

# ЩО ТАКЕ ПОСТТРАВМАТИЧНІ СТРЕСОВІ РОЗЛАДИ?

Військові та працівники сфери громадської безпеки (ПСГБ) знаходяться на варті спокою громадян Канади. У цьому буклеті ми розкажемо про те, що собою являють посттравматичні стресові розлади (ПТСР), про фактори, які можуть призводити до таких розладів, а також про загальні підходи до лікування.

Пересічні громадяни протягом свого життя, в цілому, зрідка стикаються з потенційно травматичними подіями (наприклад, дорожньо-транспортні пригоди, стрілянина, напади), однак військовослужбовці та ПСГБ вимушені регулярно зустрічатися із такими подіями через характер виконуваної роботи. Переживання потенційно

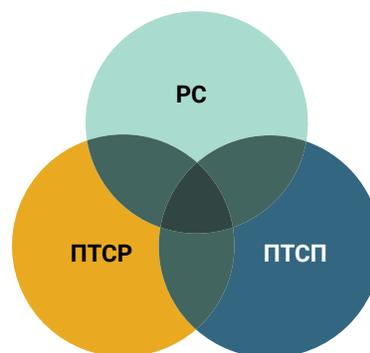
травматичних подій може мати відчутний вплив на психічне здоров'я та благополуччя військовослужбовців, ветеранів та ПСГБ. Ці наслідки можуть проявлятися в різних формах: від загостреного реагування на стресові фактори до діагностованих психічних розладів. Для описання такого впливу можна використовувати декілька термінів. Деякі з найпоширеніших термінів:

**Робоча стресова травма (РСТ)** — це будь-який стан психічного здоров'я, що настає в результаті робочих факторів стресу (наприклад, робота у змінах, потенційно травматичні події, нестача персоналу), які виникли під час служби, особливо у військовому секторі або у секторі громадської безпеки. Не є клінічним діагнозом.

**Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)** — це термін, який найчастіше використовується серед військових, ветеранів і ПСГБ у Канаді. Він означає стан психічного здоров'я в результаті впливу однієї або кількох потенційно травматичних подій. Не є клінічним діагнозом.

**Посттравматичні стресові порушення (ПТСП)** — це стан психічного здоров'я, який може виникнути після впливу серйозних потенційно травматичних для психології подій (ПТПП) або після накопичення ПТСР. ПТСП — це клінічно визнаний діагноз, який має бути встановлений кваліфікованим спеціалістом на основі загальноприйнятих критеріїв.

Важливо зазначити, що хоча ці терміни часто використовуються як синоніми, вони означають окремі травми. Не всі РСТ можна класифікувати як ПТСП, і не всі діагнози ПТСП пов'язані з РСТ. Далі у цьому посібнику ми будемо використовувати термін ПТСР.



НЕЩАСНІ  
ВИПАДКИ

АСИЛЬСТВО

ЗРАДА

КАТАСТРОФИ

## Що таке ПТСР?

- Травма, яка може статися після того, як ви пережили потенційно травматичні події, стали їх свідком або почули про них.
- ПТСР може виникнути після окремої події або після накопичення потенційно травматичних подій. Іноді це може бути багато маленьких подій, а не одна велика.
- Ця травма може призводити або не призводити до діагностованого розладу психічного здоров'я, такого як ПТСД, клінічна депресія або генералізований тривожний розлад.
- ПТСР не є ознакою слабкості. Це нормальна реакція на аномальні події.
- Малоімовірно, що ПТСР пройде сам по собі. Якщо вам потрібна допомога, зверніться до інших (наприклад, до родини, друзів, інших учасників, професіоналів).

**Ви — звичайна людина, яку просять впоратися з надзвичайними речами.**

— Колишній офіцер  
Королівської канадської кінної поліції

## Які фактори можуть призвести до ПТСР?

Травматичні події, з якими стикаються люди, залежать від конкретної професії. Деякі переживають травму

безпосередньо, тоді як інші зазнають похідної травми (наприклад, від перегляду документації

або після того, як почують про певні події). Ключові фактори впливу:

- Служба в зоні конфлікту або в інших потенційно агресивних середовищах
- Сприйняття на власні очі або на власний слух звірств або страждань під час служби, прямо чи опосередковано
- Ризик словесних або фізичних нападів або смерті під час служби
- Зіткнення із стихійним лихом та участь у рятувальних операціях або наданні допомоги жертвам
- Тероризм, злочинність або масове насильство
- Нещасні випадки або травми
- Тяжкі події за участю дітей
- Домашнє насильство, насильство з боку інтимного партнера або насильство у родині
- Статеві, расові чи культурні напади або стрес
- Сексуальне насильство

## Що ви можете відчувати або переживати під час ПТСР?

Різні люди можуть переживати ПТСР по-різному. ПТСР може впливати як на вас, так і на ваше оточення. У вас також можуть бути інші психічні та фізичні діагнози. ПТСР здатен мати безліч впливів на різні сфери здоров'я та благополуччя:

- **Соціальна сфера** (наприклад, труднощі з підтримкою стосунків, нездорова прихильність або замкнутість та ізоляція)
- **Фізична сфера** (наприклад, проблеми зі сном, повторне переживання почуттів і відчуттів, проблеми зі шлунком/зміни апетиту)
- **Сфера поведінки** (наприклад, ігнорування нагадувань, вживання речовин або інших засобів для пригнічення емоцій, відмова від участі в подіях, які вам подобаються, ігнорування процедур особистого догляду)
- **Емоційна сфера** (наприклад, наявність негативних думок і почуттів, почуття напруженості або протидії, гнів, відчуття виснаженості або заціпеніння [відсутність емоційного діапазону])
- **Психологічна сфера** (ПТСР зазвичай передбачає симптоми розладів психічного здоров'я, суїцидальні думки та спроби, також можуть виникати симптоми розладу від вживання психоактивних речовин)
- **Когнітивна сфера** (наприклад, втрата пам'яті, труднощі з концентрацією)

У ЧОМУ  
СПРАВА?

Я ЗЛАМАНИЙ

НІХТО  
НЕ РОЗУМІЄ МЕНЕ

## Наскільки поширені ПТСР?

Оскільки до ПТСР можуть відносити і психічні розлади, які не діагностуються, важко точно сказати, скільки військовослужбовців із РСТ можуть страждати від ПТСР. Проте дослідження виявили деякі цифри психічних розладів, які можна класифікувати як ПТСР:

- 
- Приблизно 10% ветеранів бойових дій відчували ПТСР.
  - Опитування, проведене у Канаді серед людей із РСТ, показало, що 44,5% із них мали симптоми розладів психічного здоров'я на момент дослідження (порівняно з 10,1% серед пересічних громадян), а 18% повідомили про три чи більше виявлених розладів психічного здоров'я.
  - Щодо ПТСР, 23,2% людей із РСТ дали позитивний результат. Спостерігались значні варіації залежно від конкретної сфери. Наприклад, серед службовців Королівської канадської кінної поліції (RCMP) та працівників виправних закладів показник склав 30% і 29,1% відповідно.
  - Що стосується депресії, 26,4% людей із РСТ дали позитивний результат. Понад 30% працівників виправних закладів, службовців Королівської канадської кінної поліції і працівників громадської безпеки мали позитивні результати перевірки.
  - Якщо говорити про генералізовані тривожні розлади, позитивний результат показали 18,6% людей із РСТ. Понад 23% працівників виправних закладів і службовців Королівської канадської кінної поліції мали позитивні результати перевірки.



## Лікування ПТСР

Звернення за підтримкою до сім'ї, друзів та інших учасників може допомогти полегшити симптоми та вилікувати ПТСР. Професіонал зможе запропонувати лікування в залежності від симптомів, яке допоможе вам впоратися з ПТСР і пройти відновлення.

Один із найбільш поширених підходів до лікування — це когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка може проводитися особисто або онлайн (інтерактивна КПТ). Завдяки своїй універсальності КПТ/інтерактивна КПТ — це доступний варіант допомоги для людей із симптомами ПТСР.

Також існує багато інших терапевтичних чи альтернативних варіантів. Додаткову інформацію ви знайдете у нашій брошурі під назвою «Як впоратися із посттравматичними стресовими розладами».

**Додаткову інформацію див. на сайті: [www.atlasveterans.ca/ptsd](http://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. Canadian Institute for Public Safety Research and Treatment (CIPSRT). (2019). Glossary of terms: A shared understanding of the common terms used to describe psychological trauma (version 2.1). Regina, SK: ourspace. [uregina.ca/handle/10294/9055](http://uregina.ca/handle/10294/9055)
2. Carleton, R. N., Afifi, T.O., Turner, S., Taillieu, T., LeBouthillier, D.M., Duranceau, S., Sareen, J., Ricciardelli, R., MacPhee, Krakauer, R., Anderson, G. S., Cramm, H. A., Groll, D., & McCreary, D. R. (2019). Exposures to potentially traumatic events among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(1), 37-52.
3. 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., Hatcher, S., Keane, T. M., Stewart, S. H., & Asmundson, G. J. G. (2017). Mental disorder symptoms among public safety personnel in Canada. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63 (1), 54-64.
4. Di Nota, P.M., Bahji, A., Groll, D., Carleton, R.N., & Anderson, G.S. (2021). Proactive psychological programs designed to mitigate posttraumatic stress injuries among at-risk workers: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10(1).
5. Veterans Affairs Canada. (2019). *Post-traumatic stress disorder (PTSD) and war-related stress*. [veterans.gc.ca/eng/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress](http://veterans.gc.ca/eng/health-support/mental-health-and-wellness/understanding-mental-health/ptsd-warstress)

## Ресурси:

