

MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS



**PROCEEDINGS OF XII INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
MAY 22-24, 2022**

**BERLIN
2022**

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Дорощук С. М.

Асистент кафедри описової та клінічної анатомії
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Гайдай О. С.

Доцент кафедри описової та клінічної анатомії
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Войнаровський О. В.

Студент першого курсу медичного факультету
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Досить часто у людей виникають неприємні симптоми, через різні травматичні події. Кожен з нас різний, але тим не менш, якщо ви відчували паніку, розгубленість, тривожність, занепокоєння, страх, вас нудило та ви мали підвищене серцебиття, запаморочення - це характерні симптоми, які виникають після стресу. На жаль в Україні зараз відбуваються жахливі події, які торкнулися кожного українця, а це десь 43 мільйони осіб. Війна окрім жертв з фізичними травмами приносить жертв з психологічними.

Реакція на стресові ситуації залежить від багатьох чинників. Рівень тяжкості події, з якою зіткнулася людина, наявність або відсутність підтримки оточуючих, стать (зазвичай жінки складніше переносять стрес), попередній досвід зустрічі з травматичними подіями. Зазвичай, нервова система людини має три різновиди реакції на стрес: бий, біжи або замри.

- Реакція «бий» характеризується активними діями, які спрямовані на подолання ситуації.
- При реакції «біжи» людина буде намагатись якнайшвидше уникнути ситуації.

- Реакція «замри», з еволюційної точки зору, є найменш вигідним варіантом, бо в такому випадку людина не буде реагувати на те, що відбувається.

Науковці вважають, що через події в Україні в 15% може розвинутися ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад) . Це можна назвати Глобальним Посттравматичним стресовим розладом. Симптоми розладу можуть виникати майже одразу, або через деякий час після травматичної події – як правило, протягом перших трьох місяців. Людина може мати небажане повторне переживання травматичної події, намагатися позбутися гнітючих спогадів, бути більш збудженою, мати негативні думки про себе чи триматися подалі від інших.

Основні ознаки стресового розладу це:

1. Травматичний досвід: смерть, важкі тілесні ушкодження, сексуальне насильство тощо.
2. Повторне переживання травматичних ситуацій: гнітючі згадки або сновидіння; відчуття, ніби травматичні події відбуваються знову; сильні емоційні чи фізіологічні реакції при нагадуванні про травматичні події.
3. Уникаюча поведінка: спроби уникнути гнітючих спогадів, думок чи почуттів, що відносяться до травматичних подій.
4. Негативні зміни в думках та настрої: нездатність згадати важливі аспекти травматичних подій; міцні спотворені думки про причини та наслідки цих подій, себе, інших чи світ; зникає інтерес до значимої діяльності та з'являється нездатність переживати позитивні емоції; почуття відчуження від інших людей.
5. Збудливість та агресія: дратівливість, вибухи гніву, розлючення, надмірна пильність, порушення сну.
6. Деперсоналізація – відчуття відчуження від власних психічних процесів або тіла. Або дереалізація – постійні або періодичні відчуття нереальності світу та всього оточення.

Звичайно неможливо стерти з пам'яті все те, що трапилося з мирним населенням України. Жінки, діти, чоловіки (особливо військовослужбовці) кожен день переживають стрес. Люди, які бігли з Донбасу у 2014 році вже майже забули той жах, який їм довелося пережити, але ж моторошні події 2022 року поновили їх спогади...

На щастя ПТСР можнавилікувати і через чимало років після травмуючої події. Тому ніколи не пізно звернутися за допомогою. Перед початком лікування слід уважно оцінити симптоми, щоби визначити важкість та ступінь розладу. Якщо ви звернулися до сімейного лікаря, то для подальшої діагностики він може спрямувати вас до психолога чи психіатра.

Якщо у вас легкі симптоми ПТСР, або вони тривають менш ніж 4 тижні, спеціаліст може запропонувати вам методику спостережливого очікування. За цього підходу лікар буде уважно слідкувати за вашими симптомами, щоби визначити їх зміни (послаблення чи посилення). Двоє з трьох людей, у яких з'явилися симптоми після травмуючої події, видужують самостійно протягом декількох тижнів.

Якщо вам діагностували посттравматичний стресовий розлад, який вимагає лікування, у першу чергу застосовуються сеанси психотерапії. При лікуванні ПТСР може також застосовуватись когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія (десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей) або групова психотерапія. Ліки, як правило, призначають у випадках, коли психотерапія не виконала свою справу. Таке може бути, коли існують супутні розлади психічного здоров'я (наприклад, депресія), або психотерапія не ефективна через існуючу загрозу подальшого травмування (наприклад, продовження воєнних дій на Донбасі та по всій Україні)

Звичайно, лікування може займати деякий час, але з вашою допомогою цей час скоротиться. Ось кілька речей, які ви можете зробити:

- Будьте на зв'язку зі своїм лікарем та не порушуйте план лікування.
- Почніть/продовжуйте займатися спортом, йогою, медитаціям та іншими вправами, які знижують стрес.

- Слідкуйте та дотримуйтеся режиму харчування і сну.
- Ставте реалістичні цілі й робіть те, що у ваших силах.
- Проводьте час із друзями чи родичами, яким довіряєте, та розповідайте їм про речі, які вас турбують та викликають симптоми розладу.
- Налаштуйтеся, що ваші симптоми будуть минати поступово, а не відразу.
- Намагайтеся не вживати алкоголь або наркотики.

Життя під час війни відноситься до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно перебуває в найсильнішому психоемоційному стресі, переборюючи його вольовими зусиллям. Бойові дії в Україні, що на сьогоднішній день є справжньою війною, спровокували хвилю проблем психосоціальної адаптації, в якій посттравматичний стресовий розлад набув нових якісних і кількісних характеристик. У будь-яку мить бойові стреси можуть нагадати про себе різними проявами. Ми віримо, що війна закінчиться якомога швидше з перемогою України. Ми дякуємо усім країнам, які підтримують Україну та допомагають українцям відновлювати своє психоемоційне здоров'я!

Список літератури

1. <https://www.unn.com.ua/uk/exclusive/1972588-u-15-postrazhdalikh-pid-chas-viyni-mozhe-viniknuti-ptsr-psikholog-dala-poradi-pro-pershu-psikhologichnu-dopomogu>
2. <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/shho-take-posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-ptsr/>
3. CPG (2010). "Підручник по клінічній практиці у поводженні із посттравматичним Стресом." Видання Міністерства у справах Ветеранів та Департаменту оборони США, 2010, 254 с, більше 600 літ.дж. (VA/DoD Clinical Practice Guideline for Management of Post-traumatic Stress, 2010)

4. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості : метод. посіб. / В. Є. Харченко, М. А. Шугай. – Острог : Острозька академія, 2015. – 160 с. – ISBN 617-7328-18-5.

5. <https://narkosumy.lis.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/>