

Psykiatri



ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПТСР

ЩО ТАКЕ ПТСР?

ПТСР – це абревіатура посттравматичного стресового розладу, який датською мовою називається посттравматична стресова реакція.

Це психічний розлад, який ви можете отримати, якщо ви зазнали або стали свідком дуже жорстокого або небезпечного для життя досвіду, в якому ви, можливо, відчували сильний страх, жах або безпорадність.

Наприклад, такі події, як стихійні лиха, зґвалтування, сексуальне насильство в дитинстві, насильство, нещасні випадки, тортури та війна.

Деяким людям насправді загрожувала смертельна небезпека, а в інших було відчуття, що вони у смертельній небезпеці. Важливо те, як мозок відреагував і сприйняв небезпеку.

ЯК МОЖНА ВИЗНАЧИТИ, ЧИ Є У ВАС ПТСР?

Цілком нормально, що після насильницького досвіду ви можете емоційно та фізично відреагувати, і якийсь час після цього ви відчуваєте себе відзначеним цим досвідом. Це ще не означає, що у вас ПТСР.

ПТСР діагностується не раніше ніж через місяць після початку симптомів.

ЯКІ СИМПТОМИ ПТСР?

Виділяють три основні групи симптомів, які характеризують ПТСР: повторне переживання, уникнення та підвищена настороженість.

1. ПОВТОРНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ

ПТСР характеризується тим, що вас сильно мучать повторні переживання травми, які є повторюваними та мимовільними спогадами про травму. Ці повторні переживання можуть бути виражені по-різному:

НАВ'ЯЗЛИВІ СПОГАДИ

Багато людей з посттравматичним стресовим розладом відмічають, що думки про пережите насильство продовжують постійно виникати мимоволі. Людина не може не думати про те, що сталося, і у багатьох людей виникає відчуття, що вони не можуть контролювати свої думки, які продовжують обертатися навколо насильницького досвіду.

ФЛЕШБЕКИ

Флешбеки – це, як правило, миттєві зображення або короткі «відеоролики» про те, що сталося, коли здається, що ви знову опинилися в тій ситуації. Наприклад, людина відчуває ті ж самі запахи, звуки, смаки або образи, що і

під час травми. Так само сенсорні враження, що нагадують про травму, можуть викликати спогади або сильний дискомфорт.

КОШМАРИ

Багатьом людям з ПТСР сняться кошмари про травматичний досвід, які порушують сон пробудженнями, і тому вони можуть боятися заснути.

Багато людей також відчувають симптоми тривоги, які виникають, коли їм нагадують про цей досвід.

ТИПОВИМИ СИМПТОМАМИ ТРИВОГИ Є:

- Тремтіння рук або тіла
- Напруга м'язів
- Потовиділення
- Серцебиття
- Біль у грудях
- Запаморочення
- Задишка

2. УНИКАННЯ

Якщо у вас посттравматичний стресовий розлад, ви часто намагаєтеся уникати всього, що може нагадувати вам про насильницький досвід. Існує два види уникнення:

ПСИХІЧНЕ ТА ЕМОЦІЙНЕ УНИКАННЯ

Ви намагаєтеся відігнати свої думки та почуття про травму і уникати розмов про те, що сталося. Ви можете настільки ефективно пригнічувати свої емоції, що будете відчувати себе емоційно паралізованим, тому що не відчуваєте ні негативних, ні позитивних емоцій.

УНИКАННЯ В ПОВЕДІНЦІ ТА В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Це може бути уникнення людей, місць, ситуацій та речей, які нагадують вам про травму. Як наслідок, життя людини стає більш обмеженим у соціальному та професійному плані. Ви також можете прагнути постійно бути зайнятим, наприклад, роботою, але з часом це буде важко продовжувати.

3. ПІДВИЩЕНА НАСТОРОЖЕНІСТЬ І ПСИХІЧНА ГІПЕРЧУТЛИВІСТЬ

При посттравматичному стресовому розладі організм знаходиться насторожі. У вас може виникнути відчуття, що ви постійно насторожені, а також може бути схильність легко лякатися від гучних звуків або різких рухів.

Тому багато хто уважно вивчає своє оточення і намагається пильно контролювати ситуацію. Багато людей відчувають проблеми зі сном, часто спостерігаються дратівливість і спалахи гніву, а також труднощі з концентрацією уваги та пам'яттю.

Крім тривоги, багато людей з ПТСР також відчувають симптоми депресії, а в деяких розвивається залежність у спробі уникнути думок і почуттів про травму і мати можливість впоратися з соціальними ситуаціями. Багато хто також страждає від таких почуттів, як сором та провини. Суїцидальні думки – не рідкість.

ЧИ МОЖНА ЛІКУВАТИ ПТСР?

Коли ви перебуваєте у найгіршому стані, вам може здаватися, що одужання неможливе. Але можна лікувати ПТСР так, щоб травматичні спогади займали менше місця у повсякденному житті, і ви могли б робити багато з тих самих речей, які ви могли робити до травматичної події.

ЯК ЛІКУЮТЬ ПТСР У ПСИХІАТРИЧНИХ ЗАКЛАДАХ СТОЛИЧНОГО РЕГІОНУ ДАНІЇ?

ПТСР – це захворювання, яке піддається лікуванню, і можна або одужати, або знайти спосіб жити з хворобою, щоб вона не мала впливу на ваше життя.

Під час перебування на курсі лікування ПТСР вам часто пропонуватимуть наступне:

- Психосвіта (отримання знань про хворобу)
- Психотерапія, орієнтована на травму
- Медикаментозне лікування

1. ОТРИМАННЯ ЗНАНЬ ПРО ПТСР (ПСИХООСВІТА)

Якщо ви добре розумієте симптоми та хворобу, вам легше жити з ПТСР і лікувати його. Тому отримання знань про ПТСР є важливою частиною лікування. Знання про свою хворобу професійною мовою називається «психосвітою».

Якщо ви знаєте симптоми і те, як ви зазвичай реагуєте в різних ситуаціях, легше керувати реакціями в хорошому сенсі – самостійно або з родичами та іншими людьми, які вас підтримують.

2. ПСИХОТЕРАПІЯ, ОРІЄНТОВАНА НА ТРАВМУ

Найбільш ефективною формою лікування ПТСР є психотерапія, орієнтована на травму. Лікування складається з бесід з підготовленим терапевтом – часто лікарем або психологом – під час яких ви розповідаєте про те, що пережили.

Для багатьох людей може бути важко говорити про це, оскільки одним із симптомів ПТСР є саме уникнення спогадів та почуттів щодо насильницького досвіду. Але коли ви крок за

кроком втілюєте свої переживання у слова, ви поступово починаєте розуміти, що вам більше нічого не загрожує і що цей досвід відноситься до минулого.

Поступово ви також почнете відновлювати життя, порушуючи звичку уникати ситуацій, які нагадують вам про травму, прямо чи опосередковано, але які є досить безпечними. Це зменшить вашу тривожність.

3. МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ

Протягом певного періоду часу може знадобитися медикаментозне лікування деяких симптомів тривоги. Ліки від тривожності зменшують почуття тривоги або занепокоєння. Ліки можуть зменшити як фізичні, так і психологічні симптоми і загалом мають заспокійливу дію.

ЯК ПРОЙТИ ЛІКУВАННЯ ПТСР?

Якщо ви підозрюєте, що страждаєте на ПТСР, зверніться до лікаря загальної практики.

Потім лікар вирішить, чи слід направити вас до психіатричних закладів столичного регіону Данії або до іншого терапевта.

Ви завжди можете звернутися в психіатричне відділення невідкладної допомоги, якщо вам потрібна термінова допомога. Найближче психіатричне відділення невідкладної допомоги можна знайти на www.psykiatri-regionh.dk/akut.

ВИ РОДИЧ ЛЮДИНИ З ПТСР?

Бути родичем людини з ПТСР може бути складно. Багато людей кажуть, що не знають як допомогти. Найкраще, що ви можете зробити як родич, це допомогти людині отримати професійну допомогу.

Може бути важко розрізнити, чи відчуває близька вам людина «просто» потрясіння після тяжкої події, або ж у неї дійсно є ознаки ПТСР. Професіонал з досвідом допоможе це визначити.

СЛУХАЙТЕ І ЗАДАВАЙТЕ ПИТАННЯ

Найкраща підтримка – це слухати та знаходитися поряд з людиною настільки, наскільки це необхідно. Ставте питання замість того, щоб давати поради. У разі нападу паніки насамперед важливо заспокоїти людину, щоб стабілізувати ситуацію.

Як родич, ви можете взяти на себе багато повсякденних справ людини, наприклад, покупки та водіння автомобіля. Іноді це може знадобитися, але, як правило, краще підтримати людину, щоб вона робила це самостійно або робити це разом з нею.

Родичам може навіть знадобитися поговорити зі спеціалістом, хорошим другом або з тим, хто опинився в подібній ситуації. Корисно підтримувати діяльність, яка має сенс і заряджає вас енергією.

ПРОПОЗИЦІЇ ДЛЯ РОДИЧІВ

Психіатричні заклади столичного регіону Данії пропонують різні послуги для родичів. Детальніше про це ви можете прочитати на нашому сайті, де ви також можете отримати буклет «Rågørendeguiden» з корисними порадами для родичів. Знайдіть його тут:

www.psykiatri-regionh.dk

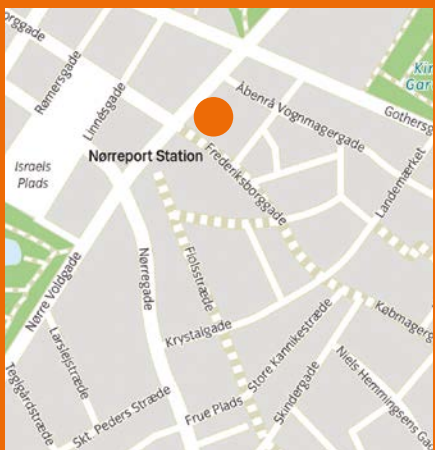
У Школі одужання можна знайти курси для родичів:

www.psykiatri-regionh.dk/undersogelse-og-behandling/skolen-for-recovery/kurser

Залишилися питання?

Співробітники PsychInfo відповідають на запитання про психічні захворювання, їх симптоми та лікування. Наші медичні сестри пропонують телефонні або особисті анонімні консультації для тих, хто зіткнувся зі складною чи невідомою ситуацією, у тому числі як родич.

Ми допомагаємо зорієнтуватися в здебільшого складній системі лікування та поінформовані про відповідні пропозиції. PsychInfo не пропонує лікування або триваліших консультацій, але кожен, хто звертається до нас, отримує знання для того, щоб рухатися вперед.



Psychinfo є інформаційним центром, підпорядкованим Психіатричному відділенню Столичного регіону.

Завітайте до нас: Rosengården 14, 1174 København K, біля вокзалу Нørрепорт (Nørreport).

Або зателефонуйте за номером 3864 1300. Сайт www.psychinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre
PsychInfo

Ця брошура призначена для пацієнтів Психіатричного відділення Столичного регіону та їх родичів. Цією брошурою ми хочемо допомогти вам і вашим близьким організувати належний і послідовний процес лікування та відповідну співпрацю з персоналом Психіатричного відділення Столичного регіону. Саме вам і вашим близьким доводиться жити з хворобою, і саме ви найкраще розумієте свої відчуття та вплив хвороби на своє життя.

Ми хочемо, щоб ви були добре поінформовані про лікування протягом усього процесу, і ви завжди можете поставити запитання.

ОРІЄНТАЦІЯ НА ПАЦІЄНТІВ

Лікування в Психіатричному відділенні Столичного регіону часто передбачає комбінацію кількох форм лікування та завжди враховує індивідуальні й найгостріші потреби пацієнта. Саме тому не може існувати двох однакових програм лікування.

Психіатричний персонал має професійне розуміння того, як можуть розвиватися психічні захворювання та як їх можна лікувати. Ми хочемо зрозуміти, як ви переживаєте свою хворобу та які цілі ставите перед собою в лікуванні. Ми враховуємо обидва ці аспекти, коли разом плануємо лікування.

Мета полягає в тому, щоб лікування могло вилікувати вас або значно покращити ваше самопочуття. Коли й наскільки люди з психічними захворюваннями одужують — залежить від обставин. Але за умов належного лікування кожен може прогресувати й наново створити або відновити нормальне життя.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Протягом життя багато людей стикаються із психічними захворюваннями. У Психіатричному відділенні Столичного регіону щороку лікується від різних психічних захворювань близько 50 000 дітей та дорослих. Лікування здійснюється амбулаторно виїзними бригадами або, за потреби, стаціонарно.



Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Niels Holm og Tomas Bertelsen
2022