

Все про ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад- психічний розлад, різновид неврозу, що виникає внаслідок переживання однієї чи кількох подій, що травмують психіку, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важкі фізичні травми, побутові або статеві насильства, загроза смерті або ставанням свідком або заподіювачем чужої смерті.

*Які події можуть травмувати
(людина може стати учасником чи свідком)*



У кого найбільша ймовірність розвитку ПТСР?

Тимчасом як цілком очевидно, що сильніша травма має більший ризик розвитку ПТСР, існують ще інші причини того, чому одні люди страждають на ПТСР, а інші ні. Перелічені далі чинники дозволяють диференціювати:

- Наскільки контрольованою здавалася травматична подія на той час.
- Пережита в минулому травматична подія (зокрема у дитинстві).
- Відсутність достатнього рівня соціальної підтримки у громаді.
- Почуття відповідальності, сорому чи вини за травматичні події, що відбулися.

Відмінності між травматичними та щоденними спогадами

Травматичні спогади	Звичайні спогади
Є дуже яскравими і можуть містити образи та фізичні відчуття	Є не такими яскравими і загалом не супроводжуються сильними фізичними відчуттями
Необов'язково зринають у правильному порядку: можуть бути відсутніми важливі фрагменти	Зазвичай є впорядкованими: важливі фрагменти, як правило, відомі
Немає реального відчуття часу, що минув після травми: здається, ніби травма тільки-но сталася чи досі триває	Є усвідомлення часу, що минув після згаданої події: подія надійно закріплена у минулому
Не пов'язані з речами, про які ми знаємо у наших звичайних спогадах: вони «заморожені» в часі і не враховують того, що особа вважає правдою	Пов'язані з іншими спогадами, які разом утворюють одну життєву історію

Яку допомогу можете надати ви?

ППД - Перша Психологічна Допомога

1. Ініціюйте контакт з людиною

Представтеся. Допоможіть зрозуміти хто ви і для чого.

2. Подбайте про безпеку і комфорт

Подбайте про безпеку і фізичний комфорт.

3. Допоможіть стабілізувати стан

Подивіться як людина реагує.

Чи не надто ;

- збуджена
- сповнена непереборних емоцій(страх/жах)
- швидко розмовляє, ходить
- уповільненні рухи та реакція

Поверніть в теперішній момент і заспокойте

- називайте на ім'я
- почніть що небезпека минула
- запропонуйте повільно/швидко пройтися кімнатою
- попросіть повторити кілька заспокійливих видихів

4. Зберіть інформацію про потреби та проблеми

Що зараз потрібно людині

5. Надайте практичну допомогу

Одяг, їжа

6. Долучіть людину до соціальної підтримки

7. Зв'яжіться зі службами (фахівцями) що надалі зможуть дати допомогу