у даному виданні підхід ґрунтується на припущенні, що у випадках надзвичайної сили травмуючих подій (якою є ситуація війни в Україні внаслідок неспровокованої та необґрунтованої агресії росії) людині можуть бути недоступні складні методики управління стресом. Крім того, здатність до навчання, як і інші когнітивні функції, можуть бути знижені внаслідок травматичних переживань. Тому ефективними можуть бути навички, пов'язані із базовими потребами організму, а це: їжа, пиття, сон, рух.

Фахівці у сфері ментального здоров'я пропонують, зосередившись на базових потребах організму, вибудувувати послідовну систему заходів, направлених на забезпечення цих потреб, а також стабільне та циклічне функціонування усіх систем організму, спираючись на індивідуальний підхід. Ці заходи включають у себе:

- дотримання режиму та розпорядку дня, харчування і пиття;
- гігієни сну та інших психогігієнічних заходів;
- режиму фізичної активності;
- оздоровчих профілактичних процедур (наприклад, загартовування).

Заходи плануються та вводяться за індивідуальним планом, зважаючи на особливості способу життя, рід занять та поточний психічний стан.

Чому так важливо підтримання режиму та розпорядку при стресових ситуаціях? Варто звернути увагу на наступні фактори:

- циркадні ритми – це так званий «біологічний годинник», система гормональних механізмів, діяльність яких регулюється генами, яка визначає періоди сну та бадьорості організму та функціонування усіх систем відповідно до цих періодів. Чим ретельніше підтримується сталість режиму початку і кінця сну (тобто часу засинання ввечері та підйому вранці), тим краще функціонують системи регуляції роботи внутрішніх органів, а також продукція нейромедіаторів, що відповідають за сон та настрій – мелатоніну та серотоніну. При цьому чим вищий рівень стресу, тим ретельніше необхідно дотримуватися гігієни сну та інших режимних заходів;

- тривога та відчуття безпеки: психологічно, наявність сталих факторів та систематичність їх підтримання створює відчуття безпеки та знижує тривогу. При цьому, чим більш мінливе і небезпечне зовнішнє середовище, тим більше необхідно прагнути до підтримання постійності у базових звичках і

розпорядку дня. Саме на цьому ґрунтується користь традицій і ритуалів, притаманних окремим соціальним групам – народу, громадам, родині (вони наче створюють острівець безпеки у буремних водах небезпечних зовнішніх подій, що швидко змінюються);

- зміщення фокусу уваги – це психологічний «трюк» який працює на нашу користь в ситуації надзвичайного стресу. Підтримання графіку сну, харчування та пиття, режиму фізичної активності вимагає певної концентрації та уваги. І, якщо в сучасному світі саме по собі підтримання певного графіку не є проблемою (на допомогу завжди можуть прийти застосунки із нагадуваннями та інші інструменти для постановки задач і тайм-менеджменту), то виконання навіть найпростіших задач переносить фокус уваги із тривожного розмірковування та негативних думок до виконання легких і зрозумілих задач, корисних для фізичного та психічного здоров'я.

Крім вищезазначених рекомендацій, доцільно фіксувати поточні питання при введенні системи (успіхи та провали) / письмово або за допомогою сучасних засобів інформаційних технологій – застосунків, нотатків у мобільних телефонах тощо. Паралельно важливо проходити психокорекційні та едукативні заняття для підвищення мотивації та виявлення проблемних питань.

Що також вкрай важливо, крім зазначених заходів?

- Network та соціальна підтримка: взаємопідтримка та взаємодопомога є надзвичайно важливим для функціонування людини як соціальної істоти.

Особливо це стосується тих, хто пережив надзвичайні події негативного характеру та відчуває симптоми відсторонення чи наростання соціальної ізоляції. У таких випадках, коли підтримувати звичне соціальне коло стає все важче, вкрай ефективними є групи взаємодопомоги, що функціонують за принципом рівний-рівному;

- контроль соматичного здоров'я: зважаючи на нейрогуморальні реакції, що виникають під дією стресу високо вірогідним є пригнічення роботи внутрішніх органів, що при тривалій дії стресора, може призвести до порушення їх функції. Саме тому важливо контролювати загальне здоров'я, вчасно звертатись до лікаря при наявності скарг соматичного характеру;

- додаткові інструменти для підвищення стресостійкості: медитації, дихальні вправи, релаксаційні вправи, управління гнівом тощо. Їх використання ефективне, проте вимагає певного рівня самосвідомості та контролю, тому можуть бути рекомендовані при закритті усіх базових потреб та відносній безпеці людини.

Автор брошури:

Катерина Чайковська

Редакційна група:

Людмила Опанасенко,

Андрій Васильєв

Дизайн: Маріна Паніна

Більше інформації про психічне здоров'я учасників ТрО та їхніх сімей:



spokiy.org

fb.com/groups/spokiy

t.me/spokiy_project

Телефон для запису:

+38 (093) 800-95-49