

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ЯК ОДИН ІЗ НАСЛІДКІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Віцюк А. А.

*ПВНЗ «Міжнародна академія екології та медицини», м. Київ, Україна*

***Анотація.** У стаття проаналізовано поняття посттравматичний стресовий розлад, його основні ознаки, а також вплив на ментальне здоров'я дорослої людини та дитини. Також окреслені основні способи лікування ПТСР згідно з сучасними міжнародними протоколами.*

***Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, емоційне напруження, тривожність, психічне здоров'я, когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія.*

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України назавжди докорінно змінило життя сучасного українця. Це призвело до незаконного вторгнення на територію незалежної держави, руйнувань, масових вбивств та катувань цивільного населення, а також кардинальних змін у психічному здоров'ї кожного громадянина нашої країни. Тому саме психологічні наслідки можуть бути надзвичайно небезпечними для здоров'я людини і стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Метою дослідження** є аналіз поняття посттравматичний стресовий розлад, характеристика його симптомів, способів лікування, а також проявів у дорослого населення та у дітей.

**Матеріали та методи досліджень.** Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це тривожний розлад, спричинений дуже стресовими, лякаючими або неприємними подіями. Людина з хворобою ПТСР часто переживає травматичну подію через нічні кошмари та спогади і може відчувати почуття ізоляції, дратівливості та провини.

Будь-яка ситуація, яку людина вважає травматичною, може стати причиною ПТСР. У людини може розвинути посттравматичний стресовий розлад, коли вона переживає, бачить або дізнається про подію, пов'язану з реальною або загрозливою смертю, серйозною травмою [2].

Як відомо, виділяють 4 види посттравматичного синдрому:

1. **Гострий**, що з'являється в перші дні після стресової ситуації. Симптоми проявляються дуже яскраво протягом 2–3 місяців.

2. **Хронічний**, для якого характерно поступове наростання ознак патології, виснаження нервової системи, зміна характеру, інтересів.

3. **Деформаційний**, що виявляється у пацієнтів з довгостроковим перебігом хронічного розладу психіки. Прогрес призводить до формування фобій, неврозів, відчуття тривожності.

4. **Відстрочений**, клінічна картина стає явною через 3–6 місяців після травми. Спровокувати прогрес ПТСР можуть різні зовнішні подразники.

Нагадаємо також, що є 3 стадії ПТСР, а саме: гостра, хронічна і відстрочена.

Крім цього, виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;
- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо;
- як наслідок всього вищезазначеного – схильність до антисоціальної поведінки (алкоголізація, наркотизація, надмірний цинізм).

3-поміж проявів посттравматичного стресового розладу у дітей можна назвати такі:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;

- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;
- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація) [3].

**Результати та їх обговорення.** За інформацією Міністерства охорони здоров'я України, посттравматичний розлад проявляється в короткотривалий та довготерміновий період після травми. До **симптомів** належать:

- уникнення;
- гіперзбудженість;
- перепроживання травматичних подій;
- проблеми із пам'яттю та емоційною сферою.

Платформа з психологічної підтримки PLESO також виділяє основні симптоми, які можуть свідчити про ПТСР:

- нав'язливі повторні спогади про травматичні події, флешбеки, яскраві й дуже емоційні кошмари;
- уникання місць, речей, дій, розмов, пов'язаних із травматичним досвідом;
- підвищена тривожність, збудження, постійний стан «бойової готовності», нездатність самостійно заспокоїтися і розслабитися;
- негативні думки депресія, зниження когнітивних здібностей.

На думку науковців та лікарів, ПТСР піддається лікуванню і через багато років після травмуючої події. Це означає, що ніколи не пізно звернутися по допомогу. Перед початком лікування слід ретельно оцінити симптоми, щоб визначити важкість розладу. Якщо ви звернулися до сімейного лікаря, то для діагностики він може спрямувати вас до фахівця із психічного здоров'я – наприклад, психолога чи психіатра.

Якщо у вас м'які симптоми ПТСР або вони тривають менш, ніж 4 тижні, лікар може запропонувати вам тактику спостережливого очікування. За цього підходу лікар буде уважно моніторити ваші симптоми, щоб визначити, вони послаблюються чи посилюються. Двоє з трьох людей, у яких розвинулись симптоми після травмуючої події, видужують самостійно протягом декількох тижнів.

Якщо вам діагностований посттравматичний стресовий розлад, який вимагає лікування, у першу чергу, застосовується психотерапія. Згідно з сучасними міжнародними протоколами при лікуванні ПТСР може

застосовуватись когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія (десенсбілізація та опрацювання травми рухом очей) або групова психотерапія.

Медикаментозне лікування, як правило, призначають у випадках, коли психотерапія не дала достатнього результату, є супутні розлади психічного здоров'я (наприклад, депресивний розлад, розлади сну), або психотерапія не ефективна через існуючу загрозу подальшого травмування (наприклад, у випадку домашнього насильства) [4].

Пріоритетним в усіх випадках є забезпечення безпеки і попередження повторення травми (це є критичним питанням зокрема у випадках сімейного насильства, скривдження дітей – і може потребувати залучення соціальних служб, поліції, роботу з сім'єю тощо). У випадках, коли психотравмуюча подія супроводжувалася смертю рідних, важливим є також надання підтримки у пережитті втрати, адаптації до змін у житті.

В усіх випадках є також важливим зміцнення соціальних та інших ресурсів особи, залучення близького оточення особи у надання підтримки. Для багатьох осіб значним ресурсом підтримки можуть бути групи взаємопідтримки осіб, що пережили схожий досвід у минулому (напр., учасників бойових дій тощо) [1].

**Висновки та перспективи.** Отже, посттравматичний стресовий розлад є незвичайно актуальною та важливою проблемою в галузі медицини, що є наслідком війни в Україні. Цей розлад наразі розглядають як наслідок провокації зовнішніми стресовими чинниками уже існуючої схильності до травматизації.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Посттравматичний стресовий розлад [Електронний ресурс]. URL: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/ptsd/>
2. Що таке (ПТСР) посттравматичний стресовий розлад? [Електронний ресурс]. URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/chto-takoe-ptsr-posttravmaticheskoe-str-essovoe-rasstrojstvo>
3. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків [Електронний ресурс]. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>
4. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [Електронний ресурс]. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>

## REFERENCES

1. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad [Elektronnyi resurs]. URL: <https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/ptsd/>

2. Shcho take (PTSR) posttravmatychnyi stresovyi rozlad? [Elektronnyi resurs]. URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/chto-takoe-ptsr-posttravmaticheskoe-stressovoe-rasstrojstvo>

3. Shcho treba znaty pro posttravmatychnyi stresovyi rozlad (PTSR): informatsiia dlia batkiv [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>

4. Shcho take posttravmatychnyi stresovyi rozlad (PTSR) [Elektronnyi resurs]. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>

## **POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER AS ONE OF THE CONSEQUENCES OF THE WAR IN UKRAINE**

**Vitsiuk A. A.**

***Abstract.** The article analyzes the concept of post-traumatic stress disorder, its main symptoms, as well as the impact on the mental health of adults and children. The main methods of treating PTSD according to modern international protocols are also outlined.*

***Key words:** post-traumatic stress disorder, emotional stress, anxiety, mental health, cognitive-behavioral therapy, EMDR-therapy.*

Віцюк Алла Анатоліївна, + 38 098 787 27 97, [al\\_vi87@ukr.net](mailto:al_vi87@ukr.net)