

ДЛЯ РОДИН: ДЕ ЗНАЙТИ ПІДТРИМКУ, ЯКЩО БЛИЗЬКА ВАМ ЛЮДИНА СТРАЖДАЄ ВІД ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

Життя поряд із людьми, які страждають від посттравматичних стресових розладів, може бути нестерпним. Часто сім'ї стикаються зі своїми унікальними потребами та труднощами, пов'язаними з таким досвідом.

Важливо розуміти, що кожен член родини, включно із вами, має невід'ємне право на благополуччя та турботу про себе. Вам так само як і близькій вам людині можуть знадобитися певні ресурси та підтримка.

Цей буклет містить можливі сценарії впливу ПТСР на вашу родину, а також поради щодо того, як підтримати себе та своїх близьких із ПТСР.



Як ПТСР може вплинути на вашу родину

ПТСР може мати далекосяжні наслідки. Коли близька вам людина переживає ПТСР, часто страждає вся родина: не лише подружжя та партнери, але й батьки, діти, брати, сестри та друзі. Спочатку вплив може бути непомітним, але з часом він може ставати більш очевидним.

Нижче ви знайдете перелік різних типів наслідків, з якими можуть зіткнутися родини людей, що мають ПТСР. Важливо пам'ятати, що ситуація у кожній родині унікальна. А значить ви можете відчувати деякі з цих наслідків, усі наслідки або жодного з них.

- Підвищений рівень стресу
- Напруженість у стосунках (наприклад, труднощі у спілкуванні, проблеми з близькістю між партнерами)
- Зміни в повсякденному порядку (наприклад, людина уникає звичайних занять, виконання незвичних або додаткових обов'язків, таких як догляд за дітьми, виконання доручень та вирішення фінансових питань)
- Негативні думки та емоції (наприклад, смуток, гнів, розгубленість, провина, горе, тривога, відчуженість)
- Вигорання (наприклад, відчуття втоми)
- Нові шкідливі або корисні форми поведінки (наприклад, вживання алкоголю, куріння, фізичні вправи)
- Вікарний або вторинний травматичний стрес (наприклад, ви самі починаєте відчувати симптоми ПТСР)
- Втома від співчуття (наприклад, зникнення або поступове зниження співчуття до близької вам людини)

Іноді може здаватися, що мати поруч людину із ПТСР – це здебільшого негативний досвід. Однак, зрештою, підтримка такої людини може мати і позитивні наслідки.

- Набуття сили в труднощах: можливість навчитися стійкості, здатності до адаптації, співчуванню та емпатії
- Розширення обізнаності: можливість дізнатися про ПТСР на особистому досвіді
- Покращення спілкування та поглиблення зв'язку: можливість навчитися разом проходити шлях до зцілення
- Самоаналіз та розвиток: можливість вивчити сильні сторони своєї особистості та вашої сім'ї

ПТСР і діти

Діти можуть бути особливо чутливими до впливу ПТСР, особливо якщо хтось із домашніх страждає на ПТСР. Реакція кожної окремої дитини на члена сім'ї з ПТСР може бути різною. Серед поширених дитячих реакцій:

- Посилене почуття тривоги або занепокоєння
- Почуття емоційної відокремленості
- Почуття образи на своїх близьких або на родинне становище
- Почуття відповідальності або звинувачення себе у симптомах близької людини
- Надмірна ввічливість із намаганням не викликати симптомів у близької людини
- Намагання завжди догодити іншим, часто собі на шкоду
- Уникнення друзів і родини Напружені відносини з іншими членами родини
- Поводження молодше або старше за свій вік, наприклад, нічне нетримання сечі або виконання батьківської ролі
- Незвичайно висока або незвичайно низька успішність у школі та в інших сферах життя
- Антисоціальна поведінка, наприклад, агресивність або брехня
- Участь у ризикованих діях, наприклад, вживання заборонених речовин або небезпечне водіння
- Фізичні симптоми, такі як болі в животі або головні болі



ПОРАДИ ТА СТРАТЕГІЇ

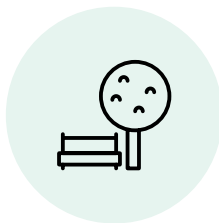
Звичайно, одужання близької людини не є вашою відповідальністю, але як член сім'ї ви можете надати підтримку в такому одужанні.

Іноді життя поряд із людиною, що страждає на ПТСР, може здатися нестерпним, але існують здорові способи впоратися з такою ситуацією. Наступні поради та рекомендації сприятимуть підтримці вас та вашої родини:

Догляд за собою

Не забувайте, що ваше першочергове завдання — це турбота про своє благополуччя. Пам'ятаєте прислів'я «З порожньої склянки не наллєш»? Хоча це і може бути складно, намагайтеся регулярно харчуватися, відпочивати та слідкувати за власним здоров'ям (наприклад, чистити зуби, проходити медичний огляд).

- Практикуйте діяльність або хобі, які заряджають вас енергією та приносять відчуття радості (наприклад, прогулянки на природі, читання або перегляд улюблених телевізійних передач).
- Визнайте, що будь-який діапазон емоцій — це абсолютно нормально.
- У разі потреби зверніться за допомогою до психіатра. Подумайте про те, щоб звернутися за допомогою для себе. Важливо розуміти, що ви, так само як і близька вам людина, також можете потребувати окремої допомоги (наприклад, терапія для пар, групова терапія). Важливим першим кроком може стати запис на прийом до спеціаліста для проведення оцінки.



Звернення за психологічною підтримкою іноді може здаватися неможливим або надважким кроком

Звернення за підтримкою — це дуже важливо, але реальність така, що це може забирати багато часу, енергії та грошей. Ось кілька порад, які здатні полегшити процес:

- Якщо у вас є сімейний лікар, спершу поговоріть із ним, оскільки саме він може порадити вам потрібних фахівців у вашій місцевості, наприклад, терапевтів чи консультантів.
- Скористуйтеся можливостями Інтернету, щоб знайти послуги з підтримки поряд із вами. Інші ідеї можна знайти на сайті atlasveterans.ca/directory-of-services
- Запитайте свого терапевта або консультанта про віртуальні або вечірні сеанси.
- У деяких регіонах існують громадські психіатричні клініки, які пропонують безкоштовні або недорогі послуги тим, хто їх потребує. Ви також можете взяти участь у безкоштовній групі підтримки, якщо вона працює у вашій громаді.
- Скористайтеся додатком для контролю психічного здоров'я на смартфоні чи планшеті у зручний для вас час. Він буде чудовим доповненням до професійної підтримки.

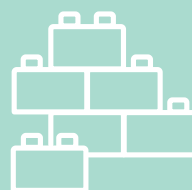


Отримання інформації

- Дізнавайтеся більше про ПТСР, скориставшись наявними ресурсами або підтримкою. Чим більше ви розумітимете що таке ПТСР, тим краще зможете підтримувати своє благополуччя та благополуччя близьких вам людей. Більш детальну інформацію про наслідки ПТСР можна знайти на нашому ресурсі під назвою *Що таке ПТСР (What are PTSIs)*.
- Хоча люди з психічними захворюваннями не схильні до насильства, типові реакції на травму включають гнів, дратівливість і агресію. У деяких випадках така поведінка може призводити до проблем у родині. Подбайте про свою безпеку, а також про безпеку вашого оточення, включно з близькою людиною. Пам'ятайте, що наявність ПТСР не виправдовує нанесення емоційної чи фізичної шкоди іншим. Є різні підходи, які здатні допомогти контролювати певні типи поведінки, пов'язані з ПТСР, наприклад гнів. Додаткові ресурси та інформацію для сімей можна знайти на сайті atlasveterans.ca/families-and-friends

Контекстуалізація

- Пам'ятайте, що поведінка близької вам людини не направлена особисто на вас і не викликана вашою провиною (наприклад, проблеми з близькістю можуть бути звичайними для людей з ПТСР, і це не означає, що вони відчужуються від вас).
- Поясніть дітям симптоми на зрозумілих прикладах (наприклад, «через травму мами/тата вони зараз почуваються некомфортно в людних місцях, тому вони можуть стати нетерплячими і поспішати піти»).
- Ви можете не знати, що робити в кожній ситуації, особливо спочатку, і це нормально.
- За потреби заспокоюйте дітей і підкреслюйте, що їхня дитяча місія полягає в тому, щоб вчитися, рости та грати.



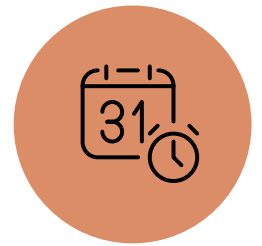
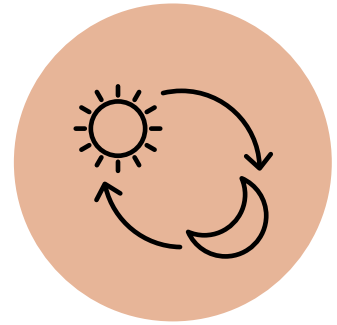
Спілкування

- Слова мають значення, і вони можуть викликати певні емоції – раніше невинні слова тепер можуть набувати зовсім іншого значення для людини, яка живе з ПТСР. Звертайте увагу на фактичний вплив, а не на намір. Наприклад, спробуйте видавати інформацію або меншими частинами або менше навантажувати проханнями. Близькій вам людині може бути складно впоратися з великим об'ємами інформації. Наприклад, просіть виконувати лише одне завдання за раз (як то «Купи, будь ласка, молока після роботи») замість кількох завдань одразу («Будь ласка, купи трохи молока після роботи, а також закинь цей конверт на пошту, а потім вигуляй собаку, коли повернешся додому»).
- Іноді симптоми ПТСР можуть ускладнювати спілкування, що вимагатиме від вас більше терпіння, розуміння та підтримки, ніж зазвичай.
- Будьте відкритими та чесними щодо своїх відчуттів. Якщо проблеми просто ігнорувати, вони від цього не зникнуть. Вам може знадобитися допомога кваліфікованого фахівця, щоб правильно поводитися під час складних розмов.
- Відверто поговоріть зі своїми дітьми про ПТСР, використовуючи прості та обережні слова, (наприклад, зосередьтесь на впливі ПТСР, а не на подіях, які сприяли виникненню таких розладів).



Адаптація

- Встановіть постійний і передбачуваний розпорядок дня. Щоденні дії можуть сприяти більшій впевненості і стабільності для всіх членів вашої родини, включаючи вас самих.
- Впроваджуйте спеціальні слова та підказки, які допоможуть визначити, коли проявляються симптоми ПТСР (наприклад, поганий день можна виразити як «червоний»).
- Виділіть час лише для себе або для своїх дітей. Час, який ви будете чекати з нетерпінням, не турбуючись про те, як на це відреагує близька вам людина.
- Будьте готові змінити свої звички, щоб зробити їх більш сприятливими для людини із ПТСР (наприклад, можна влаштувати перегляд фільму з попкорном вдома, а не в кінотеатрі). Якщо ви або ваші близькі отримуєте спеціалізовану допомогу, переконайтеся, що ваші дії відповідають рекомендаціям спеціаліста.
- Встановіть здорові обмеження і дотримуйтесь їх. За потреби будьте наодинці та давайте побути наодинці своєму партнерові (наприклад, беріть паузу у період загострення емоцій).



Перетворення на союзника

- Ставайте союзником у лікуванні близької вам людини. Наприклад, близька вам людина може захотіти, щоб ви час від часу ходили з нею на зустрічі+ щоб дізнаватися, як найкраще підтримувати її в одужанні. Це може дати численні переваги, від послаблення симптомів до покращення якості догляду.

**Зверніть увагу. Кожна ситуація унікальна. Важливо діяти відповідно до потреб, цінностей і уподобань члена вашої родини.*

Додаткову інформацію див. на сайті: www.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. Bride, B. E., & Figley, C. R. (2009). Secondary trauma and military veteran caregivers. *Smith College Studies in Social Work*, 79(3-4), 314-329.
2. Casas, J. B., & Benuto, L. T. (2021). Work-related traumatic stress spillover in first responder families: A systematic review of the literature. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*.
3. Cramm, H., Godfrey, C. M., Murphy, S., McKeown, S., & Dekel, R. (2022). Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: a qualitative systematic review. *JBI evidence synthesis*, 20(7), 1638-1740.
4. Cramm, H., Norris, D., Schwartz, K. D., Tam-Seto, L., Williams, A., & Mahar, A. (2020). Impact of Canadian Armed Forces veterans' mental health problems on the family during the military to civilian transition. *Military Behavioral Health*, 8(2), 148-158.
5. Diehle, J., Brooks, S. K., & Greenberg, N. (2017). Veterans are not the only ones suffering from posttraumatic stress symptoms: what do we know about dependents' secondary traumatic stress? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(1), 35-44.
6. Engelhardt, J. A. (2012). The developmental implications of parentification: Effects on childhood attachment. *Graduate Student Journal of Psychology*, 14, 45-52.
7. Frančišković, T., Stevanović, A., Jelušić, I., Roganović, B., Klarić, M., & Grković, J. (2007). Secondary traumatization of wives of war veterans with posttraumatic stress disorder. *Croatian Medical Journal*, 48(2), 0-184.
8. Macfie, J., Brumariu, L. E., & Lyons-Ruth, K. (2015). Parent-child role-confusion: A critical review of an emerging concept. *Developmental Review*, 36, 34-57.
9. McGaw, V. E., Reupert, A. E., & Maybery, D. (2019). Military posttraumatic stress disorder: A qualitative systematic review of the experience of families, parents and children. *Journal of Child and Family Studies*, 28(11), 2942-2952.
10. McGaw, V. E., Reupert, A. E., & Maybery, D. (2020). Partners of veterans with PTSD: Parenting and family experiences. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 101(4), 456-468.
11. National Center for PTSD. *Effects of PTSD on family*. ptsd.va.gov/family/effect_families.asp
12. National Center for PTSD. *Relationships*. ptsd.va.gov/family/effect_relationships.asp
13. National Center for PTSD. *When a child's parent has PTSD*. ptsd.va.gov/family/effect_parent_ptsd.asp
14. Office of the Veterans Ombudsman. (2021). *Mental health treatment benefits for family members, in their own right, for conditions related to military service*. ombudsman-veterans.gc.ca/sites/default/files/2021-01/REPORT_Mental%20Health%20Supports%20to%20Families_FINAL_1.pdf
15. Oster, C., Lawn, S., & Waddell, E. (2019). Delivering services to the families of veterans of current conflicts: A rapid review of outcomes for veterans. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 5(2), 159-175.
16. Ricciardelli, R., Carleton, R. N., Groll, D., & Cramm, H. (2018). Qualitatively unpacking Canadian public safety personnel experiences of trauma and their well-being. *Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice*, 60(4), 566-577.
17. Sharp, M. L., Solomon, N., Harrison, V., Gribble, R., Cramm, H., Pike, G., & Fear, N. T. (2022). The mental health and wellbeing of spouses, partners and children of emergency responders: A systematic review. *PLOS ONE*, 17(6), e0269659.
18. Solomon, Z., Waysman, M., Levy, G., Fried, B., Mikulincer, M., Benbenishty, R., ... Bleich, A. (1992). From front line to home front: A study of secondary traumatization. *Family Process*, 31(3), 289-302.
19. Thandi, G., Harden, L., Cole, L., Greenberg, N., & Fear, N. T. (2018). Systematic review of caregiver burden in spouses and partners providing informal care to wounded, injured or sick (WIS) military personnel. *BMJ Military Health*, 164(5), 365-369.
20. Waddell, E., Lawn, S., Roberts, L., Henderson, J., Venning, A., & Redpath, P. (2020). "Why do you stay?": The lived-experience of partners of Australian veterans and first responders with Posttraumatic Stress Disorder. *Health & social care in the community*, 28(5), 1734-1742.
21. Zwanziger, T., Anderson, C., Lewis, J., Ferreira, R., & Figley, C. (2017). Resilience and knowledge of PTSD symptoms in military spouses. *Traumatology*, 23(1), 43.

Ресурси:

