Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы и лечение

Что такое ПТСР?

Посттравматическое стрессовое расстройство – это тяжелое психическое расстройство, являющееся следствием переживания травмирующего, трагического или пугающего опыта. В отдельных случаях, ПТСР может развиваться, если человек присутствовал при подобных событиях, хотя сам жертвой не являлся. Люди с данным расстройством имеют навязчивые мысли и воспоминания о психотравмирующем событии. Нередко они испытывают «эмоциональную глухоту», характеризующуюся невозможностью строить близкие отношения с другими людьми.

О посттравматическом стрессовом расстройстве, которое раньше называлось «боевым посттравматическим синдромом» или «боевым истощением», впервые заговорили после гражданской войны в США и после Первой мировой войны в остальном мире. Однако ПТСР может являться следствием любого единичного или многократного травмирующего события, а не только следствием военных действий. Это может быть похищение, автомобильная авария, стихийное бедствие, нападение, ограбление или изнасилование. Пусковым крючком ПТСР является событие, угрожающее жизни самого человека или жизни его близких. Если человек стал свидетелем травмирующих событий, например, наблюдал, как гибнут другие люди, это также может запустить ПТСР.

Большинство людей с ПТСР периодически вновь переживают травму в виде ночных кошмаров и навязчивых воспоминаний, которые называются флешбеками. Ночные кошмары и флешбеки могут приходить и уходить, человек может не вспоминать о них неделями или месяцами. Но затем они могут неожиданно вернуться без очевидной на то причины.

ПТСР может развиться в любом возрасте, включая детство. Данное расстройство нередко сопровождается депрессией, тревожностью, злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Симптомы могут быть умеренными или тяжелыми: люди с ПТСР могут легко раздражаться и испытывать вспышки гнева. В особенно тяжелых случаях, ПТСР вызывает серьезные проблемы на работе и в общении. Было отмечено, что симптомы обычно сильнее, если ПТСР было спровоцировано человеком (например, в случае нападения). Природные катаклизмы также вызывают ПТСР, но в более мягкой форме.

Симптомы

По данным Американской Психиатрической Ассоциации, посттравматическое стрессовое расстройство включает в себя пять основных компонентов: переживание травмирующего опыта, повторное переживание травмирующего опыта (ночные кошмары и навязчивые воспоминания), избегающее поведение, страдание, вызванное ПТСР, которое выглядит как гипервозбудимость, постоянное ощущение «хождения по краю пропасти».

Первый компонент ПТСР заключается в переживании травмирующего события, когда человек прямо или косвенно становится жертвой травмирующего события, например,

серьезной физической травмы, нападения, сексуального насилия или является свидетелем чьей-либо смерти.

ПТСР также включает в себе постоянное возвращение к психотравмирующему событию, которое заключается в навязчивых мыслях и воспоминаниях о травме. Люди, страдающие ПТСР, становятся более эмоциональны накануне годовщины психотравмирующего события или когда кто-то напоминает им о нем.

Люди, у которых диагностировано ПТСР, часто демонстрируют избегающее поведение. Они стараются отстраниться от чувств, людей и ситуаций, которые напоминают им о травмирующем событии. Они испытывают значительные затруднения в ежедневной жизнедеятельности, связанные с данными симптомами. Это могут быть проблемы с памятью, постоянные самообвинения, «зависание» в цикле негативных эмоций, чувство изолированности от других людей.

При ПТСР человек постоянно чувствует себя на пике своих эмоций, что вызывает повышенную раздражительность, проблемы со сном и концентрацией внимания.

Причины и диагностика

Исследователи из Национального Института Психического Здоровья не могут объяснить, почему у одних людей то или иное травмирующее событие вызывает ПТСР, а у других – нет. Возможно, это связано с рядом факторов риска, которые присутствовали у человека до непосредственного переживания психотравмы. Данные факторы включают в себя потерю близкого родственника в раннем возрасте, низкую самооценку, предшествующее переживание травмы, предшествующие проблемы психического характера, психические расстройства, которые могли передаться по наследству, а также предшествующее злоупотребление психоактивными веществами.

Диагноз «ПТСР» ставится специалистом в области психического здоровья: психологом, психиатром или психотерапевтом.

Лечение ПТСР

ПТСР успешно лечится при помощи сочетания психотерапии и медикаментозных препаратов. При подозрении ПТСР необходимо обратиться к психологу или психиатру, который имеет опыт работы с людьми, страдающими посттравматическим расстройством.

В основном, лечение ПТСР заключается в психотерапии, которая называется «травматерапией». Травматерапия обычно делится на три начальные фазы: безопасность, пересмотр травмирующих воспоминаний и помощь в нахождении способов преодоления негативных последствий травмирующего опыта. Это может быть сделано при помощи комбинации экспозиции (когда человеку предлагается снова побыть в ситуации, в которой он был травмирован), техник релаксации и телесно-ориентированной терапии.

Психотерапия при ПТСР – это сложный процесс, но он не обязательно занимает длительное время. Большинство людей проходят индивидуальную терапию у опытного

специалиста, регулярность встреч при этом – раз в неделю. Некоторым людям подходит групповая терапия и регулярное посещение группы поддержки. В большинстве случаев симптомы ПТСР постепенно снижаются в ходе лечения. Большинство людей наблюдают снижение симптомов через несколько месяцев после начала лечения и полное выздоровление черед 1-2 года после начала лечения.

Люди, живущие с ПТСР, могут чувствовать, что они ведут ежедневную битву с собственными воспоминаниями. Жить с ПТСР – непросто, и именно поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту. Как уже отмечалось выше, в лечение ПТСР необходим комплексный подход. Активное лечение при помощи психотерапии и медикаментов (если они необходимы) может сопровождаться групповой терапией. Если у человека с ПТСР есть партнер, консультация пары может помочь их взаимоотношениям, так как это лучший способ понять, что испытывает человек с ПТСР и помочь ему справиться с симптомами расстройства.

Группа поддержки

Человеку с ПТСР нужно уметь обращаться за помощью и эмоциональной поддержкой к другим людям. Специально организованные группы поддержки людей с ПТСР позволяют поделиться переживаниями и обменяться информацией с теми, кто оказался в подобной ситуации.

Оригинальная статья: Dr. John Grohol, - Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): Introduction to PTSD Symptoms & Treatment. PsychCentral, May 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: посттравматическое стрессовое расстройство, ПТСР, расстройство личности, психика, психология, психиатрия, психотерапия, стресс, психическое расстройство

Источник фото: unsplash.com

