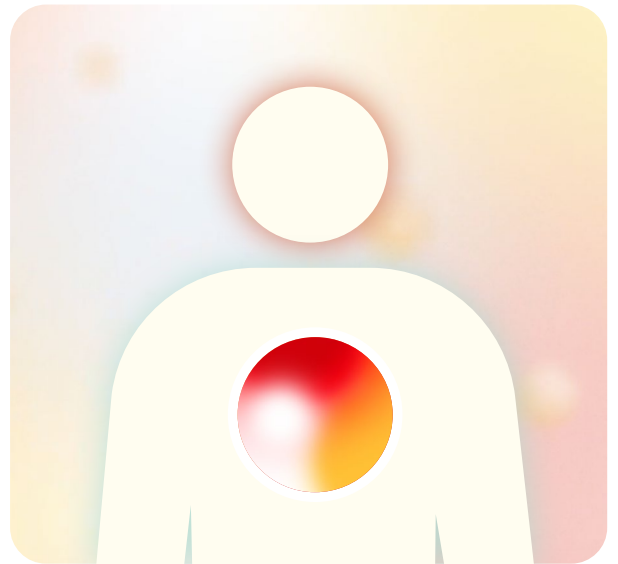


ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ

Дослідження показують, що у військовослужбовців, ветеранів та працівників сфери громадської безпеки (ПСГБ) симптоми психічних розладів виникають частіше ніж у пересічних громадян.

Симптоми посттравматичних стресових розладів (ПТСР) можуть мати негативний вплив на ваше фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Такий вплив може порушувати особисті та професійні стосунки, з часом ускладнюючи життя. Більш детальну інформацію про наслідки ПТСР див. на нашому ресурсі під назвою «Що таке ПТСР (What are PTSDs)».

Важливо розуміти, коли слід звертатися за допомогою. Пам'ятайте, що ви не самотні, і що існують способи, які допоможуть вам впоратися з проблемою. Вивчення ефективних стратегій подолання та регулярне їх використання може допомогти в боротьбі з негативними наслідками ПТСР. У цьому інформаційному бюлетені описані різні стратегії, які можуть бути корисними, а також приклади шкідливих стратегій.



Потенційно шкідлива поведінка

Намагаючись впоратися із ПТСР, зверніть увагу на приклади поведінки, які можуть заважати вашому одужанню. Важливо стежити за такими варіантами поведінки та намагатися мінімізувати їх потенційну шкоду. Нижче ви знайдете кілька прикладів потенційно небезпечної поведінки.

- Вживання психоактивних речовин (алкоголь, марихуана, інші речовини)
- Азартні ігри
- Самоізоляція
- Переїдання або недоїдання
- Надмірні покупки або ігрова залежність



СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Кожна людина має розробити власний набір стратегій подолання. Стратегія, яка добре підходить вам, може бути неефективною для когось іншого, і навпаки. Необхідність подолання симптомів ПТСР може викликати страх. Починайте з невеликих кроків, а саме зі стратегій, які легко впровадити у повсякденне життя. Нижче наведено кілька перевірених на практиці ефективних варіантів.

Психічний рівень

Усвідомлення. Використання прийомів усвідомленості може допомогти заспокоїти тіло та розум. Починайте з однієї-двох хвилин на день. Мета полягає в тому, щоб просто усвідомлювати свої почуття без будь-яких тлумачень чи суджень. В міру того як ви почнете відчувати себе комфортніше, ви можете збільшувати час, присвячений вправам на усвідомленість.



Техніка заземлення. Коли ви переживаєте ПТСР, у мозку можуть виникати зміни, які дозволяють реагувати, боязкій частині вашого мозку функціонувати занадто активно, перекриваючи процеси раціонального мислення. Такі зміни можуть викликати ряд неприємних симптомів, наприклад, спалахи спогадів або тривогу. Техніка заземлення — це спосіб уповільнити цю реагуючу, боязку частину мозку. Існує кілька різних вправ на заземлення, і важливо знайти ту, яка підійде саме вам.

Це може бути вправа під назвою 5-4-3-2-1, коли ви перелічуєте п'ять речей, які бачите, чотири речі, які відчуваєте, три речі, які ви чуєте, дві речі, які сприймаєте на запах, і одну річ, яку ви сприймаєте на

смак. Зосередившись на своїх поточних відчуттях, ви можете розірвати цикл симптомів.

Усвідомлення тригерів (тобто спускових механізмів). Усвідомлення своїх тригерів є важливою частиною подолання симптомів ПТСР. Тригером може бути що завгодно,



що нагадує вам про травматичний досвід. Наприклад, люди, місця, запахи та звуки. Це цілком природно намагатися уникнути своїх тригерів, але така поведінка буде шкодити повноцінному життю. Навчившись виявляти тригери, ви зможете скласти план того, як з ними впоратися, замість того, щоб повністю їх уникати.

Навчання. Ознайомлення з інформацією про ПТСР, включно з вивченням симптомів і методів лікування, може допомогти краще впоратися з проблемою.



Відкрите спілкування з особою, яка переживає ПТСР, і членами сім'ї, наприклад, з дружиною або партнером, із дітьми, може сприяти підвищенню обізнаності та взаєморозуміння на спільному шляху до одужання.

Фізичний рівень

Фізичні вправи. Дослідження показали, що фізична активність може допомагати організму впоратися зі стресом. Навіть коротка 10-хвилинна прогулянка здатна підняти настрій. Визначте форми руху, які вам до вподоби, і працюйте над тим, щоб включати їх у своє повсякденне життя.



Здорове харчування. Правильне харчування може зміцнити здатність справлятися зі стресом. Легкий спосіб почати харчуватися здоровіше — це спробувати додати трохи фруктів на сніданок або вживати лише овочі на вечерю.



Гарний сон. Сон — це важливий компонент фізичного та психічного здоров'я. Часто це одна з перших речей, яку необхідно змінити під час стресу. Дізнайтеся про свої потреби у сні та намагайтеся дотримуватися розкладу сну, навіть коли ви знаходитесь на зміні.



Емоційний рівень

Підтримка інших учасників. Зазвичай люди намагаються самоізолюватися під час стресу.



Крім того, діючі і колишні військові та працівники сфери громадської безпеки (ПСГБ) можуть вважати, що інші люди не здатні зрозуміти їхній стрес. Формальна чи неформальна підтримка інших учасників, з якими ви можете поговорити, здатна підтримати ваше психічне здоров'я.

Проведення часу з родиною та друзями.

Проведення часу з родиною та друзями — це важливий спосіб відволіктися від роботи.



Домашні тварини. Домашні тварини здатні на безумовний зв'язок, що сприяє виникненню відчуття спокою та розради.



Загальні стратегії

Хобі. Наявність хобі, не пов'язаного із повсякденною



роботою, може допомогти більше насолоджуватися життям. Знайдіть заняття, яке ви з нетерпінням чекаєте і яке відволікає вас від роботи. Це може бути малювання, робота із деревом, їзда на велосипеді чи в'язання.

Вільний час. Хоча відволікання від роботи не вирішить основну проблему, таким чином ви можете отримати час, щоб впоратися зі своїми симптомами, а це дуже важливо для одужання.



ОТРИМАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ

Якщо регулярно практикувати навички подолання, ви зможете полегшити наявні симптоми. Однак це навряд чи дозволить повністю з ними впоратися. Звернення за допомогою до кваліфікованого фахівця може бути важливою частиною індивідуального шляху до зцілення. Професіонал може запропонувати обґрунтовану стратегію лікування та підходи для полегшення одужання. Ось приклади першочергової терапії, яку вони можуть порекомендувати:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ — це практична, проблемно-орієнтована та адресна форма лікування, яка допоможе вам навчитися виявляти, опрацьовувати та змінювати проблемні способи мислення.

Терапія когнітивної обробки (ТКО). ТКО зосереджується на тому, як ви сприйняли свою травму. Це допомагає визначити думки, які заважають вашому одужанню. Завдяки ТКО ви навчитеся переосмислювати свої думки та почуття щодо травми, щоб досягти емоційної рівноваженості.

Когнітивна терапія ПТСР (КТ-ПТСР). КТ-ПТСР допоможе виробити більш збалансовану точку зору на свою травму та відмовитися від негативних механізмів подолання. КТ-ПТСР проводить вас через спогади про отриману травму і допоможе усвідомити, що ця травма більше не становить загрози.

Терапія тривалого впливу (ТВ). Терапія ТВ розроблена для того, щоб допомогти людям подолати наявні страхи. Люди часто уникають речей, які викликають у них страх або страждання. Терапія тривалого впливу передбачає зіткнення з об'єктами, діями чи ситуаціями, яких люди побоюються або яких уникають, в безпечному середовищі, що допомагає зменшити рівень страху і страждання.

Десенсибілізація та переробка через рух очей (ДПРО). Терапія ДПРО зосереджена на емоціях і симптомах після події. Лікування передбачає ритмічні рухи очима з боку в бік (подібно до спостереження за коливанням маятника) під час обдумування події. Терапія ДПРО здатна допомогти зменшити або послабити інтенсивність емоційно насичених спогадів.

Інші способи терапії



Арт-терапія. Арт-терапія поєднує творчий процес і психотерапію, вона допомагає пізнати та зрозуміти самого себе. Через зображення, колір і форму як частину цього творчого терапевтичного процесу людина може виразити думки та почуття, які важко сформулювати в інший спосіб.



Терапія за допомогою тварин (ТДТ). ТДТ базується на встановленні зв'язку між людиною та твариною для покращення результатів індивідуальної чи групової терапії. ТДТ підійде людям будь-якого віку.



Медикаментозне лікування. Для лікування ПТСР може бути рекомендоване використання антидепресантів або протитривожних препаратів. Ці ліки часто використовуються у поєднанні з одним із перерахованих методів терапевтичних бесід.

Додаткову інформацію див. на сайті atlasveterans.ca/ptsd

Цей документ є адаптацією низки письмових матеріалів, призначених для працівників сфери громадської безпеки (ПСГБ) та їхніх сімей. Його створено спільно з консультативним комітетом, до складу якого входять нинішні та колишні ПСГБ з різних сфер, а також члени їх сімей та фахівці з психічного здоров'я, які надають підтримку ПСГБ.

Використані джерела

1. Atlas Institute for Veterans and Families. (2022). *Post-traumatic stress disorder*. atlasveterans.ca/knowledge-hub/post-traumatic-stress-disorder
2. Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in clinical neuroscience*, 8(4), 445–461.
3. Canadian Art Therapy Association. (n.d.). *What is art therapy?* canadianarttherapy.org/what-is-art-therapy
4. Canadian Counselling and Psychotherapy Association. (2018). *Animal assisted therapy in counselling chapter*. ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2018/12/AATCChapter_brochure_ENG.pdf
5. Canadian Institute for Public Safety Research and Treatment (CIPSRT, 2019). *Mental health FAQ*. cipsrt-icrtsp.ca/en/resources/mental-health-faq
6. Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28.
7. Carleton, R. N., Afifi, T. O., Turner, S., Taillieu, T., Duranceau, S., LeBouthillier, D. M., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, R. S., Groll, D., Hozempa, K., Brunet, A., Weekes, J. R., Griffiths, C. T., Abrams, K. J., Jones, N. A., Beshai, S., Cramm, H. A., Dobson, K. S., Asmundson, G. J. (2017). Mental disorder symptoms among Public Safety Personnel in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(1), 54–64.
8. Carney, C. (2022). *Sleep 101 toolkit for Public Safety Personnel*. CIPSRT. cipsrt-icrtsp.ca/assets/sleep-101-toolkit-for-psp-en-final.pdf
9. Smith, B. W., Ortiz, J. A., Steffen, L. E., Tooley, E. M., Wiggins, K. T., Yeater, E. A., Montoya, J. D., & Bernard, M. L. (2011). Mindfulness is associated with fewer PTSD symptoms, depressive symptoms, physical symptoms, and alcohol problems in urban firefighters. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 613–617.
10. Price, J.A.B., Ogunade, A.O., Fletcher, A.J., Ricciardelli, R., Anderson, G.S., Cramm, H. & Carleton, R.N. (2022). Peer support for Public Safety Personnel in Canada: Towards a typology. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5013.
11. Tull, M. (2020). *How to identify and cope with your PTSD triggers*. Verywell Mind. [verywellmind.com/ptsd-triggers-and-copeing-strategies-2797557](https://www.verywellmind.com/ptsd-triggers-and-copeing-strategies-2797557)
12. Veterans Affairs Canada. (2019). *Post-traumatic stress disorder and war-related stress*. veterans.gc.ca/eng/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress

Ресурси:

