



Порадник, як допомогти собі та рідним впоратись з психологічною травмою



Реалізовано:



Дорогий читачу,

Кожен з нас тепер переживає непрості часи. Війна вже котрий рік поспіль вносить у наше життя багато небезпек, смутку і невизначеності. І якими б сильними, завзятими й цілеспрямованими ми не були, іноді є моменти, коли так потрібні гарне скерування, підтримка та допомога. І часто той, хто може помітити цю потребу й відповісти на неї, — це людина поруч.

Саме тому ми створили цей буклет, адже кожен з нас може бути цією людиною. Його мета — розповісти читачам про психічні травми, які можуть сформуватись через складні негативні події, та показати, що ховається за іноді некомфортним і незвичним поняттям «психічний розлад».

Тут ви знайдете основну інформацію про те, як і чому наша психіка може травмуватись та чому одні події травматичні, а інші — ні; що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія та як можна допомогти дитині й дорослому подолати їхні симптоми, а також як можна турбуватись про психічне здоров'я, щоб почуватись краще.

БФ «Голоси дітей» у партнерстві з БФ «Помагаєм» і за підтримки міжнародної організації Plan International імплементує проєкт Relief to Protect (R2P) — «Проєкт з удосконалення механізмів захисту та ПЗПСП для дітей, підлітків і їхніх сімей, які постраждали від конфлікту в Україні» (Relief to Protect (R2P) — Project to improve the protection and MHPS mechanisms for conflict-affected children, adolescents, and their families in Ukraine), який фінансує Федеральне міністерство закордонних справ Німеччини (GFFO).

Основне Про Психотравму

Упродовж життя кожен з нас стикається з тими чи тими негативними ситуаціями, які впливають на наше самопочуття. З більшістю таких неприємних ситуацій ми добре справляємось і без проблем можемо рухатись далі. Проте іноді сильні негативні події ніби залишаються з нами: погане самопочуття довго не минає, нам складно перемкнутись від того, що сталося, і ця подія погіршує якість нашого життя. Такі події називають травматичними. Ми звикли чути і говорити про травму тоді, коли це стосується фізичного здоров'я, проте наше психічне здоров'я теж може зазнавати травм. У такому разі ми говоримо про психічну травму, або психотравму.

То що ж можна вважати психічною травмою:

- ⊗ ситуацію загрози власному життю;
- ⊗ ситуацію, у якій людина була свідком раптової чи насильницької загрози життю і здоров'ю інших людей;
- ⊗ ситуацію, у якій людина була свідком смерті близької людини;
- ⊗ досвід фізичного насильства;
- ⊗ досвід сексуального насильства.

Що відбувається, після того як людина переживає травматичну подію

Більшість людей, які проходять через ситуації, описані вище, не мають довготермінових негативних наслідків. Проте іноді такі ситуації залишають по собі слід, з яким важко впоратися самотійно.

Чому для декого певна ситуація травматична, а для декого — ні

Для когось загрозна ситуація може бути травматичною, а для когось вона залишається просто складним і неприємним досвідом. Важливо пам'ятати, що різниця в переживанні таких ситуацій НЕ залежить від нашого вибору, бажання, особливостей характеру чи «слабкості». Кожен з нас переживає різний досвід, має різні генетичні схильності, перебуває в різному середовищі. Неможливо визначити наперед те, як ми проживемо ту чи ту подію та які наслідки вона для нас матиме.

Про вікно толерантності

Уявіть, що ви намагаєтесь вкинути маленьку гумову кульку у відчинене вікно. Досить легко, правда ж? А якщо ця кулька трішечки більша, ніж межі вікна? Найімовірніше, доклавши трохи зусиль, ви зможете зробити так, щоб ця кулька пройшла крізь вікно. А тепер уявіть собі велику кулю, яка вдвічі більша, ніж розміри вікна. І як би ви не намагались, крізь вікно вона не пройде. Розміри вікна — це наш внутрішній і зовнішній ресурс, який допомагає нам впоратися зі складними ситуаціями, а кулька — неприємні події, які з нами трапляються. Усе, що може пройти крізь це вікно, не є травматичним для нашої психіки. Наш мозок опрацьовує ці події — і вони стають частиною нашого минулого. Це і є наше «вікно толерантності»: ми можемо досить непогано долати (толерувати) всі негативні ситуації, що не перевищують наші ресурси. Травматична подія настільки складна, що нашій психіці важко її опрацювати.

Чи ми можемо полегшити для себе наслідки травматичної ситуації

Ми не можемо цілком керувати тим, що відбувається з нами, проте ми можемо вчитись допомагати собі й близьким, які пройшли через травматичну ситуацію, а також турбуватись про себе в спосіб, який підвищує нашу стійкість до несприятливих подій. Інформацію про це ви знайдете наприкінці цього буклета.

Посттравматичний стресовий розлад: як його розпізнати і що з ним робити

Якщо подія, яка трапилась, була для людини травматичною і психіка не може її опрацювати, то в неї може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Як Розпізнати ПТСР:*

* Діагностувати ПТСР, як і будь-який інший розлад, може тільки психіатр або інший фахівець із медичною освітою. Усі описи й симптоми ми наводимо виключно з ознайомчою метою.

- ⊗ постійні неконтрольовані думки про травматичну подію, яких важко позбутись;
- ⊗ підвищена тривожність, що може проявляться у порушеннях сну, зниженні уважності чи фізичних симптомах тривоги;
- ⊗ багато переживань про власну безпеку без наявності реальної загрози;
- ⊗ сильне і стійке почуття власної провини через травматичну подію або звинувачення в цьому інших людей, які не є відповідальними за те, що трапилось;
- ⊗ знижений інтерес до участі у важливих подіях, хобі, улюблених активностях, проблеми з успішністю в школі чи на роботі, погана концентрація уваги;
- ⊗ повторне проживання ситуації через нічні жахіття чи флешбеки (коли раптово людина відчуває, що нібито знову опиняється в травматичній ситуації), які з'являються від звуків, запахів, місць чи інших факторів, які нагадують про травму;
- ⊗ уникання згадок про травму: розмов, спогадів, почуттів і людей, з якими довелось пережити цей досвід, та предметів, які нагадують про травму;
- ⊗ тілесні реакції, яких не було раніше: пітливість, відсутність апетиту або переїдання, тремор, проблеми травлення, головний біль, стиснення м'язів тощо;
- ⊗ сильна недовіра до світу та людей або негативні переконання про себе, інших і світ навколо;
- ⊗ емоційне відсторонення та внутрішня порожнеча, думки про самогубство;
- ⊗ зловживання наркотиками, сигаретами, алкоголем або азартними іграми.

Що варто знати про ПТСР у дітей

ПТСР може виникнути як у дорослих, так і в дітей. Симптоми здебільшого однакові, однак коли ми говоримо про дитячий ПТСР, то тут є кілька важливих моментів, про які варто знати:

- ⊗ у дітей дошкільного й молодшого шкільного віку повторне проживання травми може відбуватись через гру: дитина відтворює травматичну подію, граючись;
- ⊗ наслідки травми в дітей можуть мати вигляд певного регресу в стадії розвитку: дитина ніби робить крок назад і поводить ся так, як поводитись у молодшому віці;
- ⊗ причиною ПТСР у дитинстві може бути не тільки досвід насильства, а й систематичне занедбання і байдужість з боку батьків.

Якщо ви пережили травматичну подію і відчуваєте, що її наслідки погіршують ваше життя, важливо не залишатися з цим наодинці. Травма виснажує і змушує нас почуватися самотніми, а тому важливо надати собі потрібну допомогу й підтримку.



Як допомогти собі впоратися з наслідками травми:

- ✔ зверніться до психолога або психотерапевта, який допоможе вам впоратися з травмою в безпечний спосіб;
- ✔ якщо ви неповнолітній (-ня) — зверніться до дорослого, якому довіряєте, і попросіть допомоги з пошуком фахівця;
- ✔ отримайте анонімну психологічну підтримку, зателефонувавши на лінію кризової допомоги;
- ✔ розкажіть близькій людині, яка добре до вас ставиться, про те, що ви переживаєте, і дайте знати, як вона могла б вам допомогти;
- ✔ дбайте про добре самопочуття: здоровий сон, збалансоване харчування, фізична активність упродовж дня (навіть незначна), достатній відпочинок;
- ✔ відновіть або розпочніть ті активності, які приносять вам задоволення;
- ✔ спілкуйтесь і проводьте час з тими людьми чи спільнотами, у яких ви відчуваєтеся безпечно й комфортно та які можуть вас підтримати;
- ✔ збільшуйте час соціальних активностей, які дають вам почуття спільності й приналежності.



Як допомогти іншій людині впоратися з наслідками травми:

- ✓ дайте їй знати, що ви помітили зміни в її стані, і запропонуйте поговорити про це;
- ✓ запропонуйте звернутись по професійну допомогу до фахівця або по анонімну психологічну підтримку на кризову лінію;
- ✓ коли йдеться про дитину, то поясніть їй, хто такий психолог / психотерапевт і що відбуватиметься на зустрічі;
- ✓ дайте знати, що ви готові бути присутнім (-ньою) у разі потреби (якщо справді можете побути з цією людиною);
- ✓ якщо людина не хоче говорити з вами про свій стан, запевніть її, що вона може звернутись до вас тоді, коли буде готова;
- ✓ якщо це доречно, поділіться своїм досвідом проживання наслідків травматичних подій, щоб посилити довіру між вами;
- ✓ коли йдеться про дитину, простими словами розкажіть їй про те, що таке травматичні події, як ми можемо через них почуватись і що можна з цим робити.

Чого НЕ варто робити, пропонуючи допомогу дитині чи дорослому:

- ⊗ висловлюватись щодо того, чи ви вважаєте негативну подію достатньо серйозною або важливою;
- ⊗ засуджувати за те, що вона пережила;
- ⊗ наполягати чи змушувати розказати, що саме сталося у її житті;
- ⊗ відсторонюватись та уникати людини, залишати її «справляться самостійно»;
- ⊗ обговорювати в присутності людини її труднощі з іншими без згоди на це;
- ⊗ карати за погіршення поведінки внаслідок травматичної події;
- ⊗ залякувати поганими наслідками, якщо вона не хоче йти до психолога;
- ⊗ чекати, коли дитина це «переросте».

Як допомогти людині, у якої флешбек

Флешбек — це реакція психіки, під час якої ми почуваємось так, ніби переживаємо травматичну подію знову. Це не тільки спогад чи думки про ситуацію, а певне «перенесення» в неї. Під час флешбеку людина може не до кінця розуміти, де саме вона перебуває в той момент і що з нею відбувається. Якщо ви помітили, що людина раптово ніби «випала» з реальності, відсторонилась від вас, виявляє сильний страх, тривогу чи гнів, у неї пришвидшилось серцебиття і змінився ритм дихання, дотримуйтесь таких кроків.

- ✔ Зверніться до людини на ім'я та назвіть своє.
- ✔ Запевніть людину, що тепер з нею все гаразд (наприклад: «Тепер ти в безпеці. Ця ситуація вже в минулому»).
- ✔ Опишіть ситуацію, у якій ви тепер перебуваєте (наприклад: «Тепер ми на вечірці, поруч з нами твої друзі [імена друзів]»).
- ✔ Попросіть людину роззирнутись навколо й озвучити те, що вона бачить / назвати ваше ім'я / повторити слова: «Я тепер у безпеці. Нічого поганого зі мною не відбувається. Ця ситуація вже в минулому. Поруч мої друзі і з ними я в безпеці».

Такі кроки допоможуть вам повернути людину в теперішній момент і впоратися з флешбеком. Якщо ви допомагаєте людині, у якої флешбек, варто пам'ятати кілька речей.

- ✔ говорити спокійним, але впевненим тоном (не надто тихо, але і не підвищуючи голос);
- ✔ повторювати запевнення в безпеці стільки разів, скільки буде потрібно;
- ✔ залучати сенсорні відчуття людини для повернення її в теперішній момент (наприклад: «Слухай мій голос», «Роззирнись навколо» тощо).

Варто:

- ✔ говорити спокійним, але впевненим тоном (не надто тихо, але і не підвищуючи голос);
- ✔ повторювати запевнення в безпеці стільки разів, скільки буде потрібно;
- ✔ залучати сенсорні відчуття людини для повернення її в теперішній момент (наприклад: «Слухай мій голос», «Роззирнись навколо» тощо).

НЕ варто:

- ⊗ торкатись людини, навіть якщо в такий спосіб ви хочете заспокоїти чи підтримати її. Під час флешбеку людина може бути дезорієнтована, а будь-який раптовий тілесний контакт може розцінювати як загрозу. Ви можете спитати дозволу, чітко вказавши, який доторк ви маєте на увазі («Чи можна взяти твою долоню у свою?», «Чи можна мені покласти руку на твоє плече?» тощо) і зробити це, тільки якщо отримали чітку ствердну відповідь;
- ⊗ розпитувати, яку травматичну подію тепер людина проживає повторно чи що саме там відбувається.

Травматичні чи просто негативні події в поєднанні з генетичними схильностями та особливостями середовища можуть ставати причиною не лише ПТСР, а й інших психічних розладів, які негативно впливають на наше життя. Найпоширенішими серед них є депресивні й тривожні розлади.



Депресія — це не лінощі, не слабкість і навіть не поганий настрій. Попри велику кількість міфів, якою обростає слово «депресія», насправді це розлад, який має свої симптоми й протокол лікування.

Які симптоми депресії:

- ⊗ тривале пригнічення настрою;
- ⊗ безсоння або надмірна сонливість;
- ⊗ суттєве зниження або зростання ваги;
- ⊗ постійна втома, знижений рівень енергії;
- ⊗ відсутність задоволення від будь-яких активностей;
- ⊗ нездатність концентрувати увагу;
- ⊗ вповільнені або пришвидшені рухи;
- ⊗ почуття провини, власної нікчемності;
- ⊗ думки про самогубство.

Як допомогти людині, у якої депресія:

- ✓ проявіть уважність до її стану і дайте знати, що помітили зміни / зауважили, що з нею щось відбувається;
- ✓ запропонуйте поговорити, але не змушуйте до цього;
- ✓ розкажіть про можливість звернутись по професійну допомогу;
- ✓ спитайте, чи потрібна їй ваша допомога в чомусь, із чим їй тепер складно (якщо справді можете допомогти);
- ✓ пропонуйте (але не наполягайте) людині брати участь в активностях, які могли б бути їй цікаві;
- ✓ будьте готовими до того, що стан не поліпшиться після однієї розмови й людина потребуватиме часу, щоб звернутись по допомогу і впоратися зі своїм станом.

Коли людина має гостру реакцію на стресову подію чи переживає сильну тривогу, помічними можуть бути так звані техніки заземлення.

Це вправи, які допомагають змістити увагу зі стресової події чи неприємних симптомів на момент «тут і тепер». Здебільшого для цього потрібно залучати сенсорні відчуття: зір, слух, нюх, дотик, смак. Про

дещо схоже ми вже говорили, коли йшлося про флешбеки.

Ось одна з технік заземлення, яку ви можете застосовувати як для допомоги собі, так і для допомоги тому, хто переживає гостру тривожну чи стресову реакцію.

Дихальна техніка 4х7х8

Для стабілізації психоемоційного стану часто застосовують дихальні вправи, які також допомагають знизити рівень емоційної реакції. Однією з таких вправ є вправа 4х7х8.

Повільне глибоке дихання «животом». Рахунок можна підлаштовувати так, щоб було комфортно, але важливо дотримуватись принципу: вдих найкоротший, затримка повітря довша, видих найдовший. Зробити 10 вдихів і видихів:

- ☑ повільний вдих через ніс на рахунок 1-2-3-4;
- ☑ затримка дихання на рахунок 1-2-3-4-5-6-7;
- ☑ повільний видих через рот на рахунок 1-2-3-4-5-6-7-8.



Як запобігти розвитку або посиленню психічних розладів

Піклуватись про своє психічне здоров'я настільки ж важливо, як і піклуватись про здоров'я фізичне. Дбайте про свій стан і допомагайте іншим, впроваджуючи в повсякденне життя такі правила:

- ✔ харчуйтеся збалансовано;
- ✔ достатньо спіть;
- ✔ будьте фізично активними;
- ✔ підтримуйте контакт з людьми, з якими відчуваєтеся комфортно;
- ✔ будуйте довірливі й підтримувальні стосунки з близькими;
- ✔ виділяйте час для відпочинку і «нічого-не-робіння»;
- ✔ ставтесь до себе як до найкращого друга / подруги;
- ✔ говоріть про свої емоції та потреби;
- ✔ будьте залучені в соціальні активності;
- ✔ беріть паузи для того, щоб запитувати себе «як я відчуваюсь?» і «чого мені хотілось би?»;
- ✔ турбуйтеся про близьких людей;
- ✔ контролюйте вживання психоактивних речовин, зокрема кофеїну та алкоголю;
- ✔ плануйте приємні активності;
- ✔ будьте уважні до емоцій інших людей;
- ✔ прислухайтесь до власних потреб і намагайтесь їх задовольнити.

Гаряча лінія психологічної підтримки
для дітей і батьків в умовах війни:
+38 0 800 210 106

Чат-бот з психологічною підтримкою
(зокрема за кордоном):
Telegram: @kidsMentaHelpBot
та у Viber www.viber.com/kidsmentalhelpbot