

## Стресовий розлад після перенесеної травми

Стресовий розлад після перенесеної травми може розвинутися після раптової, дуже сумної життєвої ситуації. Такими ситуаціями можуть бути, наприклад, події війни, перенесені тортури і насильство, серйозні дорожньо-транспортні пригоди та стихійні лиха, такі як землетруси, повені чи урагани. У таких ситуаціях людині чи її близьким загрожує смерть і ситуація не піддається контролю. Ці ситуації часто супроводжуються сильним почуттям безпорадності, страху та жаху.

Коли людина страждає від посттравматичного стресового розладу, шокуюча подія дуже часто згадується і продовжує викликати тривогу. Часто повторюються кошмари. Іноді події можуть бути пережиті знову дуже сильно, і вони також можуть бути пов'язані з нереальним сенсорним досвідом.

Людина, яка страждає на посттравматичний стресовий розлад, вона часто вважає, що речі, які нагадують травму, дуже засмучують її і намагається їх уникати. Це може згубно впливає на повсякденне життя. Іноді людині також важко згадати події, пов'язані з пережитою травмою, і це можна пояснити так, ніби вони були стерті зі свідомості. Розлад також часто супроводжується труднощами перебування в компанії інших людей, і інші люди іноді можуть здаватися дивними або страшними. Людям, які страждають від розладу, часто важко відчувати теплі почуття, і вони вважають своє життя безнадійним. Іноді такі звичайні речі, як перехід вулиці або прийом їжі, можуть здаватися складними.

Труднощі зі сном часто пов'язані з посттравматичним стресовим розладом. Людина з розладом може відчувати труднощі із засинанням або легко прокидатися. Людина має труднощі з концентрацією уваги та є дратівливою. Людина також є постійно напруженою і настороженою до її оточення, навіть якщо в цьому немає необхідності. Це також може бути пов'язано з відчуттями, що за вами хтось слідкує. Людина також може легко розлючуватися, і її легко злякати, наприклад, гучними звуками. Іноді психологічний стрес викликає фізичні захворювання, такі як болі в животі, грудях або головні болі. Депресивні етапи також часто зустрічаються у людини, яка страждає на посттравматичний стресовий розлад.

Симптоми, описані вище, є нормою після важких травм. Посттравматичний стресовий розлад - це коли симптоми тривають більше місяця після перенесеної травми. Іноді симптоми зникають на деякий час і з'являються знову в якийсь момент життя. Посттравматичний стресовий розлад часто заважає справлятися з повсякденною діяльністю та порушує людські стосунки.

### Як лікується посттравматичний стресовий розлад?

Посттравматичний стресовий розлад є тривалою проблемою, і його лікування також часто вимагає багато часу. Метою лікування є зменшення надмірної тривожності та страхів. З часом режим сну поступово налагоджується. Зазвичай метою також є відновлення функціональної здатності людини і кращий контроль над власною поведінкою та нормалізація людських стосунків.

У розмовній терапії з'ясовується протікання розладу та недоліки, які він спричиняє в повсякденному житті. Під час більш тривалого та інтенсивнішого лікування досвід травми та пов'язані з ним думки та почуття часто обговорюються детальніше. Мета дискусій – звільнитися від психологічного тягаря, спричиненого пережитими

## Психіатрія

травмами, який забирає сили та руйнує життя. Розмови можуть на мить викликати пригнічення та посилити симптоми, але тривалі розмови в подальшому часто допомагають.

Також потрібно поступово намагатися долати ситуації, які викликають тривогу. Такими ситуаціями можуть бути, наприклад, пересування в автобусі або зустріч з людьми. Щоб зменшити надмірну напругу, також можна використовувати різні методи релаксації. Деякі фізичні вправи можуть бути дуже корисними. Фізіотерапія також іноді допомагає впоратися з симптомами.

**МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ:**

Медикаментозне лікування також допомагає зменшити симптоми, такі як тривога, проблеми зі сном і психічне відновлення після травми. Для лікування стресового розладу, пов'язаного з травмою, зазвичай використовують ті ж препарати, що й для лікування депресії. Вони не шкідливі і не викликають звикання. На початку лікування побічними ефектами іноді можуть бути втома, нудота, проблеми зі шлунком або пітливість. Зазвичай побічні симптоми проходять через кілька днів і лікування препаратом можна продовжувати. Позитивний ефект від медикаментозного лікування зазвичай відчувається лише через кілька тижнів. Якщо медикаментозне лікування допомогло, тоді варто застосовувати його протягом кількох місяців, іноді навіть років. Довготривале застосування цих препаратів не шкідливе для здоров'я.

Іноді при медикаментозному лікуванні потрібно вживати ще й заспокійливі препарати або снодійне. Вживання їх не повинно бути довгостроковим. Якщо симптоми дуже складні, антипсихотичні препарати також можуть бути корисними. Ви завжди повинні обговорювати зміни в ліках або можливі побічні ефекти від ліків з лікуючим лікарем або медсестрою. Якщо потрібно, ви також повинні дізнатися у них більше інформації про посттравматичний стресовий розлад та його лікування.