

## Поствоєнний синдром

У суспільстві, де триває війна і відбуваються інші трагічні і драматичні події, посттравматичний синдром (ПТРС) – не рідкість. У практиці використовують аббревіатуру ПТСР, що означає психологічний розлад, що проявляється внаслідок сильної стресової і травматичної ситуації. Це наслідок дуже важкої для нашої психіки травмуючої події, яку складно пережити. Втрата близьких, фізичне каліцтво, сексуальне, фізичне чи психологічне насильство, втрата місця проживання і роботи – усе це може стати початком розвитку розладу. Є випадки, коли ПТРС не розвивається. Це свідчить про те, що ресурси психіки справились зі стресом, а соціальне середовище надало необхідну для психологічного і фізичного відновлення підтримку. Є випадки, коли симптоми ПТРС з'являються через декілька місяців, а то і років після події.

Природа цього розладу така, що людину переслідують болючі і травмуючі спогади з минулого, які дуже страшно переживати знову і часто через це люди ігнорують переживання і не звертаються за допомогою. Зазвичай обирається легший шлях: перечекати, дати собі час, багато працювати, інтенсивно займатися спортом, алкоголь чи психотропні речовини, самоізоляція – тобто все, щоб забути. Слід наголосити, що діагноз встановлюється спеціалістами, психіатром або клінічним психотерапевтом, не можна самостійно себе діагностувати.

Хто у групі ризику? Це залежить від зовнішніх факторів і психології самої людини. Ймовірність розладу підвищує:

- тривалість травмуючої події, її інтенсивність;
- наскільки постраждала особа могла контролювати ситуацію;
- наскільки стресова ситуація загрожувала життю людини;
- якщо травмуюча подія відбулась у дитинстві.

Особа, яка переживає ПТРС, може відчувати постійну і незрозумілу тривогу, раптові емоційні спогади, неспокійні і тривожні сни, паніку, безсоння, втрату апетиту, глибокий відчай та апатію, розчарування та дратівливість, замкнутість та емоційне замороження, гіперактивність, ажитацію (моторне занепокоєння, потребу в русі, хвилювання), депресію (втрата інтересу до власного зовнішнього вигляду, відчуття безпорадності та власної нікчемності), думки про суїцид, надмірне почуття вини. Стресовий розлад діагностують:

- серед військовослужбовців після перебування у зоні бойових дій;
- серед цивільного населення, постраждалого від бойових дій або катастроф;
- внутрішньо переміщені особи та люди, які зазнали тортур, свідки воєнних дій, злочинів, убивств та інших видів насильства;
- серед дітей, жінок та чоловіків в цивільному житті у мирний час.

Як поводитись рідним з тим, хто страждає на ПТРС?

1. Не ігнорувати.
2. Підтримати і звернутися до спеціалістів.
3. Не варто говорити, що все само по собі пройде або все буде добре.
4. Не лякатися і не панікувати.

Будь-яке ігнорування може перейти в такі супутні патологічні порушення:

- депресивний розлад (50-70% випадків);

- тривожні розлади;
- алкогольна, наркотична залежність;
- синдром хронічного болю;
- психосоматика (вплив психічних факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань).

Психологи наголошують: суспільство треба навчити правильній поведінці і ставленню до колишніх бійців і зазначають, що їхня психологічна адаптація може тривати роками. Далеко не кожен боєць зізнається в проблемах з адаптацією до мирного життя. 40% демобілізованих можуть зіткнутись із посттравматичним стресовим розладом. Ситуація ризику, в якій вони перебували, не минає безслідно для психіки. Наскільки різючими будуть зміни, залежить від самої людини і гостроти її переживань. Суспільство не повинно займати пасивну позицію, навіть на побутовому рівні кожен може допомогти бійцям звикати до мирного життя: не відводити погляд у транспорті, посміхнутись на вулиці, вислухати, якщо боєць хоче поговорити. Коли ми зустрічаємо людину, яка проявляє агресію, не можна тікати, не можна переривати розмову, бо це сприймається як таке, що суспільство не хоче його приймати. Слід намагатись знизити рівень агресії через прийняття його позиції. Погоджуватись кивком голови, знижувати тон голосу, використовувати фрази типу «Так, я тебе розумію». Прояляти свою повагу навіть до людини, яка перебуває в нетверезому стані. Повага, терпіння, прийняття – ось чого демобілізовані бійці чекають від нас. Є питання, які не можна ставити ні в якому разі, наприклад, «Чи доводилось тобі вбивати?» Це й так зрозуміло, бо до завдань військового входить володіння зброєю. Він не вбивав, він виконував військовий обов'язок.